



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ,  
YAŞAM DOYUMU İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esra POYRAZ**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2023**

ESRA POYRAZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN

YAŞAM DOYUMU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

İNCELENMESİ

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ,**  
**YAŞAM DOYUMU İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**




**Esra POYRAZ**

**Tez Danıőmanı**  
**Dr. Ayşe BURAN**

**Lefkoşa**  
**Haziran, 2023**

## Onay

Esra Poyraz tarafından hazırlanan “**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ, YAŞAM DOYUMU İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 16.06.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr .Şebnem Güldal	
Jüri Üyesi:	Dr. Bingül Subaşı	
Danışman:	Dr. Ayşe Buran	

Anabilim/ Ana sanat Dalı Başkanı Onayı

 /.../.../2023  
Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

 /.../.../2023  
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer  
Enstitü Müdürü



## Teşekkür

Araştırmamdaki her aşamada bana rehberlik eden Sayın Dr. Ayşe Buran' a ilgisi ve desteği için teşekkürlerimi sunarım.

Bugüne kadar hayatımın her döneminde yanımda olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili ailem; babam Uğur Poyraz' a, annem Sebahat Poyraz'a ve kardeşim Büşra Poyraz'a çok teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca yardımlarını esirgemeyen ve daima beni yüreklendirerek motive eden sevgili arkadaşlarım Şafak Soner Demirel' e ve Ezgi Uçkun' a teşekkür ederim.

## Özet

### Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri, Yaşam Doyumu İle Bağlanma Stillerinin İncelenmesi

Poyraz, Esra

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı 0

06.2023, 84 sayfa

Bağlanma bireyin doğumu ile başlayan bakım vereni ile arasında kurduğu duygusal ve fizyolojik bağa denmektedir. Bağlanma stilleri ise birey ile bakım vereni arasında bağlılığı temsil eden ilişki türleridir. Yaşam doyumu bireyin kendi yaşamıyla alakalı değerlendirmesi olarak tanımlanırken bilişsel esneklik yaşamda karşılaşılan zorlukların üstesinden esnek düşünerek gelebilme becerisidir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stillerinin incelenmesidir. Bu anlamda literatüre katkı sağlaması önemlidir. Bu araştırmanın örneklemini TC ve KKTC’de öğrenimine devam eden 382 gönüllü Türk üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışmada bağlanma stilleri, bilişsel esneklik düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerinde sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığını, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu düzeylerinde negatif ve pozitif ilişki olduğu, bilişsel esneklik ve bağlanma stilleri arasında negatif ve pozitif ilişki olduğu, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasında negatif ve pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik yeteneklerinin geliştirilebilmesi için çeşitli bilgi verici eğitim ve programlar düzenlenerek problem çözme becerileri geliştirilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu

## **Abstract**

### **Examining University Students' Cognitive Flexibility, Life Satisfaction and Attachment Styles**

**Poyraz, Esra**

**MSc, Department of Clinical Psychology**

**06.2023, 84 pages**

Attachment is the emotional and physiological bond that the individual establishes with the caregiver that begins with his birth. Attachment styles, on the other hand, are types of relationships that represent commitment between the individual and the caregiver. While life satisfaction is defined as an individual's evaluation of his/her own life, cognitive flexibility is the ability to overcome the difficulties encountered in life by thinking flexibly. The aim of this study is to examine the cognitive flexibility, life satisfaction and attachment styles of university students. In this sense, it is important to contribute to the literature. The sample of this research consists of 382 volunteer Turkish university students who continue their education in TR and TRNC. In this study, it was found that attachment styles, cognitive flexibility levels and life satisfaction levels differ according to sociodemographic variables, there is a negative and positive relationship between cognitive flexibility and life satisfaction levels, there is a negative and positive relationship between cognitive flexibility and attachment styles, and there is a negative and positive relationship between life satisfaction and attachment styles. relationship was found. In order to improve the cognitive flexibility skills of university students, problem solving skills can be developed by organizing various informative trainings and programs.

**Keywords:** Attachment, Attachment Styles, Cognitive Flexibility, Life Satisfaction

## İçindekiler

Onay .....	i
BÖLÜM 1 .....	1
Giriş .....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Alt Amaçları .....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar.....	5
Tanımlar.....	6
Bağlanma.....	6
Bağlanma Stilleri .....	6
Bilişsel Esneklik.....	6
Yaşam doyumu .....	6
BÖLÜM II .....	7
Kavramsal ve Kuramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar .....	7
Bağlanma ve Bağlanma stilleri .....	7
Bağlanma .....	7
Bağlanma Stilleri .....	8
Güvenli Bağlanma Biçimi.....	10
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Biçimi .....	11
Kaçınan Bağlanma Biçimi .....	11
Yetişkin Bağlanması.....	12
Güvenli Bağlanma .....	13
Saplantılı Bağlanma.....	13
Kayıtsız-Kaçınan Bağlanma.....	13
Korkulu Bağlanma .....	13
Bilişsel Esneklik.....	14
Bilişsel Esnekliğin Tanımı .....	14
Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler.....	16
Aile Faktörü .....	16
Sosyal ve Kültürel Faktörler.....	17

Yaş ve Cinsiyet .....	17
Bilişsel Esnekliğe İlişkin Kuramlar .....	18
Bilişsel Davranışçı Kuram .....	18
Bilişsel Gelişim Kuramı .....	18
Sosyal Bilişsel Kuram .....	19
Yaşam Doyumu .....	20
Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı ve Önemi .....	20
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	23
Cinsiyet .....	23
Medeni Durum .....	23
Eğitim .....	23
Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar .....	24
Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı (Top Down-Bottom Up) Kuramı .....	24
Bağ Kuramı .....	24
Yargı Kuramı .....	25
İlgili Araştırmalar .....	25
BÖLÜM III .....	29
Yöntem .....	29
Araştırmanın Modeli .....	29
Evren ve Örneklem .....	29
Evren ve Örneklem .....	30
Kullanılan Formlar ve Ölçekler .....	31
Kişisel Bilgi Formu .....	31
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği .....	31
Yaşam Doyumu Ölçeği .....	31
Bilişsel Esneklik Ölçeği .....	32
Veri Toplama Yöntemi ve Süresi .....	32
Verilerin İstatistiksel Analizi .....	32
Çalışma Planı .....	34
BÖLÜM IV .....	35
Bulgular .....	35
BÖLÜM V .....	45
Tartışma .....	45
BÖLÜM VI .....	51



Sonuç ve Öneriler .....	51
Sonuçlar .....	51
Öneriler .....	54
Kaynakça.....	55
Ek- 3 Kişisel Bilgi Formu.....	66
Ek- 4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği .....	67
Ek- 5 Bilişsel Esneklik Ölçeği .....	68
Ek – 6 Yaşam Doyum Ölçeği .....	69
Ek-7 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek izni.....	70
Ek- 8 Bilişsel Esneklik Ölçek İzni .....	71
Ek- 9 Yaşam Doyum Ölçeği .....	72
Ek- 10 İntihal Raporu .....	73
Ek- 11 Etik Kurul Raporu.....	74

## Tablolar Listesi

Tablo 1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları.....	30
Tablo 2 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Normallik Testleri .....	33
Tablo 3 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 4 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	36
Tablo 5 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	37
Tablo 6 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	38
Tablo 7 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırma Sonuçları ...	39
Tablo 8 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları .....	40
Tablo 9 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	42
Tablo 10 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı .....	43

## **Kısaltmalar**

Akt: Aktaran

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

TC: Türkiye Cumhuriyeti

## BÖLÜM 1

### Giriş

Araştırmanın bu bölümünde tez konusu tanımlanmıştır. Araştırmanın anlaşılabilmesi için gerekli olan bilgiler ve referanslar aktarılmıştır. Bağlanma; bebek ile bakım vereni arasında kurulan ilişkiye verilen ad olmakla birlikte bağlanma stilleri ise anne ve bakım veren arasında kurulan bu bağların sınıflandırılmasıdır. Bağlanma genel olarak insanlarda biyolojik temelli içgüdü olarak ortaya çıkmaktadır. Bağlanma insanlar için bir ihtiyaçtır ve bireylerin sevmeye, güvenmeye, sosyal varlıklarını gösterebilme gibi becerileri bağlanma ile ilişkilendirilmektedir. (Kesebir, 2011). Klinik açıdan bağlanmanın önemi bebeğin kişiliğinin gelişiminde etkin rol oynamasıdır (Bowlby, 2012). Bu bağlamda bebeğin en az fizyolojik ihtiyaçları kadar duygusal ihtiyaçlarının da önemli olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri bebeğin ileriki çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik yaşamında çevresiyle kurduğu bağ ve iletişimin oluşmasında etkilidir. Bebeklik bağlanma stilleri bireylerin daha sonraki yaşamlarında arkadaşlık ve romantik ilişkilerini doğrudan etkilediği ifade edilmektedir (Hazan & Shaver, 1987). İnsanların hayata adapte olmaları için genellikle öncelikle bakım verenleri ile aralarında bağlanma oluşması beklenir. İnsan hayatının ilk dönemlerinde bakım veren kişi ile kurulan bağ, yaşamın ileriki dönemlerinde yani erişkinlikte romantik ilişkiler kurulan insanlarla kurulan bağa dönüşür (Yazgan, 2019). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde yakınlık kurmaya hevesli, sosyal açıdan destek almaya meyilli ve terk edilmek ya da reddedilmek ile ilgili beklentileri olduğu görülmüştür. Kaçıran bağlanma stiline sahip bireylerin ise başkalarının sosyal desteğini kabul etmemek için kendine fazla özgüven duyma, yakınlık ve samimiyet kurmaktan kaçmak ve kurulan yakınlıktan rahatsızlık duymak gibi davranışlar gösterdiği ifade edilmiştir (Kırimer vd., 2014). Yapılan çalışmalar bebeğin bağlanmasının yetişkinlik dönemindeki ilişkilerine etki ettiği kadar bireyin kişilik oluşumu sürecinde de son derece önemli olduğunu göstermektedir. Bağlanma stilleri kişilik gelişimi açısından sağlıklı olabileceği kişilik bozukluklarına da sebep olabilir (Demir, 2019).

Yapılan araştırmalara göre çiftlerde bilişsel esneklik kavramının olumlu getirisi olarak aile içerisinde iyi olma durumunun sağlıklı yaşam stillerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Uyumlu ve etkin iletişimin bilişsel esneklik ile sağlandığı görülmekte ve bağlanma stilleri kavramının psikolojik semptomlarla da ilişkilendirildiği saptanmaktadır (Gündüz, 2013).

Bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli zorluklarla baş edebilmeleri için duyuşsal, davranışsal ve bilişsel bir takım becerilere sahip olması gerekmektedir. Bilişsel esneklik ise bu becerileri kapsar ve aynı zamanda bu becerilerden biridir (Eskin 2014). Bilişsel esneklik kavramı en genel anlamıyla bireyin ani gelişen veya umulmadık durumlarla baş edebilmek için bilişsel işleme stratejilerini düzenleyebilmesine verilen addır (Canas, 2006). Psikopatolojide bilişsel katılığın patolojilere sebep olduğu, bilişsel esnekliğin ise ruh sağlığı ile ilişkilendirildiği ifade edilmektedir. Beck bilişsel davranışçı terapisinde bireylerin sorunlarının asıl kaynağının temelde işlevsel olmayan bilişlerin zamanla pekişerek katılaşması ve değiştirilememesi ile ortaya çıktığından bahsetmektedir. Bu anlamda bilişsel terapi yaklaşımının terapötik süreçteki en büyük amaçlarından biri danışanların bilişsel esneklik kazanabilmesidir (Sapmaz & Doğan, 2013).

Yaşam doyumu bireyin kendi yaşamıyla alakalı yargıları ve değerlendirmeleri olarak bilinmektedir. Birey kendi yaşamı hakkındaki yargılarını ve düşüncelerini öznel şekilde yorumlar ve kendi durumunu uygun standart durumları ile karşılaştırır (Diener vd., 1985). Bu standartlar bireyin kendisinin ölçülediği veya genel yargılara tabi değerlendirmelerden oluşabilmektedir. Yaşam doyumu kavramını etkileyen başlıca faktörler fiziksel ve psikolojik iyi olma hali, etkin ve akıcı iletişim kurabilme yeteneği, sosyal ilişkilerde başarılı olma gibi pozitif özelliklerdir (Cruce vd.,2010). Farklı kültürleri içinde barındıran yapılmış bir çalışmada yaşam doyumunun hayat boyu devam edebilmesinin fiziksel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesiyle mümkün olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bu kavramın sürdürülebilir olması ile sosyal ilişki seviyesi ile ilgili bulunmuştur (Iwasa vd., 2006). Yaşam doyumu kavramı bireylerin iyi halde olmalarının en büyük göstergelerinden biridir (Dolan vd., 2008).

### **Problem Durumu**

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu açıklanacaktır. Üniversite yılları öğrencilerin hayatlarında yaşama dair önemli kararları aldıkları, yetişkinlik rollerini keşfettikleri, çalışma hayatına hazırlandıkları, evden uzakta yeni arkadaşlıklar kurdukları ve yeni sosyal ortamlarına uyum sağladıkları bir geçiş dönemidir. Çoğunlukla aileden ilk defa ayrı kalınan bu süreçte öğrenciler akademik zorluklar, finansal sıkıntılar, yeni bir evin sorumluluğunu almak gibi birçok farklı sorunu tecrübe etmektedirler. Bazı öğrenciler kişilik yapıları ve yaşam koşullarıyla

alakalı olarak bu süreçte sağlıklı şekilde sorunların üstesinden gelebilirken bazı öğrenciler ise strese dayalı çeşitli ruhsal sağlık problemleri yaşayabilmektedir (Seo vd., 2018). Bu nedenle dünyada yaygın olan stres, depresyon ve anksiyete rahatsızlıkları üniversite öğrencilerinde de sık şekilde ortaya çıkan rahatsızlıklardır (Shamsuddin vd., 2013).

Literatüre bakıldığında dünyada lisans öğrenimi gören öğrenciler arasında depresif belirtiler yoğun şekilde gözlemlenmiş ve depresyon tanısının bu toplulukta artarak görüldüğü saptanmıştır (Chen vd., 2013; Buchanan, 2012; Reayley & Jorm, 2010). Farklı bir çalışmada ise lisans öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin anksiyete, ajite olma hali, endişeli olma hali ve depresyon gibi tanılar ile olumsuz ilişkili şekilde olduğu saptanmıştır (Gündoğar vd., 2007). Çalışmalar göstermektedir ki yaşam doyumsuzluğu öğrenciler için önemli bir risk teşkil etmektedir. Bu olumsuz bulguları hafifletecek ve önüne geçebilecek faktör ise kişinin yaşamından duyduğu doyum ve memnuniyettir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada bilişsel esneklik kavramının yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Yelpaze & Yakar, 2019). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada bilişsel esneklik ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yönelik iyi uyum olduğunu gösteren çalışma mevcuttur (Ekşi vd., 2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bağlanma stillerinin doğrudan ilişkili olduğu yapılan bir diğer araştırmada ortaya konmuştur (Türk, 2021).

Bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun arasındaki ilişki ve bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik çalışmalar olmasına karşın bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve bağlanma stillerinin bir incelendiği araştırma bulunamamıştır. Bu sebepten dolayı bu araştırmanın güncel literatüre fayda sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu araştırmanın problem sorusu: üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki nedir? şeklindedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stilleri değişkenlerinin birbirine etkileri ve bu değişkenlerin ortak olarak incelenmesi amaçlanmaktadır. Daha önce yapılmış olan farklı çalışmalar

incelendiğinde, bağlanma stiline yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur.

### **Araştırmanın Alt Amaçları**

1. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ve bilişsel esneklik arasında ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ve yaşam doyumları arasında ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumları ve bilişsel esneklik bağlanma stillerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Araştırmanın bu bölümünde bu araştırmanın akademik ve pratik gereklilikleri ve katkıları aktarılmıştır.

Literatürde bahsedildiği üzere kişinin dünyaya geldiği andan itibaren bakım verenleri ile oluşturduğu bağ geleceğinde bağlanma stillerini, stres ve baş etme mekanizmalarını ve yaşamdan aldığı doyumu etkilemektedir (Uzun, 2019).

Stresle baş etme mekanizmaları kişinin zor durumlar karşısında stres altında problemler ile baş edebilme becerisine denmektedir. Bu yeteneğe ise bilişsel esneklik denir. Yaşam doyumu bireyin yaşama yüklediği genel anlam, kişilik özellikleri, kişinin kendi ilişkileri ve ilişkilerinde uyumu, beklentileri gibi faktörlere bağlı bir kavramdır (Recepoglu, 2013). Bilişsel esnekliğin yaşam doyumu ile doğrudan ilişkili olduğu bilgisi literatürde mevcuttur (Yelpaze & Yakar, 2019).

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik kavramları arasında kısıtlı sayıda çalışma olduğu ve çok fazla üzerinde durulmadığı görülmüştür (Yazgan, 2019). Bilişsel esneklik ve bağlanma stilleri ilişkisinde yordayıcı rol çalışması incelendiğinde literatürde ilgili araştırmalar az sayıdadır (Ekşi vd., 2022). Bu araştırma bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırması yönünden literatüre katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. İlgili alan yazını incelendiğinde bilişsel esneklik ve yaşam doyumu kavramları üzerine yapılan

araştırmaların kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Kısıtlı araştırmalar içerisinde olan bir çalışmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir (Odacı vd., 2022).

Literatür araştırıldığında bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu üzerine çalışmalar kısıtlıdır. Özellikle bağlanma stilleri ile ilgili çalışmalar yeterli sayıda olmasına karşın yaşam doyumunu ile birlikte incelendiği araştırmalar yetersiz sayıdadır (Gürçam, 2017).

Bu çalışmada literatürde sınırlı sayıda çalışma yapıldığı görölen üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumunu ile bağlanma stillerinin incelenmesi ve anlaşılması istenmektedir.

Literatür incelendiği zaman bağlanma stili ile bilişsel esneklik ilişkisini, bağlanma stili ve yaşam doyumunu inceleyen sınırlı sayıda araştırma olması nedeniyle bu araştırma önem arz etmektedir.

Literatürde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu kavramlarının birlikte incelendiği bir çalışma bulunamamıştır. Çalışma bu yönüyle literatüre etki edecek ve ilham verecektir. Aynı zamanda çalışmada çalışılan üç değişkenin birbirlerine olan etkilerinin vurgulanmış olması araştırmanın önemine katkı sağlamaktadır.

Bu alışma alanda yapılan sınırlı çalışma içerisinde yetişkinlerde bağlanma kavramını araştıran araştırmalara farklı bakış açıları sunacağı ve bu yönde yapılacak olan araştırmalara güncel kaynak olarak yol göstereceği düşünölmektedir.

### ***Sınırlılıklar***

1. Araştırma kolayda örnekleme methodu ile ulaşılan katılımcı sayısıyla sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerle (üç boyutlu bağlanma stili, bilişsel esneklik, yaşam doyumunu) sınırlıdır.
3. Araştırmanın bulguları, araştırmanın veri toplama araçlarının sağladığı verilerle sınırlıdır.



## ***Tanımlar***

### ***Bağlanma***

Bağlanma birey dünyaya geldikten sonra başlayan ve yaşam boyunca bireyin hayatı üzerinde etkisi olan bir bağdır (Bowlby, 1977).

### ***Bağlanma Stilleri***

Bağlanma stilleri çocuk ile bakım vereni arasında kurulan ilişki türleridir. Güvenli bağlanan bireyler ebeveynleri ile daha pozitif ilişki içindeyken kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin ebeveynleri ile bazen olumlu bazen de reddedici tutumda ilişki kurduğu gözlemlenmiştir. Kaçınan bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkisi ise mesafeli ve reddedicidir (Hazan & Shaver, 1987).

### ***Bilişsel Esneklik***

Bilişsel esneklik kişinin bir durum karşısında sınırlı seçeneği olmadığını bilmesi ve hali hazırda mevcut diğer seçeneklerin farkında olması ve bu şekilde karşılaşılan durumlara uyum sağlamasıdır. Kişi bilişsel esnekliğe sahipken karşılaştığı zorlayıcı durumlar karşısında birçok alternatif çözümler üretebilmektedir (Martin & Rubin, 1995; Martin & Anderson, 1998).

### ***Yaşam doyumu***

Çivitçi'ye (2009) göre yaşam doyumu, bireyin yaşamını hususi veya genel şekilde memnuniyet durumu açısından bilişsel olarak değerlendirmesidir.

## BÖLÜM II

### Kavramsal ve Kuramsal Temeller İle İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal açıklamalara, daha önce yapılan çalışmalara ilişkin bilgiler sunulmuştur. Sırasıyla bağlanma stilleri, bilişsel esneklik, yaşam doyumu kavramları incelenmiş ve ardından bu kavramlar arasındaki ilişkiler ile ilgili literatürdeki geçmiş yazın aktarılmıştır.

### Bağlanma ve Bağlanma stilleri

#### Bağlanma

İnsanların hayata tutunarak bağlanmaları beklenir. Bu bağlanma hayatımızın ilk dönemlerinde anneye ve babaya bağlanma olarak görülürken hayatımızın ileriki dönemlerinde romantik ilişki kurduğumuz bireylerle oluşan bağa dönüşmektedir (Yazgan, 2019). Bağlanma terimi bakım veren ile bebek arasında oluşan olumlu ve yardım edici tutumda bir ilişkidir (Öztürk, 2002). Ainsworth ve Bell (1970) bebeğin bağlanma davranışı sarılma, ağlama, emme, gülümseme, takip etme, sokulma ve arama gibi yakınlık ve temas talep eden davranışlarıyla sağlanmaktadır. Bebeğin yaşamının ilk yılından itibaren oluşan üç çeşit bağlanma stili vardır. Bunlar; güvenli, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız stilleridir. İlk yılın sonunda bebek bakım veren ile güvenli bir bağ oluşturabildiyse bakım veren ile uyumlu bir ilişkiye sahiptir, kaçınan ve kararsız bağlanmış ise bakım vereni ile ilişkisi sorunludur (Ainsworth vd., 1978). Bağlanma en genel anlamıyla bebeklikte başlayan ve bebeğin bakım vereni ile arasında kurduğu gelecekte ise bakım veren figürünü önem verdiği kişilerin alacağı güçlü bir duygusal bağa denmektedir. Bu bağ bireyin hayatının sonraki evrelerinde kişilerarası ilişkilerini ve sosyal ilişkilerini etkilemektedir (Meredith vd., 2007; Fraley & Shaver, 2000).

Bağlanma kuramının kurucusu olan Bowlby (1969), bakım veren ile bebek arasındaki ilişkinin detaylıca incelenmesini sağlamıştır. Bowlby' nin bağlanma kuramının temel noktası bebeğin anne veya bakım veren kontrolünde dış dünyayı keşfedebileceği ve emniyet duyguları ile bakım verene dönmek istediğinde güvenli geri dönüş sağlayabileceği ortamın oluşmasıdır. Bağlanmanın bebek açısından hayati önemde olmasından bahseden Bowlby bebeğin dünyasında bağlanmanın üç temel görevi olduğundan bahseder. Bu görevler bebeğin hayata güven duymasını sağlamak,

fiziksel ihtiyaçlarını gidermek ve bazen de bebek dünyayı keşfederken istediğinde geri dönebileceği güvenli yer olmaktır (Tüzün & Sayar, 2006).

Bowlby'nin düşüncesine göre bebek eğer fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan ihtiyaçlarının olumlu şekilde karşılandığını hissederse kendini onaylanmış ve sevgiye layık görerek önemli bir birey olarak değerlendirecek ve aynı zamanda hem karşısındaki kişilere karşı hemde dünyaya dair güven bağları kuracaktır (Çalışır, 2009). Yapılan araştırmalar bebeğin ilk bağlanışının ileriki yaşamındaki yetişkin ilişkileri üzerinde etkili olduğu kadar aynı zamanda bebeğin kişiliğinin oluşması üzerinde de etkili olduğunu göstermiştir. Bağlanma stilleri sağlıklı bir kişiliğe rehber olabilirken sağlıksız kişilik bozukluklarına da yol açabilmektedir (Demir, 2019). Bebeğin sayılan bu ihtiyaçları karşılanmadığı veya karşılanamadığı takdirde bebekte oluşacak olumsuz kendilik algısı patolojilere yol açabilir. Bowlby bebeğin kendini ve çevresini algıladığı bu bilişsel süreçleri "içsel çalışan modeller" (internal working models) olarak adlandırmıştır. İçsel çalışan modeller çocuğun kendisi ya da başkaları hakkındaki bilişlerini kendi bakım vereni ile karşılaştırmasıdır. Eğer bebek veya çocuk bakım vereninin ihtiyaç duyduğunda ona olumlu ve gereken desteği gösterdiğini görür ise bakıcısının ulaşılabilir, güvenilir ve destekleyici olduğu gibi bilişsel şemalar oluşturur. Tam karşıtı durumda ise eğer bakım veren olumsuz tepkili, ilgisiz ve çocuğun ihtiyaçlarına duyarız ise çocuk bakıcısının reddedici olarak görür aynı zamanda kendisini ise sevmeye layık olmayan şekilde tanımlar. İçsel çalışan bu modeller ergenliğin sonuna dek pekiştirilir ve ergenlik sonunda bu şemalar sürekli hale gelerek değişiklikler karşısında direnç gösterirler. Ergen daha sonra bu modelleri yetişkinlik döneminde önem verdiği ilişkilerinde kullanmaktadır (Bowlby, 1973). İçsel çalışma modelleri bireyin kendilik algısını oluşturmakla birlikte kişinin yakın ilişkilerinden beklentilerini belirlemek, şekillendirmek, yorumlamak ve rehberlik etmekle birlikte kişilik özellikleri olan bağlanma stillerini de çerçeve içerisine alır (Sümer & Güngör 1999).

### **Bağlanma Stilleri**

Bowlby 1969, 1973 ve 1980 yıllarında yapmış olduğu bağlanma kuramı çalışmaları yetişkinlerin sosyal ilişkilerinde ve aile ilişkilerindeki duygu, biliş ve davranışları inceleyebilmek adına kuramsal çerçeveyi oluşturmuştur. Daha sonra 1987' de Hazan ve Shaver bağlanma stillerini romantik ilişkiler üzerinde inceleyen araştırmalar yaparak literatüre katkı sağlamıştır. Ainsworth ve arkadaşları 1978' de

çocuklar üzerinde incelenmiş olan üç boyutlu bağlanma stilini öncül kabul ederek geliştirdikleri üçlü sınıflama yöntemi ile ölçmüşlerdir.

Bireylerin doğumdan yaşamın sonuna dek bakım verenleri ile arasında kurduğu duygusal, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının karşılanma durumuna bağlanma, bu bağlanmanın çeşitlerine ise bağlanma stilleri denir. Bağlanmanın oluşmasında ebeveynlerin veya bakım verenin rolü oldukça önemlidir. Bağlanma stilindeki kişisel farklılıklar bakım verenin ihtiyaç duyulduğunda ulaşılabilir olması veya karşılık verici olup olmadığıyla alakalı olan algılarla ilişkilidir. Fiziksel, duygusal ve ruhsal yönden çocuğun ihtiyaçlarını bakım veren olumlu şekilde karşılayabiliyorsa çocuk güvenli bağlanma stili geliştirebilirken çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız veya yetersiz bakım veren ile çocuk arasında güvensiz şekilde bağlanmaktadır. Hayatımızın ilk yıllarında oluşmaya başlayan bağlılık değerimiz ileriki hayatımızda yaşayacağımız ilişkileri de büyük ölçüde etkileyecektir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar genellikle mutlu ve özgüvenlidirler ve yetişkinliklerinde güvenli bağlanma davranışını devam ettirebilirler fakat güvensiz bağlanma stiline sahip çocuk kendini daha değersiz gördüğünden veya başkalarını daha az güvenilir bulduğundan yetişkinlik dönemlerindeki ilişkilerinde sorun yaşayarak uyumsuzluk gibi problemler gösterebilmektedir (Collins & Read, 1990; Rice & Mirzadeh, 2000). 1969 yılında Bowlby' nin bulunduğu bağlanma kavramını 1978 yılında Ainsworth üç başlığa ayırmıştır. Bu başlıklar güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanmadır.

Kanadalı gelişim psikoloğu olan Ainsworth bağlanma teorisinin gelişmesinde önemli rol oynayan kuramcılardan biridir. 1960' lı yılların başında Ainsworth, bir üniversitede bebekler ile yaptığı bir çalışmada Bowlby' den fazla sonuç bulmuştur. Yapılan deney zamanın alışlagelmedik deneylerinden olmakla birlikte Ainsworth öğrencileriyle birlikte deneye katılımcı olarak katılan bireylerin evlerine giderek bebek-bakımveren ilişkisini incelemişlerdir. Beslenmek, ağlamak, gözler ile temas kurmak ve gülümsemek gibi temel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlara alınan yanıtları birebir gözlemleyerek ve ardından laboratuvar deneyi haline getirerek sonuç almıştır. Aradan birkaç hafta geçtikten sonra bebekler ile anneleri laboratuvar ortamına alınarak "garip durum (strange situation)" deneyini gerçekleştirmiştir. Bu deney bakım veren ile bebeği kısa süre olmak takdiriyle ayırarak bebeğin bakım vereninden ayrılarak bir yabancıyla aynı ortamda kaldığında verecek olduğu tepkileri inceler. Bebeğin annesinden ayrılırken verdiği tepkiler ve buluşma anında vereceği tepkiler

bağlanma teorisinin temel noktasıdır. Bunun sebebi kopma ve tekrar bağlanma durumlarında bebeğin vereceği tepkinin, onun bağlanma stilini belirlemesidir. Bağlanma stilleri emniyetli ve emniyetsiz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır aynı zamanda emniyetsiz bağlanma kendi içerisinde kararsız ve kaçınan olmak üzere tekrar ayrılmaktadır.

Ebeveynine emniyetli şekilde bağlanmış olan bebek, bakıcısı ortamdan ayrıldığında normal şekilde gerilim yaşayıp bakıcısı ortama girdiğinde sevinçli ve huzurlu gözükmiştir. Kararsız-kaygılı bağlanan bebek bakım vereni giderken ayrılmak istememiş ve aşırı üzüntü duymuştur. Bakım vereni ortama geri geldiğinde ise reddeden ve sinirli tavırda bulunmuştur. Kaçınan bağlanmış olan bebekler ise ebeveynleri giderken neredeyse tepkisiz ve sakin, ebeveyni geri döndüğünde ve buluşma anı yaşadığında çocuğun tavırları reddedici ve uzaklaştırıcı şekilde olmuştur (Eder, R. vd., Karen, 1997-1998).

### ***Güvenli Bağlanma Biçimi***

Hazan ve Shaver'a (1987) göre güvenli bağlanan birey erken çocukluğunda bakım vereni ile olumlu ve sıcak ilişkide bulunmuştur. Bu sebeple hem kendilerine hem çevrelerine güvenmeleri daha kolay olacaktır. Güvenli bağlanan bireyler bakım verenleri veya ebeveynleri ile pozitif duygulara ve mutlu çocukluk yaşantılarına sahiptirler (İlaslan, 2009). Ainsworth(1979) yaptığı deneye göre güvenli bağlanan çocuklar yabancı ortam içerisinde çocuğun bakım vereni yanındayken serbest bir keşifte bulunur ve bakım vereni ya da ebeveynleri ortamdan ayrıldığında ve ortama yabancı biri geldiğinde herhangi bir endişe ya da üzüntü yaşamaz. Güvenli bağlanan çocuk bağ kurduğu bakım vereni veya ebeveyninin yokluğunda farkındalık kazanır. Bakım veren geri döndüğünde ise onu mutluluk ve sevinçle karşılar aynı zamanda çocuk eğer hafif gerginlik yaşıyor ve bu durumu kısa sürede üzerinden atabiliyorsa yine güvenli bağlanma sağlanmıştır (Santrock, 2012). Erken yaşantısında güvenli bağlanma gerçekleştirebilen çocuk ileriki yaşamında özgüvenli, duygusal ilişkilerinde başarılı, akademik alanda başarılı, duygularını kontrol edebilen ve karşısına çıkan sorunlarla sağlıklı şekilde baş edebilen bir birey olacaktır (Doksat & Ciftci, 2016).

### ***Kaygılı-Kararsız Bağlanma Biçimi***

Kurama önemli katkılarda bulunmuş Ainsworth (1978), güvensiz-kaygılı bağlanan çocukların anneleri odadan çıktığında ağlama ve sıkıntı duyma halinde olduklarını hatta anne deney odasına geri döndüğünde bu hali sürdürdüklerini ortaya koymuştur. Çocuğun bu davranışları bakım verenleri veya ebeveynlerinin duyarsız davranışlarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Ainsworth, 1978).

Kaygılı-kararsız bağlanan çocuklar bakım verenleri odadan ayrıldığında geri dönmeyeceklerini düşünür veya emin olamazlar. Bu durumda kararsız-kaygılı bağlanma stiline sahip çocuk zor sakinleşen davranış göstermekte ve bakım vereni geri döndüğünde reddeden, üzgün ve öfkeli davranışlar sergilemektedir. Bakım verenin tutarsız davranışlar göstermesi ve ayrılık kavramını tehdit amaçlı kullanması bu bağlanma biçimini geliştirmiştir. Bu bağlanma stili en az görülen bağlanma stili olmakla birlikte Batı kültürleri örneğinde görülme sıklığı %15'tir (Soysal vd., 2005). Tutarsız davranış gösteren ebeveynlerin çocukları kaygılı-kararsız şekilde bağlanarak ebeveynlerine karşı kızgınlık, kaygı ve gerilim duygularını hissederler. Bu çocuklar genellikle çevrelerine ve hayata karşı ailelerinden gördüğü gibi tutarsız, olumsuz veya tehdit edici beklentilerde olduklarından ileriki yaşamlarında benliklerine dair değersizlik duyguları gelişim gösterecek ve yaşamlarını olumsuz yönde etkileyecektir (Knox, 1999).

### ***Kaçınan Bağlanma Biçimi***

Kaçınan bağlanan bebekler ise herhangi bir zorlanma durumunda annelerinin yardımcı olacağından emin olmamakla birlikte anneleri tarafından sürekli reddedici davranışa maruz kaldıklarından yardımı anne veya bakım vereninden beklemezler. Annenin veya bakım verenin deney odasından ayrılışı ve dönüşü bebek üzerinde tepkisizliğe sebep olurken herhangi bir davranış değişikliği olmadığı da gözlemlenmiştir (Bowlby, 1958). Kaçınan bağlanan bireyler yetişkinliklerinde kurduğu ilişkilerde diğer insanlara göre daha az güvenen, yakınlık kurmaktan kaçınan ve romantik ilişkiler hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan bireyler olurlar (Sümer, 1999).

## Yetişkin Bağlanması

Bağlanma teorisi araştırmaları incelendiğinde öncelikle bebek ile anne bağlanması baz alınarak ele alınmış olsa da daha sonrasında yetişkin bağlanması ile ilgili araştırmalar azımsanmayacak düzeydedir. Son yıllarda bağlanma kuramcıları yaşam boyu gelişim bakış açısı ile yaşlılık dönemindeki bağlanma stillerini de araştırmaya başlamışlardır (Shaver, 2004). Yetişkinlikte bağlanma davranışı genellikle bebeklik, çocukluk ve ergenlikte bağlanmanın devamı olarak kabul edilmektedir (Bowlby, 1969). Weiss ise yetişkin bağlanmasını çocukluk bağlanmasından ayıran üç önemli özellikten bahsetmiştir. Birinci olarak yetişkin bağlanması eşler arasındayken diğerinde ise bebek ve bakım vereni arasındadır. İkinci olarak yetişkin bağlanmasını çocukluk bağlanmasından ayıran bir diğer özellik ise davranışsal sistemler sonucu etkilenmediğidir. Üçüncü olarak yetişkin bağlanması genellikle eş veya sevgili ile sağlandığından sıklıkla cinsellik içermektedir (West, 1994).

Yetişkin bağlanması kavramı üzerine kuramcılar ve araştırmacılar birçok fikir ortaya atmıştır. Çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma ilişkisi ve romantik çift bağlanmasının farklı olduğunu savunmuşlardır. Hazan ve arkadaşları (1994) bebek ve bakım veren bağlanmasından ayrı şekilde yetişkinlikte romantik ilişki bağlanmasının olduğu ifade etmişlerdir. Bu ayrımın sebebi bebeklik bağlanmasındaki temel ihtiyaçların ve yetişkinlik temel ihtiyaçlarının farklı olmasından dolayı olabileceği düşünülmektedir. Çocuklukta bağlanma ve yetişkinlikte bağlanma arasındaki bir diğer fark ise çocukluk bağlanmasının tek taraflı ve bakım verene karşı olduğu, yetişkin bağlanmasının ise çift taraflı ve karşılıklı şekilde duygusal partnere karşı oluşudur (Hazan & Shaver, 1994).

Aynı zamanda yetişkin bağlanması da kendi içerisinde farklı şekilde ayrılmakta ve farklı görüşleri içermektedir. Bartholomew yaptığı çocuk ve yetişkinleri içeren araştırmada kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin farklı davranışlar sergilediklerini keşfetmiştir. Romantik ilişkilerinde sıklıkla gerginlik yaşadıklarını kabul etmeyen bireyler ile başkalarıyla yakınlık kurarken rahatsızlık hisseden ve ilişkilerinin huzursuz ve kaygılı olduğunu ifade eden kişilerin ayrı bağlanma stillerine sahip olduğundan bahsetmiştir. Bartholomew ve arkadaşları (1991) bağlanma stillerinde oluşan farklılığı ve bağlanma kuramının süreçlerini baz alarak tekrar adlandırmışlardır. Aynı zamanda dörtlü bağlanma stillerini oluşturarak

yetişkinlik bağlanmasını ortaya koymuşlardır. Araştırmada kişiler benlik modellerine göre dört stile ayrılmaktadır.

### ***Güvenli Bağlanma***

Güvenli bağlanan bireylerin benlik saygıları yüksek olur ve yalnız kalmaktan korkmayan bireylerdir. Aynı zamanda bu bireyler otonomiye sahip olurlar. Diğer üç bağlanma stiline sahip bireyler kendilik veya diğerlerine ilişkin olumsuz içsel çalışan modelleri olduğundan güvensiz bağlanma adı altında toplanmışlardır (Çalışır, 2009). Güvenli bağlanmaya (secure) sahip olan bireylerin diğer kişilere ve kendi özlerine dair bilişsel anlamda olumlu süreçleri vardır (Morsünbül, 2011).

### ***Saplantılı Bağlanma***

Saplantılı bağlanma (preoccupied) biçiminde bireyler kendilerini değersiz ve sevilmeye layık olmayan şekilde tanımlarlar ve başkalarına yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olurlar. Diğerlerini olumlu gören saplantılı bağlanmış bireyler diğerlerinin onayına sevgisine ve kabulüne fazlaca ihtiyaç duymaktadırlar ve bunun için ilişkilerle aşırı meşgul olmaktadır. Bu kişilerin özgüvenleri az olduğundan diğer insanları yardımcı gibi algırlar fakat bu yardımdan doğru yönde faydalanamazlar, bu sebeple başkalarına yapışkan tarzda ilişki kurmak istediklerinden, ilişki kurmaya çalıştığı kimseler tarafından istenmeyen ve itici güce sahip kişi olarak görülerek uzaklaştırılabilirler (Erözkan, 2004).

### ***Kayıtsız-Kaçınan Bağlanma***

Kayıtsız-kaçınan (dismissing) bağlanan bireyler kendilerini kıymetli ve insanlar tarafından sevilen şekilde görmektedirler bunun yanında diğer bireylere karşı olumlu olmayan değerlendirmelere sahiptirler. Dolayısıyla diğerlerine karşın olumsuz beklentileri vardır. Bu kişiler genellikle yakın ilişkilerinde hayal kırıklığı, reddedilmek gibi olumsuz durumların oluşmasından kaçınmak için yalnızlığı tercih ederler ve olumlu benlik algılarını devam ettirebilmek için kendi bağımsızlıklarını korumayı seçerler (Bartholomew, 1991).

### ***Korkulu Bağlanma***

Korkulu bağlanmaya (fearful) sahip insanlar kendilerini kıymetsiz görürler ve diğer insanlar hakkında olumsuz düşünceleri olabilmektedir. Bu sebeple bu kişilerin



olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeline sahip olduğu düşünülmektedir. Bu bireyler kendilerinin diğer insanlar tarafından sevilmediğini ve reddeden tavır ve tutum gösterdiklerine inanmaktadırlar. Dolayısıyla bu kişiler duygusal veya yakın ilişkiler isteyebilmelerine rağmen diğerlerinin reddedici tavrıda olacağını düşündüğünden korkarak sosyal ilişkiler içinde çok bulunmazlar ve yakın ilişkilerden kaçınırlar. Korkulu bağlanmış bireyler romantik ilişkilerden kaçınır ve ileride diğer insanlardan beklediği reddeden tavrıda bulunmalarına karşı korunduklarını düşünürler (Akt: Sümer & Güngör, 1999).

## **Bilişsel Esneklik**

### **Bilişsel Esnekliğin Tanımı**

Yaşamımızda karşılaştığımız sorunları çözebilmemiz için her zaman yalnızca bilgi sahibi olmamız yeterli olmayabilir. Bilginin yetersiz kaldığı durumlarda deneme-yanılma yöntemi gibi yöntemler kullanılmakta olup akıcı zeka biçimi olan bilişsel esneklik sorunlara alternatif çözümler getirebilmemizi sağlamaktadır (Silver vd., 2004). Hayatımızı devam ettirebilmek adına karşılaşılan zorluklarla baş etmek için duysal, bilişsel ve davranışsal bir takım becerilerimizin olması gerekir. Bilişsel esneklik bu becerilerimizden biliş ile alakalı olanıdır ve davranışsal duysal becerilerimizi de kapsar (Eskin, 2014).

Üniversite çağında olan bir genci ele alarak karşılaştığı sorunları düşünecek olursak okulundaki karşılaştığı çeşitli problemler, ekonomik anlamdaki zorluklar, sosyal anlamdaki etkileşim yetersizlikleri gibi sorunlar sıralanabilir. Birey kişilerarası çatışmalardan sorunun kaynağına erişim yetersizliği gibi sorunlar ile başa çıkmakta gün sonuna kadar sorun çözme çabasına girmek zorundadır. Problemlerin çözümü ve yaşama uyum sağlayabilme açısından katı bakış açısı istenmeyen bir durumdur ayrıca yaşamdaki duygusal kayıpların önüne geçebilmek içinde bilişsel açıdan esnekliğin önemi büyüktür (Eşiyok, 2016). Problemsiz hayat yoktur fakat problemler ile nasıl baş edeceğimiz bizlerin seçimine kalmış bir durumdur. Bazı bireyler problemleri görmezden gelerek çözmeye çalışırken bazı bireyler ise problemin çözümü için etkili düşünmeyi kullanmaktadırlar. Tamda bu noktada bilişsel esnekliğin gücünden bahsedebiliriz. Bilişsel esneklik problem çözmede kullanılan oldukça etkili bir yöntemdir. Problemlerin etkili şekilde çözülebilmesi için

bireyin uyumlu bir işlev gösterip stres etkilerini kısmen ortadan kaldırabilmesi ve ardından pozitif iyi olma haline bürünebilmesini gerektirir (D'Zurilla & Nezu, 2003).

Bilişsel esneklik kavramı bireylerin sorunlar karşısında alternatiflerini fark edebilme ve farklı çözümler üretebilme becerisidir. Beklenmedik sorunlar herkesin hayatında bir anda ortaya çıkabilir ve büyük veya küçük yaşaması zor olan bu durumlar aslında hayatın doğal akışında karşılaşılabileceğimiz durumlardır (Bedel & Ulubey 2015). Fakat herkesin karşılaşılan bu zor durumlara vermiş olduğu tepkiler farklı olmakla birlikte eğer sorun üzerinde daha esnek düşünülebilirse, farklı seçeneklerin olduğu kavranabilirse problemin çözümünün kolaylaştığı gözlemlenmiştir aynı zamanda bu beceri kişiye direnç katacaktır (Toksöz, 2018). Dolayısıyla kişilerin zorluklarla karşılaşması değil bu zorluklarla nasıl baş ettikleri önem arz etmektedir (Bedel & Ulubey 2015).

Martin ve Anderson (1998) bilişsel esnekliği üç temelde açıklamıştır. Bunlar sorun karşısında alternatiflerin farkında olmak, duruma uyum sağlamak ve esnek olmaya istekli olmak, öz yeterliliğe ve esnek olabilme becerisine sahip olabilmektir. Bir başka tanımda ise bilişsel esneklik kişinin sahip olduğu çevre koşulunda sahip olduğu bilincini değiştirebilmesi olarak betimlenmiştir (Dennis & Vander Wal, 2010). Bu bağlamda bilişsel esnekliğin üç temel alanının birincisi zor durumların kontrol altında olduğunu düşünmek, ikincisi hayatta karşılaşılan sorun ve davranışlarının alternatiflerinin olduğunun bilincinde olmak ve üçüncüsü ise karşılaşılan zor durumları çözebilmek amacıyla birçok çözüm üretmektir.

Eğer bir birey bilişsel esnekliğe sahip ise seçeneklerin çok olduğunun farkındadır ve zorlu durumlarda aktif baş etme becerisini gösterebilir. Bunun dışında farklı çözümler üretebilme kapasitesi vardır ve beklenmedik durumlarda uyum sağlayabilme kapasitesi mevcuttur (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin & Rubin, 1995; Stahl & Pry, 2005). Örnek verecek olursak bir odanın içerisinde olduğumuzu düşünelim, odadan çıkabilmek için kapıyı açmaya çalıştığımızda kapı açılmıyor durumda olsun. Bu durum ile karşılaştığımızda ya kapıyı ya iterek tekrar açmaya çalışırız ya da bozuk olduğunu düşünür bu eylemden vazgeçeriz. Fakat bilişsel esnekliği olan bir birey kapı tokmağını çevirerek kapıyı açabileceği çözümünü de üretebilir. Bilişsel esneklik tamda bu vurguda kişinin bilişsel ve davranışsal ilişkisinin farklılaşabileceğine örnektir (Canas vd., 2006).

Üniversite öğrencileri ruhsal sağlık açısından ülkemizdeki risk gruplarındandır (Doğan, 2008). Yurt dışında yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin iş, okul, akademik zorluk, finansal sıkıntılar konularında mutsuzluk yaşadıklarını göstermektedir (King vd., 2014). Üniversite hayatlarının gençler üzerindeki stres ve depresyon etkisini azaltabilmek, üniversite ortamına uyum sağlayabilmeleri ve mutlu olabilmeleri için bilişsel esneklik kavramının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Genel olarak düşüncelerimizi daha işlevsel hale getirip problemlere farklı bakış açılarıyla bakarak çözümlenebilmek tek bir düşüncede takılı kalarak tek bir çözüm olduğunu sanmaktan bizleri kurtaracaktır. Bilişsel esnekliği etkileyen birçok faktör olmasına karşın başlıca faktörler; aile faktörü, sosyal ve kültürel faktörler, yaş ve cinsiyet faktörüdür. Aşağıda bilişsel esnekliği etkileyen faktörler ve kuramlar detaylıca açıklanacaktır.

## **Bilişsel Esnekliği Etkileyen Faktörler**

### ***Aile Faktörü***

Bireyin bilişsel açıdan esnek olabilmelerini etkileyen faktörlerden biri de aile faktörüdür. Bilişsel esneklik kavramı yaşamın ilk dönemlerinden yetişkinliğe uzanan döneme kadar şekillenmeye devam ettiğinden bu kavramın gelişmesinde bireyin ebeveynleri ile ilişkisi oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki bireyin çocukken içinde bulunduğu ailenin iletişim biçimleri, bireyin bilişsel esnekliğinin gelişmesinde büyük rol oynamaktadır (Koesten vd., 2009). Sosyal öğrenmeye ait çeşitli kavramlarla bilişsel kuramın incelendiği bir çalışmada ebeveynlerin kendi yaşam tecrübelerinde kazandıkları soyutlama, keyfi yordama, genelleme, kesinlikçi düşünme gibi bilişsel çarpıtmaları çocukları ile olan ilişkilerine aktardıkları tespit edilmiştir (Robin & Foster, 1989). Yapılan bir diğer araştırmada ise anne-babanın eğitim düzeylerinin bireyin bilişsel esnekliği ve stresle başa çıkabilme becerisi ilişkisi açısından belirleyici olduğu görülmektedir (Kömür, 2018). Otoriter anne-baba tutumunun bilişsel esnekliğe engel oluşturduğu sonucu yapılan diğer bir araştırmanın bulguları ile ortaya konmuştur (Bilgin, 2009).

### ***Sosyal ve Kültürel Faktörler***

Bilişsel esnekliğin oluşmasına ve şekillenmesine etki eden faktörlerden biri de sosyal ve kültürel faktörlerdir. Bireyler toplumda sosyalleşme ihtiyacına sahip olmakla birlikte sosyal anlamda var olabilmek ve kabul edilmek adına yetkinlik ihtiyacı hissederler. Sosyal yetkinlik bireyin sosyal ilişkiyi var edebilme aşamasında kendine olan inancı olarak atfedilmektedir (Connoly, 1989). Yüksek sosyal yetkinlik becerisine sahip olan bireylerin yüksek bilişsel düşünme ve bilişsel esnek olma konusunda başarılı olduğu bilinmektedir (Bandura, 2000). Bu sebeple sosyal yetkinlik beklentisi ve bilişsel esneklik arasında olumlu bir ilişki söz edilebilir. Kültürümüzde kız çocukları daha korumacı bir yaklaşımla büyütülürken erkek çocukları daha serbest ve rahat yaklaşım ile büyütülmektedir. Bu durum erkek çocuklarının büyürken karşılaştıkları belirsiz durumlar karşısında çözüm üretebilme, problem çözme, yeni insanlarla tanışma ve yeni durumların getirdiği stres kaynaklarıyla baş etmede tecrübe sahibi olabilirken kız çocukları bu fırsatları kazanmak için ve bilişsel esnekliklerini geliştirebilmek açısından daha az şansa sahiptirler (Altunkol, 2011).

### ***Yaş ve Cinsiyet***

Bilişsel esnekliği etkileyen diğer bir faktör ise yaş ve cinsiyet faktörleridir. İlgili literatür incelendiğinde alan yazınında cinsiyete bağlı bilişsel esneklik düzeylerinde erkeklerin yüksek bilişsel esneklik becerisine sahip olduğu kadınların ise düşük bilişsel esneklik becerisine sahip olduğu çalışmalar ile ortaya konmuştur (Altunkol, 2017). Tam tersi şekilde Martin ve Rubin yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin bilişsel esnekliği etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır. Toplumsal açıdan etki alanında bulunan bilişsel esneklik toplumların cinsiyetlere yüklediği anlamlara ve hatta cinsiyet rollerine göre de değişiklik gösterebilmektedir (Özdemir, 2019).

Bilişsel esnekliğin yaşa göre etkilenip etkilenmediğini inceleyen bir araştırma yapılmıştır, 12. sınıf öğrencisi olan gençler ile üniversitede okuyan gençler arasında üniversite okuyanların karar verme becerisi daha yüksektir fakat bilişsel esneklikleri azdır buradan yola çıkarak söyleyebiliriz ki 12. sınıfta olan öğrencilerinde karar verme becerisi az olduğundan bilişsel esneklik becerileride az olabilir (Bilgiç, 2015). Bir başka çalışmaya göre bilişsel esneklik açısından incelendiğinde 19 yaşındaki katılımcılar 20 yaş ve üzeri katılımcılara göre bilişsel açıdan daha esnektir (Bayram vd., 2021).

## **Bilişsel Esnekliğe İlişkin Kuramlar**

### ***Bilişsel Davranışçı Kuram***

1960' lı yılların başında Aaron Beck tarafından geliştirilen bilişsel terapi, düşüncenin ruhsal bozukluklar üzerindeki büyük etkisini ortaya koymuştur ve aynı zamanda Beck duygusal bozukluklarda bilişsel ve davranışçı müdahalelerin teori ve yöntemini geliştiren kişidir. Beck bireyin yapması gereken zorunluluk kurallarını gereklilik kavramı ile değiştirerek daha esnek bir düşünce yapısı haline dönüştürmenin gerekliliğini savunmaktadır. Kişinin bu keskinliği kırarak esnek yapıya dönüştürmesinin kişiye kazanım sağlatacağını düşünmektedir. Bu kazanımlardan bazıları; bireyin uç seçeneklerden kaçarak orta yollu şekilde yaşamına devam etmesi, gelişen herhangi bir durumda çözüm seçeneklerinin birden çok olduğunun farkında olması dolayısıyla bilişsel esneklik kazanmasıdır. Bilişsel ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi' de bireyin işlevsel olmayan inanç ve düşüncelerinin gerçekçi ve esnek hale dönüştürmek gibi amaçları vardır. Burada görüldüğü üzere bu terapinin bilişsel esnekliği arttırmak gibi bir hedefi mevcuttur (Ulubey & Bedel, 2015). Bilişsel Davranışçı Terapiye göre bilişsel esneklik sert ve dogmatik davranışların tersine bireyin duruma farklı açılardan bakarak durumun gerektirdiklerine uygun davranışı sergileyebilmesidir (Bocher & Kelly, 1974; Akt., Altunkol, 2011).

### ***Bilişsel Gelişim Kuramı***

Piaget'in bilişsel gelişim kuramı, insan zekasının doğası ve gelişimi hakkında kapsamlı bir teoridir. 1950' li yıllarda Jean Piaget bir gelişim kuramcısıdır ve insanın doğumundan ölümüne kadar olan gelişimini incelemiştir. Bilişsel gelişim bireyin çevresinde olup biteni anlayıp yorumlaması ve öğrenmesi ile ilgili olan bir süreçtir. Aynı zamanda karmaşık düşünebilme yeteneği ve etkin düşünebilme becerisidir. Bu kuramın odaklandığı konu bilginin kodlanması, işaretlenmesi, işlenmesi, depolanması ve sıralanmasıdır. Farklı yaşlardaki çocukların, ergen ve yetişkinlerin dünyalarının farklı olmasının sebeplerini inceleyen Piaget bireyin yaşadığımız dünyayı algılayabilmesini sağlayan bilişsel süreçleri evrelere ayırarak açıklamıştır (Piaget, 2004).

Nöropsikolojik açıdan soyut işlemler aşamasında bilişsel beceriler gelişim göstermektedir bu aşama bilişsel esnekliğinde içinde bulunduğu yürütücü işlevlerin

alt kategorisinde bulunmaktadır (Stevens, 2009). Piaget' in bilişsel gelişim evrelerine göre 11-15 yaş soyut işlemlerde ergenlerin gelişim gösterdiği süreçtir. Bu süreçte ergenler soyut düşünebilme becerisi ile davranışlarının etki ve sonuçlarını algılamaya başlamaktadırlar (Shaffer & Kipp, 2014; Santrock, 2009; Spiro & Jehng, 1990). Bu açıdan soyut işlevler aşamasını ergenlikte başarıyla geçen birey yetişkinlikte bilişsel açıdan esneklik kazanacak ve yaşamındaki problemlerin çözümünde etkili bir yol izleyecektir.

### ***Sosyal Bilişsel Kuram***

Bandura' nın sosyal bilişsel öğrenme kuramına göre insanlar kendi hayatlarının seyrinde başrol olduklarına inanmakla birlikte çevresel faktörlerin insan beyin mekanizmalarına etki etse dahi tamamen yönlendirici olmadığını savunmaktadır. Bu sebeple duyuşsal, motor ve beyin aktiviteleri yalnızca insanların amaçları için kullandıkları araçlardan ibarettir (Bandura, 1999). Öğrenme yaklaşımına göre bir birey bulunduğu sosyal ortama göre birbirinden farklı davranışlar gösterebilir, sakin ve uşsal bir kişi ortamın durumu biraz değiştğinde saldırgan ve hareketli birine dönüşebilir aynı zamanda bağımlı veya bağımsız kişilik yapısında da davranabilir. Kişinin nasıl bir davranışta bulunacağı aslında bulunduğu sosyal ortamı algılayış biçimi ile alakalıdır (Cüceloğlu, 2005).

Sosyal bilişsel kuramın geliştircisi olan Bandura'ya göre bilişsel esneklik kişinin zor durumlar karşısında kendine ait yeni seçenekler üretebilmesi ve kişinin kişilik yapısı ve çevreye uyumu ile oluşan duyuşsal ve bilişsel işlevlerin ilişkisini ifade etmektedir (Bandura, 1999). Bandura'ya göre hayatlarında sosyal açıdan güçlü, alternatif seçenekler ile kararlarını değerlendiren, durumlar karşısında yüksek farkındalığa sahip, yaşam gayelerine ulaşmaya odaklı ve yüksek yaşam kalitesi arzu eden bu hedefe ulaşan bireyler bilişsel açıdan esnek bireylerdir (Zimmerman, 2000). Dolayısıyla bilişsel esnekliği inceleyen kuramlardan biri de sosyal öğrenme kuramı olarak karşımıza çıkmaktadır.

## Yaşam Doyumu

### Yaşam Doyumu Kavramının Tanımı ve Önemi

Yaşam doyumu kavramı eski çağlardan beri üzerinde durulmuş bir kavramdır öyle ki Antik Yunan döneminin de ilgi çeken konularından bir tanesiydi. Dolayısıyla bu kavramın temelleri felsefe ve psikolojiye dayanmaktadır. Yaşam doyumu kavramını incelemeyen önce yaşam kavramını incelemek gereklidir (Dikmen, 1995). Yaşam ve hayat biyolojik açıdan ele alındığında kimyasal tepkimeler gibi dönüşümlerle sonuçlanan veya belirli biyolojik süreçlerin yaşandığı canlılara özgü bir özelliktir. Yaşam, canlılık özelliği taşıyan varlıkların tümünün yaşarken kazandıkları deneyimler ve yaşayışlarının tamamına verilen isimdir. Fizik dünyasında yaşam kavramını Alman fizikçi Engels dönemin fizyoloji, embriyoloji, paleontoloji gibi alanlarındaki bilimsel gelişmelere dayanarak şu şekilde açıklamaktadır; proteinlerin dış ortamla madde alış verişi gibi metabolik faaliyet gösterebilme özelliği mevcuttur, proteinlerin bu var olabilme desenine yaşam denir. önce gezegenlerin ve maddelerin evrimi sonucu proteinlerin oluşmasıyla açıklar. Bu sürecin Yaşamın ortaya çıkışının binlerce yıl ardından uygun kimyasal koşullarda protein çekirdek, protoplazma (güncel ismi sitoplazma) ve zar yapısının birbirine karışması ve evrilleşmesi ile hücre ortaya çıkmış ve evrimsel şekilde yaşam başlamış olmaktadır (Engels & Gelen, 1970).

Felsefe, yaşamda varoluşun ve gerçekliğin gizliliklerini anlamayı amaç edinmiş bir daldır. Gerçeğin ve bilginin doğasını keşfetmeyi hedefler ve yaşamda neyin temel olduğunu, neyin önemli olduğunu bulmaya çalışır. Felsefi açıdan bakıldığında yaşam hayatımızın başlangıç noktasından bitimine kadar olan eylemlerimizin tümünü kapsayan bir süreçtir fakat yaşam sağduyuya sahip bir bireye her evrede doğru yolu gösterir (Bozkurt, 2003). Yaşam felsefesine göre yaşam biyolojik bir olgudan daha çok bir oluşturma, değişim halinde olan dinamik bir süreçtir. Yaşamın akış halinde olması durdurulamaması veya hareketli olması hakkında bilgi edinmesi güç bir kavramdır. Bunun sebebi bir şeyin tanımını yapmak veya çerçevesini çizmek için dondurulabilir veya müdahale edilebilir olması gerekir. Yaşamın nasıl bir şey olduğunu anlamak, kavramak ve yaşamın ne olduğu bilgisini ortaya koyabilmek için filozoflar birçok farklı yol izlemiş ve görüş sunmuşlardır.

Ünlü filozof Nietzsche (ö. 1900) yaşam dinamik bir süreçtir, bu süreç bir yandan güçteki çoğalma, oluşum, gelişim, atılım ve büyüme; öte yandan ise güçteki azalma gerileme, çöküş, zayıflama ve bozulma olarak görülmektedir der. Aynı zamanda Nietzsche (ö. 1900) insan acı çekebilir, haz duyabilir ve insan ne yaşıyorsa yaşam aslında odur şeklinde ifadeleri mevcut olan bir düşünürdür. Yaşadıklarında olumlama yapabilen insan yaşama bağlı insandır diyerek yaşama bağlı kalmanın önemini vurgulamıştır. İdealist veya metafizik görüşte ise Dilthey'in (ö.1911) vurgulamış olduğu gibi yaşam ancak "içten deneyimlenerek" algılanabilir ve öğrenilebilir. Dilthey' e göre yaşam bireylerin davranışları, düşünce ve duyguları eşliğinde yaşanarak öğrenilen yolculuktur. Rasyonel Egoizm teorisinin ileri gelen temsilcilerinden Ayn Rand (1905-1982) insan ancak kendi çıkarları ile ilgilenirse mutluluğa ulaşır ve 'ben' kavramının oluşmasında bu adım önemlidir der. İnsanın benliğini koruyabilmesinin şartı olarak bahsedilen şekilde insan kendi çıkarları ile ilgilenirse başarılı bir yaşam elde edeceğini savunur (Fettahoğlu & Hallier, 2020). Antik çağda araştırılan ve çok merak edilen "İnsan için iyi yaşam nedir?" sorusunun günümüzde ki hali "Yaşamaya değer bir hayata nasıl ulaşılır?" şeklindedir (Kızıler & Öksüzöğlü, 2022). Buradan hareketle iyi ve ulaşılmaya çalışılan yaşam, doyum alınan yaşamdır diyebiliriz.

Genel olarak bakıldığında yaşam, "kişinin iş dahilinde ve iş dışında geçirdiği tüm zaman" şeklinde tanımlanmaktadır (Üzümcü & Akpulat, 2017). Yaşam doyumunu ise kişinin iş yerinde geçirdiği ve iş dışında geçirdiği boş zamanlarda hayata karşı tutumu ve tepkisidir (Hırlak vd., 2017). Neugarten ve arkadaşları (1961) yaşam doyumunu kavramından öncü şekilde bahseden ve tanımlayan kişilerdir. Ardından günümüze kadar ilgi odağı olan bir konu haline gelmiştir. Elbette, yaşam doyumunu insanların hayatlarında ne kadar mutlu olduğuyla ilgilidir. Yaşam doyumunun genel olarak anlamı kişinin yaşamının tamamını pozitif şekilde değerlendirebilmesidir. Bununla birlikte insanların kendi yaşamlarını ne kadar sevdiğini anlatan bir kavramdır (Veenhoven, 1996). Öncelikle doyum ve tatmin kavramları; yaşama dair ihtiyaçların, beklentilerin istek ve hayallerin karşılanma durumu olarak belirtilmiştir. Yaşam doyumunu bireyin sahip oldukları ile istediği durumları karşılaştırmasıyla ortaya çıkan sonuçtur (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Özer & Karabulut 2013). Appleton ve arkadaşları (2008) yılında yaşam doyumunu kavramının altı parçadan oluştuğunu ön görmekteyler. Parçalar; bireyin maddi düzeyi, mesleki ve toplumsal konumu, refah durumları, sahip olduğu olanaklar ve toplumsal değişkenliği, devlete



ait politika, aile içindeki durumlar ve sosyal çevre ilişkileridir. Bu aşamalardan ilki dışsal normatif kriterlerdir, ikincisi ise sübjektif kriterlerdir.

Üçüncü aşama ise içsel duygu durum kriteridir. İlk aşamada yani dışsal normatif aşamasında birey çevresel faktörler ve sosyokültürel yapıdan etkilenmekte ve bunun sonucunda yaşam doyumu algısı oluşmaktadır. Burada normatif deyiminden kasıt, kriterlerin hayal ve arzu edilen standart duruma göre şekillenmesidir. Normatif tanımında mutluluk kişiye ait değil genel arzu edilen hal durumudur. Farklı bir deyişle belirli bir değer yargısına göre isteneni temsil eder. İkinci aşama sübjektif kriterler kısmında bireyin kendi zihninde belirli kriterlerin vardır ve bu kriterlere yönelik değerlendirmeler, kriterlere ulaşma durumunda yaşam doyumunu doğuran pozitif bir etkidir. Sübjektif kriterler tanımında yaşamı pozitif şekilde değerlendirmemize sebep olan şeyleri fark etmek ve yaşamı iyi yapan şeyleri kendi kriterlerimize göre değerlendirmek üzerinde durulur. Bununla birlikte mutluluk tanımının insanların belirlediği ölçütler ile kendi yaşamlarının niteliklerini değerlendirmeleri olduğu söylenebilir (Shin & Johnson, 1978). Üçüncü aşama içsel duygu durum kriteridir. Bu aşamada birey bulunduğu andan hoşnut olarak hoş, güzel duygu deneyimleri yaşar ve yaşam doyumunu göstergesi olarak kabul eder. Bu olay ve an meydana gelirken birey ruhsal açıdan pozitif, huzurlu ve coşkulu şekilde iyi olma hali göstermektedir. İçsel duygu durum kriteri tanımında kişinin duygularına odaklanılmaktadır. Kişinin yaşamında daima olumlu duygular yaşayarak pozitif yönelmesi olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla tüm bu duygular yaşam doyumunu etkilemektedir. Diener aynı zamanda yaşam doyumunu kavramının öznel iyi oluşun bir yönü olduğunu ifade eder. Öznel iyi oluş kavramının ise kişinin duygusal tepkileri, alan doyumları ve yaşam doyumları bileşenlerinden oluştuğundan bahsetmektedir (Diener, 1999).

Yaşam doyumunu kavramı kişinin hayatını etkileyen birçok faktöre bağlıdır. Bu faktörler ise sağlık, ilişkiler, iş, maddi durum ve genel hayat memnuniyeti yer alır. Bu faktörler içerisinde cinsiyet, meslek, sosyal konum, aile, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim gibi faktörler bulunmaktadır. Aşağıda yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden kısaca bahsedilmiştir.

## **Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

### ***Cinsiyet***

Türkiye' de 2001 yılında yapılan araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla yaşam doyumunun olduğu sonucu bulunmuştur (Yoloğlu vd., 2001). 1997 yılında Çin'de yapılan bir diğer araştırmada kadınlar olumlu hislerini aile bağı olan bireyler ile uyumlu durumlarından karşılarken erkekler materyal kazanımlarını ve kariyerlerini daha ön planda tutmaktadırlar (Luo Lu vd., 1997).

### ***Medeni Durum***

Evliliğin kaliteli hayat ve yaşam doyumunu ile yakından ilgisi olduğu düşünülmektedir. 1995 yılında yapılan bir araştırmada evlilik süresinin artması ile bireylerin yaşam doyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir (Dikmen, 1995). Fakat aynı zamanda bir başka araştırma bekar çalışan bireylerin, evli çalışan bireylere göre daha az sorun yaşadığı ve yaşam doyumunun fazla olduğu ortaya konmuştur (Luo Lu vd., 1997). Buradan çıkarılacak sonuç her evli bireyin bekâr bireyden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu değil yalnızca anlaşılacağı üzere değişik etmenlerle birlikte medeni durumun yaşam doyumunu üzerinde etkileri olduğu ve olumlu ya da olumsuz etkilenebildiğidir.

### ***Eğitim***

İyi düzeyde eğitime sahip kişiler kendi isteklerini karşılama ve aile içi etkileşimde eğitim düzeyi düşük olan kişilere göre daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Fakat bir araştırmada eğitim düzeyi düşük olan kişilerin eğitim düzeyi yüksek olan kişilerden çok şekilde yaşam doyumunu içerisinde olduğu sonucu ortaya konmuştur. Farklı bir görüş ise kişilerin eğitim seviyesinin düşük olduğu durumlarda mutluluklarının arttığı yönündedir. Dolayısıyla eğitim yaşam doyumunu kavramını etkilemektedir (Seligman, 2007).

## Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

### *Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı (Top Down-Bottom Up) Kuramı*

Diener (1984), aşağıdan yukarı-yukarıdan aşağı kuramı insanların kendilerini mutlu veya mutsuz olarak tanımlamasında yaşadıkları haz ve acıların kıyaslanması doğrultusunda fikir oluşumu temeline dayandığını ifade etmiştir. Bu kuramda kişilerin olaylar karşısında gösterdikleri tepkilerin belirlenmesinde mutluluk bir etmendir. Bu yaklaşıma göre mutlu olunan anların bir araya gelmesiyle mutlu bir yaşam oluşmuş olur (Kozma & Stones, 1980). Bireyin kişilik özellikleri kuramda öne çıkan öğelerdendir. Kurama göre kişilerin yaşamlarında meydana gelen olayları algılama biçimi kişinin mutluluğunu tanımlar. Diğer bir deyişle mutluluk dışsal değil içsel odaklıdır. Kişilerin olumlu yaşantıları çoğu zaman onların hayata karşı pozitif bakış açısı ile bakmalarına katkıda bulunmaktadır. Tavandan-tabana yaklaşımında kişi anlık değerlendirmeleri sonucunda mutlu veya mutsuz olduğuna karar verir. Tabandan-tavana yaklaşımında ise kişi daha geniş bir perspektiften bakarak olaylara karşı vermiş olduğu tepkileri belirler. Tabandan-tavana yaklaşımında mutluluk anlık deneyim sonucu karar verilen bir kavram değil bireyin evrensel bir özelliğidir. Aynı zamanda pozitif bakış açısına sahip birey tüm olaylara pozitif şekilde tepki verebilmektedir (Yetim, 2001).

### *Bağ Kuramı*

İnsanlar karşılaştıkları durumların analizini yaparken geçmişte yaşamış oldukları olumlu ve olumsuz durumları düşünerek karara varmaya yönelik davranırlar. İnsan beyninde anıları hatırlama ve düzenlemeye ait saklama alanında mutluluk ağına rastlanmamıştır buna karşın pozitif ağlara sahip bireyler karşılaştıkları durumlara olumlu tepkiler verebilmektedir. Bower bireylerin güncel duygu durumlarını geçmişteki olumlu ve olumsuz anılarını hatırlayarak yorumladığını ortaya koymuştur (Bower, 1981). Bağ kuramı yaşam doyumunu bilişsel süreçlerle inceleyen bir kuramdır ve bellek koşullanma ve bilişsel ilkeleri temel alır. Beyindeki sinaptik ağlar ile yapılan bir çalışmada yoğun ve olumlu ilişki ağına sahip olan kişilerin yaşam doyumunun yüksek olduğu, olumsuz ve sınırlı ilişki ağına sahip kişilerin yaşam doyumunun ise düşük olduğu bulunmuştur (Önder, 2015).

### ***Yargı Kuramı***

Diener yargı kuramının bireylerin yaşam doyumunun belirledikleri standartlarla kıyaslamaları ve değerlendirmeleriyle ilgili olduğunu söyler (Diener, 1984). Yargı kuramı durumların olumlu veya olumsuz oluşunu belirlemez, bunun sebebi yaşam doyumunun öznel bir değerlendirme olmasıdır. Yargı kuramı durumların ortaya koyacağı duygu düzeyini yordayabilir ve mevcut durumları göz önünde bulundurarak değerlendirme yapabilir. Buna karşın yapılan bu değerlendirme kişinin yaşamını bütünüyle genelleyebileceği anlamına gelmemektedir (Yetim, 2001).

### **İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde yukarıda aktarılan kavramların aralarındaki ilişkilere yönelik literatür aktarılmıştır.

2007 yılında Dost Lisans eğitimi gören bireyler üzerinde yaşam doyumunun incelenmesi üzerine çalışması ile literatüre katkıda bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre lisans eğitimi gören kadın öğrencilerin, erkek lisans öğrencilerine göre yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür.

Akhan 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada lisans öğrenimi gören bireylerin bağlanma stillerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre lisans eğitimi gören bireylerin yalnızca okur-yazarlığı olan bireylere göre kayıtsız/kaçıngan bağlanma puanının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Bal ve arkadaşları 2014 yılında genç yetişkinleri örneklem alarak yapmış oldukları çalışmada 394 genç yetişkin katılımcı ile yaşam doyumunun sosyodemografik yaş faktörüne göre sonucu değiştirmede bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular huzurlu olma hali ve iyimserliğin yaşam doyumunu ile olumlu ilişkisinin var olduğunu söylemektedir.

Kermen ve arkadaşları 2016 yılında yaşam doyumuyla ilgili olan çalışmayı yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı ve aralarında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür.

2017 yılında Gürçam yetişkinlikte bağlanmayı inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin çalışma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların gelir durumlarının arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinde de artış olduğu görülmüştür.

Baykal ve arkadaşları 2018 yılında üniversite okuyan bireyler üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya göre kaçınılmalı bağlanma stiline, öz anlayış düzeyine göre negatif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur.

2018 yılında Demirel yetişkin bağlanması ve yaşam doyumu düzeylerini inceleyen çalışmayı yapmıştır. Araştırma sonucuna göre kayıtsız/ kaçınan bağlanma modellerinin yaşam doyumu arasında benzer sonuçlar çıkmıştır.

West 2018 yılında yaptığı araştırmada edinilen bulgulara sonucunda güvenli bağlanma stili ve yaşam doyumu arasında olumlu ilişki görülmüştür.

Özgül ve arkadaşları 2019 yılında kaygılı/kaçınan bağlanan bireyleri inceleyen araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda kişilerin cinsiyetlerine göre bağlanma stillerinin değiştiği ortaya konmuştur.

Yelpaze ve arkadaşları (2019) yılında lisans öğrenimine devam eden öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleriyle ilgili olan bir araştırma yapmışlardır.. Çalışmanın örneklemini ayrı fakültelerden 353 kadın, 192 erkek, 353 kadın lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmada bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte yapılan bu çalışma ile ilahiyat fakültesine giden öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu, genellikle kadın öğrencilerin ve eğitim fakültesi öğrencilerinin, not ortalaması geçersiz olan öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin az olduğu ortaya konmuştur.

Odacı ve arkadaşları 2019 yılında üniversiteye giden öğrencilerin yaşam doyumlarını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 633 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşam doyumu ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında güvenli bağlanma stili ile aralarında pozitif bir ilişki bulunurken yaşam doyumu ve kayıtsız bağlanma stili arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Majidova ve arkadaşları 2019 yılında yapmış olduğu çalışmada evli olmayan üniversite öğrencilerini örneklem almıştır. Bağlanma stillerini incelemiştir. Araştırmaya göre güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile evlenme tutumu arasında pozitif anlamlı ilişki varken kayıtsız bağlanma ve evlenme tutumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Ayrıca çalışmaya göre yaş, cinsiyet, aylık gelir ve ebeveyn medeni durumu bağlanma stillerini etkilediği görülmüştür.

Barut ve arkadaşlarının 2019 yılında yetişkin bireyler örneklem alınarak yaptığı çalışmada yaşam doyumu ve eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı

fark bulunamamıştır. Buna karşılık araştırmada yer alan yetişkin bireylerin özyeterlik ve yaşam doyumu düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır.

Bakiler ve arkadaşları (2020) yılında yapmış olduğu araştırmada bireylerin bağlanma stilleriyle yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesinde öğrenimine devam eden 18-24 yaşları arasında 329 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bilgilere göre katılımcıların yaşam doyumlarının bağlanma stillerini ve temel ihtiyaçlar doyumunu anlamlı şekilde yordadığı rapor edilmiştir. Bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisinde ihtiyaç doyumunun aracı etkisinin yalnızca güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri için az etkisi olduğu bulunmuştur.

Parvizi ve Özabacı (2020) yılında eğitim fakültesinde öğrenimine devam eden 328 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ve bilişsel esneklik düzeylerinin yaşam doyumlarını yordadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklikleri düzeyinin yaşam doyumu ile orta düzeyde pozitif yönde ilişkisi olduğu rapor edilmiştir.

Köser ve arkadaşları 2020 yılında yaptıkları 300 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada bağlanma stillerini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre cinsiyete göre güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Erkek üniversite öğrencilerinde güvenli bağlanma stili daha fazla görülürken kadın öğrencilerde korkulu bağlanma daha fazla görülmüştür.

Kaçık ve arkadaşları 2020 yılında yapmış olduğu çalışmada 307 gönüllü üniversite öğrencisi ile yaşam doyumu üzerine çalışmıştır. Araştırma verilerine göre elde edilen sonuç yaş değişkeni ve yaşam doyumu toplam puanı arasında anlamlı yönde ilişki bulunmadığıdır.

Işık 2020 yapmış olduğu çalışmada 400 yetişkin örneklem olarak kullanılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucunda romantik ilişkiye göre bağlanma ve kişilik, yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Seçim 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini 236 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre kadın ve erkek lisans öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Güler ve arkadaşları 2021 yılında erişkin kişileri inceleyen bir çalışma ortaya koymuşlardır. Çalışmanın örneklemini 350 kişiden oluşmaktadır ve İstanbul'da

yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ve eğitim durumu değişkenlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Akman ve arkadaşları 2021 yılında lisans eğitimine devam eden öğrenciler üzerinde bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini 244 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmadan edinilen bulgulara göre bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği görülmüştür.

İmroğlu ile arkadaşları 2021 yılında bilişsel esnekliği inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırma örneklemini 519 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre çalışan bireylerin daha yüksek bilişsel esneklikleri olduğu saptanmıştır.

Bayram ve arkadaşları 2021 yılında yapmış oldukları çalışmada 1377 üniversite hazırlık adayı içeren örneklem ile bilişsel esneklik ve yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır. Çalışma bulgularına göre 19 yaşında olan öğrencilerin 20 yaş üzeri öğrencilerden daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip oldukları saptanmıştır.

Mazı 2022 yılında yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik düzeylerini araştıran bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul, Hatay, Adana, İzmir ve Konya illerinde yaşamakta olan 18-65 yaş aralığındaki erişkin kişiler oluşturur. Çalışmaya göre katılımcıların bağlanma stilleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Ayrıca güvenli bağlanma stili ve bilişsel esneklik arasında olumlu ilişki, kaçınan ve kaygılı bağlanma ile bilişsel esneklik arasında ise olumsuz ilişki gözlemlenmiştir. Bireylerdeki öz yeterlilik düzeyi, güvenli bağlanma, kendini kontrol etme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

Kara ve arkadaşları 2023 yılında üniversite öğrencilerinin bağlama stillerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi isimli çalışmayı yapmışlardır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stillerinin incelenmesi ve anlaşılması amacıyla yapılmıştır. Bu sebeple araştırmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin, sahip oldukları ilişkinin ortaya konmasını amaçlamakta olan araştırma modelidir. Bu model ilişkinin var olup olmadığı ve ilişki var ise ne şekilde bir ilişki bulunduğunu saptamaktadır (Karasar, 2011).

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, KKTC ve Türkiye’de eğitim gören üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Örneklem grubu kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme yapılmasının sebebi, kolayca erişilebilir katılımcıların seçilmesiyle örneklemin oluşturulmasıdır. Örneklem sayısı hesaplanırken evreni bilinmeyen örneklem sayısı hesaplama formülü ( $n = \frac{z_a^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$ ) kullanılmıştır. Bu tez çalışması için  $p = .05$  ve  $q = .05$  olarak yapılan hesaplama göre bu tez çalışması için gerekli örneklem büyüklüğü en az 384 katılımcının gerekliliğine ulaşılmıştır. Belirtilen koşullara uygun şekilde bu çalışma yürütülürken 386 üniversite öğrencisine erişilmiştir. Fakat ölçek sorularında eksiklik olması nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle araştırmanın örneklemini 382 Türk üniversite öğrencileridir.



## Evren ve Örneklem

*Tablo 1 Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Dağılımları*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Yaş</b>		
18-24	196	51,31
25-34	172	45,03
35-44	14	3,66
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	202	52,88
Erkek	180	47,12
<b>Öğrenim durumu</b>		
Lisans	267	69,90
Lisansüstü	115	30,10
<b>Romantik ilişki durumu</b>		
İlişkisi var	174	45,55
İlişkisi yok	174	45,55
Evli	34	8,90
<b>Yaşanılan yer</b>		
TC	230	60,21
KKTC	152	39,79
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışan	125	32,72
Çalışmayan	257	67,28

Tablo 1.'de araştırmadaki üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları verilmiş olup, %51,31'inin 18-24 yaş, %45,03'ünün 25-34 yaş grubunda, %52,88'inin kadın ve %47,12'sinin erkek, %69,90'ının lisans ve %30,10'unun lisansüstü düzeyde eğitim gördüğü, %45,55'ninin romantik ilişkisinin olduğu, %45,55'inin olmadığı ve %8,90'ının evli olduğu, %60,21'inin TC'de, %39,79'unun KKTC'de yaşadığı ve %32,72'sinin çalıştığı belirlenmiştir.

## **Kullanılan Formlar ve Ölçekler**

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Bilişsel Esneklik Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, medeni durum, yaşanılan yer ve çalışma durumu olmak üzere toplam 6 adet sorudan oluşmaktadır. Bu formda sosyodemografik bilgilerinin elde edilebilmesine yönelik sorular yer almaktadır.

### ***Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği***

Erzen' in 2016 yılında geliştirdiği ve yayımladığı bu ölçek güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerinin ölçülebilmesi amacıyla yapılmıştır. Ölçek 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek geçerliliğinin belirlenebilmesi için yapılan çalışmalar dil, yapı ve içerik geçerliliklerini alanda uzman kişilerin görüşleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir. Cohen Kappa uyuma indeksi kullanıldığında dil ve anlam geçerliliği için .87, içerik geçerliliği için .72 uyuma indeksi sonuçları bulunmuştur.

Yapı geçerliliği için ise doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç alt boyut ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ortaya çıkan değerler modelin uyumlu olduğunu göstermiştir (GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05,  $\chi^2/sd=2.48$ , CFI=.90). Ölçek güvenilirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısından faydalanılmıştır. Ölçek alt boyutlarına göre güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80, kaygılı/kararsız bağlanma stili için .71 değerlerine sahip olduğu görülmüştür (Erzen, 2016).

### ***Yaşam Doyumu Ölçeği***

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup, beş madde içermektedir. Likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekte, "hiç uygun değil" ile "çok uygun" arasında değişen 1'den 7'ye kadar seçenekler bulunmaktadır. Köker

(1991) tarafından Türkçeye çevrilip uyarlanan ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, memnuniyetin derecesinin yüksekliğini, alınan düşük puan ise memnuniyetin derecesinin düşüklüğünü göstermektedir. Bu çalışma için yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

### ***Bilişsel Esneklik Ölçeği***

Bilişsel Esneklik Ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. 6'lı Likert tipli ölçek on iki maddeden oluşmaktadır. Ölçek Türkçeye 2011 yılında Altunkol tarafından uyarlanmıştır. Türkçe formunun güvenilirlik katsayısı üniversite öğrencileri için .81 olarak bulunmuştur. Fakat daha sonraki bir çalışmada ölçekten 2. maddenin çıkarılmasının uygun olacağı belirtilmiştir (Altunkol, 2017). Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

### **Veri Toplama Yöntemi ve Süresi**

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik kurulundan onay alındıktan sonra araştırma için veri toplanmaya başlanmıştır. Kuruldan onay verilen şekilde araştırma verileri belirtilen formlar ve ölçekler ile oluşturulmuş olan Google Form aracılığı ile dijital uygulamalar (WhatsApp, Telegram, Instagram ve Facebook) üzerinden toplanmıştır. Katılımcılar oluşturulmuş olan formu yaklaşık 5-10 dakika arasında tamamlamışlardır. Araştırma için veriler 1 Ekim – 26 Nisan tarihleri arasında toplanmıştır.

### **Verilerin İstatistiksel Analizi**

Araştırmanın verilerinin analizlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (SPSS) 26.0 kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği yanıtlarının güvenilirlikleri Cronbach Alfa

testleriyle incelenmiş ve alfa katsayıları Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği için 0,696, Bilişsel Esneklik Ölçeği için 0,807 ve Yaşam Doyumu Ölçeği için 0,728 hesaplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri için frekans analizi yapılmış, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları için tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

*Tablo 2 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Normallik Testleri*

	$\bar{x}\pm s$	Min-Max	Kolmogorov-Smirnov			
			İst	p	Çarp.	Basık.
Güvenli Bağlanma Stili	17,42±3,76	6-27	0,090	0,000	0,192	0,192
Kaçınan Bağlanma Stili	18,27±5,89	7-35	0,096	0,000	-0,136	-0,136
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	16,85±4,99	6-30	0,089	0,000	-0,174	-0,174
Bilişsel Esneklik Ölçeği	48,5±9,55	15-72	0,114	0,000	0,388	0,388
Yaşam Doyumu Ölçeği	15,78±3,78	5-25	0,095	0,000	0,162	0,162

Tablo 2.'de Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları normallik testleri için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve çarpıklık/basıklık değerleri incelenmiştir.

Tablo 2.'de Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılıma uymadığını ifade etmiş ancak çarpıklık ve basıklık değerleri  $\pm 1,5$  arasında olduğundan dolayı normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının normal dağılım göstermesinden dolayı araştırmada parametrik testler kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre üniversite öğrencilerinin Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında iki grup için t testi, ikiden fazla grup içinse ANOVA uygulanmış

ve ileri analizlerde Tukey yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin üniversite öğrencilerinin Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının arasındaki korelasyonların belirlenmesi için Pearson testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordayıcılığı için çok değişkenli doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

### **Çalışma Planı**

Bu araştırmanın oluşturulmasında izlenen adımlar aşağıda sıralı şekilde belirtilmiştir.

İlk olarak araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve araştırma soruları belirlenmiştir. Ardından araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın evren ve örnekleme belirlenmiş ve veri toplarken kullanılacak ölçekler belirlenmiştir. Ardından ilgili ölçek sahiplerinden izin alınmıştır.

Etik kuruldan onay alındıktan sonra veri toplamaya başlanmıştır.

Verileri toplayabilmek amacıyla belirtilen formları içeren bir online form hazırlanmıştır.

Ulaşılan veriler online dosyadan SPSS dosyasına aktarılmış ve çözümlenmiştir.

Veri analizleri yapıldıktan sonra raporlama kısmına geçilmiştir.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

*Tablo 3 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	Yaş	n	$\bar{x}$	s	Min	Max	F	p
Güvenli Bağlanma Stili	18-24	196	17,32	3,71	6	25	1,100	0,334
	25-34	172	17,42	3,80	9	27		
	35-44	14	18,86	3,80	12	25		
Kaçınan Bağlanma Stili	18-24	196	18,55	5,76	7	35	0,690	0,502
	25-34	172	18,06	6,03	7	35		
	35-44	14	16,93	6,13	9	26		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	18-24	196	17,08	4,72	6	29	0,421	0,657
	25-34	172	16,60	5,29	6	30		
	35-44	14	16,64	5,02	8	26		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	18-24	196	48,76	9,61	15	72	0,999	0,369
	25-34	172	47,97	9,47	32	72		
	35-44	14	51,43	9,55	39	68		
Yaşam Doyumu Ölçeği	18-24	196	15,68	3,66	5	25	0,507	0,603
	25-34	172	15,82	3,96	5	25		
	35-44	14	16,71	3,10	12	22		

Tablo 3.'te üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları yaşa göre ANOVA ile karşılaştırılmıştır.

Tablo 3. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

*Tablo 4 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Güvenli	Kadın	202	17,91	3,84	2,720	0,007*
Bağlanma Stili	Erkek	180	16,87	3,59		
Kaçınan	Kadın	202	17,11	6,07	-4,175	0,000*
Bağlanma Stili	Erkek	180	19,58	5,41		
Kaygılı-Kararsız	Kadın	202	16,80	5,42	-0,191	0,848
Bağlanma Stili	Erkek	180	16,90	4,47		
<b>Bilişsel Esneklik</b>	Kadın	202	49,80	9,72	2,856	0,005*
<b>Ölçeği</b>	Erkek	180	47,03	9,15		
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kadın	202	15,73	4,19	-0,260	0,795
<b>Ölçeği</b>	Erkek	180	15,83	3,27		

\* $p < 0,05$

Tablo 4.'te üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları cinsiyete göre bağımsız örneklem için t testiyle karşılaştırılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Kadın üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden erkeklere göre yüksek, kaçınan bağlanma stilinden ise düşük puan aldığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Kadın üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları erkek üniversite öğrencilerinin puanlarından fazladır.

Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

*Tablo 5 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	<b>Öğrenim durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Güvenli Bağlanma Stili	Lisans	267	17,07	3,50	-2,772	0,006*
	Lisansüstü	115	18,23	4,20		
Kaçınan Bağlanma Stili	Lisans	267	19,17	5,57	4,672	0,000*
	Lisansüstü	115	16,18	6,11		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Lisans	267	17,46	4,65	3,694	0,000*
	Lisansüstü	115	15,43	5,47		
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	Lisans	267	47,84	9,09	-2,075	0,039*
	Lisansüstü	115	50,03	10,40		
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	Lisans	267	15,66	3,64	-0,923	0,356
	Lisansüstü	115	16,05	4,10		

\* $p < 0,05$

Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları öğrenim durumuna göre bağımsız örneklem için t testiyle karşılaştırılmış ve sonuçları Tablo 5.'te gösterilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Lisans öğrenimi göre üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden lisansüstü öğrenimi görenlere göre düşük, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden ise yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Lisans öğrenimi gören öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları lisansüstü öğrenimi gören öğrencilerin puanlarından fazladır.



Üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

*Tablo 6 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Romantik İlişki Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	<b>Romantik ilişki dur.</b>	<b>n</b>	$\bar{x}$	<b>s</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Güvenli Bağlanma Stili	İlişkisi var	174	16,63	3,48	6	25	12,091	0,000*	1-3
	İlişkisi yok	174	17,74	3,75	9	25			
	Evli	34	19,82	3,99	13	27			
Kaçınan Bağlanma Stili	İlişkisi var	174	18,99	5,52	7	28	7,458	0,001*	1-3
	İlişkisi yok	174	18,24	5,95	7	35			
	Evli	34	14,79	6,32	7	28			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	İlişkisi var	174	16,93	4,34	6	26	2,572	0,078	
	İlişkisi yok	174	17,13	5,30	6	30			
	Evli	34	15,03	6,09	6	29			
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	İlişkisi var	174	46,09	8,76	15	71	14,101	0,000*	1-3
	İlişkisi yok	174	49,79	9,60	22	72			
	Evli	34	54,21	9,68	34	72			
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	İlişkisi var	174	15,63	3,54	5	25	2,466	0,086	
	İlişkisi yok	174	15,67	3,96	7	25			
	Evli	34	17,15	3,88	6	25			

\* $p<0,05$

Tablo 6.'da araştırma kapsamında dahil edilen üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları romantik ilişki duruma göre ANOVA ile karşılaştırılmış ve ileri analizler için Tukey testi uygulanmıştır.

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin romantik ilişki duruma göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Evli olan üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldığı puanlar ilişkisi olmayanlara göre

yüksek bulunmuştur. Evli olan üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanları ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinden fazladır.

Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Evli olan üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinden fazla bulunmuştur.

Araştırmanın örnekleme dahil edilmiş olan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

*Tablo 7 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Yaşanılan Yere Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	<b>Yaşanılan yer</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Güvenli	TC	230	17,27	3,83		
Bağlanma Stili	KKTC	152	17,65	3,64	-0,972	0,332
Kaçınan	TC	230	17,75	5,98		
Bağlanma Stili	KKTC	152	19,07	5,69	-2,150	0,032*
Kaygılı-Kararsız	TC	230	16,80	4,93		
Bağlanma Stili	KKTC	152	16,92	5,10	-0,232	0,817
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	TC	230	48,91	9,25		
	KKTC	152	47,88	9,98	1,036	0,301
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	TC	230	15,53	3,93		
	KKTC	152	16,15	3,51	-1,564	0,119

\* $p<0,05$

Tablo 7.'de üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları yaşanılan yere göre bağımsız örneklem için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin yaşanılan göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). KKTC'de yaşayan üniversite öğrencilerinin Üç

Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden TC’de yaşayan üniversite öğrencilerine göre fazla puan aldıkları belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşanılan göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden ve kaygılı-kayıtsız bağlanma stilinden aldıkları puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

Araştırma dahiline alınmış olan üniversite öğrencilerinin yaşanılan göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin yaşanılan yere göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark yoktur ( $p>0,05$ ).

*Tablo 8 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları*

	<b>Çalışma durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Güvenli Bağlanma Stili	Çalışan	125	19,40	3,86	7,711	0,000*
	Çalışmayan	257	16,46	3,30		
Kaçınan Bağlanma Stili	Çalışan	125	15,64	6,38	-6,401	0,000*
	Çalışmayan	257	19,55	5,19		
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Çalışan	125	15,66	6,10	-3,299	0,001*
	Çalışmayan	257	17,43	4,24		
<b>Bilişsel Esneklik Ölçeği</b>	Çalışan	125	54,32	8,97	9,178	0,000*
	Çalışmayan	257	45,67	8,49		
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği</b>	Çalışan	125	16,52	4,07	2,691	0,007*
	Çalışmayan	257	15,42	3,58		

\* $p<0,05$

Tablo 8.’de üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları çalışma durumuna göre bağımsız örneklem için t testiyle karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında

istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Çalışan üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden çalışmayanlara göre yüksek, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden ise düşük puanlar aldığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). Çalışan üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları çalışmayan öğrencilerin puanlarından fazladır.

Üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır ( $p<0,05$ ). ). Çalışan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının çalışmayan üniversite öğrencilerinden fazla olduğu görülmüştür.

*Tablo 9 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonlar*

		Güvenli Bağlanma Stili	Kaçınan Bağlanma Stili	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	Bilişsel Esneklik Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği
Güvenli Bağlanma Stili	r	1				
	p					
	N	382				
Kaçınan Bağlanma Stili	r	-0,425	1			
	p	0,000*				
	N	382	382			
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	r	-0,277	0,544	1		
	p	0,000*	0,000*			
	N	382	382	382		
Bilişsel Esneklik Ölçeği	r	0,584	-0,428	-0,327	1	
	p	0,000*	0,000*	0,000*		
	N	382	382	382	382	
Yaşam Doyumu Ölçeği	r	0,361	-0,071	-0,116	0,293	1
	p	0,000*	0,168	0,023*	0,000*	
	N	382	382	382	382	382

\* $p < 0,05$

Tablo 9.'da üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı, pozitif korelasyonlar vardır ( $p < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kayıtsız bağlanma stilinden

aldıkları puanlar ile Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı, negatif korelasyonlar vardır ( $p<0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin Üç Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanları arasında pozitif ve istatistik açıdan anlamlı korelasyon saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

*Tablo 10 Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarını Yordayıcılığı*

	Std. Olm. $\beta$	Std. S.H.	Std. Beta	t	p	F p	R <sup>2</sup> DüzR <sup>2</sup>
(Sabit)	6,012	1,617		3,719	0,000*		
Güvenli Bağlanma Stili	0,326	0,060	0,325	5,412	0,000*		
Kaçınan Bağlanma Stili	0,109	0,039	0,170	2,807	0,005*	17,719	0,158
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-0,052	0,043	-0,068	-1,206	0,228	0,000*	0,149
Bilişsel Esneklik Ölçeği	0,061	0,024	0,154	2,551	0,011*		

\* $p<0,05$

Tablo 10.'da üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordayıcılığı çok değişkenli doğrusal regresyon ile incelenmiştir.

Tablo 10'a göre üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin modelin istatistik açıdan anlamlı olduğu ve modelde yer alan tahminçiler olan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarındaki toplam varyansın %14,9'unun açıklayabildiği belirlenmiştir.

Tablo 10. incelendiğinde araştırma kapsamındaki öğrencilerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordadığı belirlenmiştir ( $\beta=0,325$ ;  $p>0,05$ ). Öğrencilerin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldıkları puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordayıcısı olduğu saptanmıştır ( $\beta=0,170$ ;  $p<0,05$ ). Öğrencilerin Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğindeki kaygılı-kayıtsız bağlanma

puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı görölmüştür ( $\beta=-0,068;p>0,05$ ). Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=0,154;p<0,05$ ).

## BÖLÜM V

### Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stillerinin incelenmesi ve araştırılmasıdır. Bu kavramlar arasındaki ilişki ve araştırmanın alt amaçları kapsamında üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve bilişsel esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığı, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile bilişsel esneklikleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, araştırma sorularına yönelik yapılan analizlerin sonuçları, literatür çerçevesinde tartışılmıştır

Bağlanma stilleri yaş sosyodemografik değişkeni baz alınarak incelendiğinde, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre bağlanma stilleri arasında anlamlı fark bulunmamaktadır. Literatürde benzer şekilde Majidova ve arkadaşları 2019 yılında yaşa göre güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ortalamalarında anlamlı bir fark bulunamamıştır fakat saplantılı bağlanma stillerinin 24 yaş ve üzeri katılımcıların diğer katılımcılara göre yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Mazı ve arkadaşları 2022 yılında yaptığı çalışmada bağlanma stilleri anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Köser ve arkadaşları 2020 yılında yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri ve yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir. Fakat üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça kayıtsız bağlanma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmalar güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediğini fakat yaş arttıkça kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile pozitif ilişki görüldüğünü ortaya koymuştur. Araştırmalar incelendiğinde çalışmaların farklı örneklemeler üzerinden yapılmış olması, literatürden farklı sonuçların elde edilmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri cinsiyet sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu çalışmada bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden erkeklere göre yüksek, kaçınan bağlanma stilinden ise düşük puan aldığı görülmüştür. Kara ve



arkadaşları 2023 yılında yaptıkları çalışmada bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymuşlardır. West 2018 yılında yaptığı çalışmada kaçınan bağlanma cinsiyetler arasında karşılaştırıldığında kadınlarda fazla görüldüğü bulunmuştur. Farklı bir çalışmada Özgül ve arkadaşları 2019 yılında bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre kadınların erkeklerden daha fazla kaçınan bağlanmaya sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmalar sonucunda genel olarak kadınların erkeklerden fazla kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu fakat bu çalışmadaki örneklemin farklı olması sebebiyle farklı sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında bağlanma stilleri eğitim durumu sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu çalışmada lisansüstü öğrenimi gören öğrencilerin lisans öğrenimi gören öğrencilerden daha yüksek güvenli bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür. Lisans öğrenimi gören öğrencilerin ise kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu belirlenmiştir. Akhan 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada lisans öğrenimi gören bireylerin okur-yazarlığı olan bireylere göre kaçınan bağlanma sonucunun anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmalar sonucunda eğitim düzeyi lisans olan bireylerin kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu fakat eğitim düzeyi yükseldiğinde güvenli bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur.

Bağlanma stilleri romantik ilişki durumu sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu araştırma üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Evli olan üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili düzeyleri, ilişkisi olmayanlara kıyasla yüksek bulunmuştur. Evli olan üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stiline sahip olma düzeyleri, ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerine kıyasla fazladır. Baykal ve arkadaşları 2018 yılında yaptığı çalışmada kaçınmalı bağlanma stiline farklılık gösterdiğini bulmuştur. Kaçınan bağlanma skorlarının ilişkisi olan bireylerin ilişkisi olmayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma stillerinin ise romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürle benzer şekilde bu çalışmada güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Evli olan üniversite öğrencilerin, ilişkisi olmayan bireylere göre daha çok güvenli bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmalar sonucunda romantik ilişki durumu düzeyleri arttıkça kişilerin güvenli bağlanmaya sahip oldukları bulunmuştur, bunun sebebinin kişinin ilişkisi olduğunda kendini algılayış

biçiminin olumlu yönde değişmesi ve güvenli bağlanma zemininin oluşması olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri çalışma durumu sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu çalışmada bağlanma stilleri ile çalışma durumu arasında anlamlı fark bulunmuştur. Çalışmaya göre çalışan üniversite öğrencileri çalışmayan üniversite öğrencilerine göre güvenli bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Demirel 2018 yılında yapmış olduğu çalışmada kaçınan bağlanma ile çalışma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Çalışan lisans öğrencilerinde güvenli bağlanmanın daha yüksek olmasının sebebi olarak güvenli bağlanmanın çalışma hayatına pozitif etki etmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer araştırma bulunmamıştır.

Yaşam doyumu yaş sosyodemografik değişkeni açısından incelendiğinde bu çalışmada benzer şekilde yaşam doyumu yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir fark veya ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde literatürde Kaçık ve arkadaşları 2020 yılında yaptığı çalışmada yaş değişkeni ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olmadığını bulmuşlardır. Bal ve arkadaşları 2014 yılında yaptığı çalışmada yaş sosyodemografik değişkenine göre ilişkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. 19-25 yaş aralığındaki öğrencilerin, 23- 25 yaş aralığındaki öğrencilerden yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Çevik ve arkadaşlarının 2014'te yapmış olduğu çalışmada ise yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve yaş artıkça yaşam doyumunun azaldığı ortaya konmuştur.

Yaşam doyumu cinsiyet sosyodemografik değişkeni bakımından farklılaşıp farklılaşmadığına dair literatür incelendiğinde bu çalışmada literatüre paralel olarak kadın üniversite öğrencileri ile erkek üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmadığı yönündedir. Kermen ile arkadaşları benzer şekilde 2016'da yaptığı çalışmada ise yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Dost 2007' de yaptığı çalışmada lisans eğitimine devam eden kadın öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin, erkek öğrencilerden fazla olduğu bulunmuştur.

Literatürde yaşam doyumu öğrenim durumu sosyodemografik değişkeni açısından farklılaşması incelendiğinde bu çalışmada yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistik açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Barut ve arkadaşlarının

2019'da yaptığı çalışmada yaşam doyumu eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Güler ve arkadaşları 2021' de yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumu ve eğitim durumu değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuşlardır. Çalışmaya göre ilköğretim mezunu ve lisansüstü eğitim grubu ön lisans mezunu olanlardan daha yüksek sonuç almışlardır.

Yaşam doyumu romantik ilişki sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu çalışmada ise yaşam doyumu romantik ilişki durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Işık 2020 yılında yapmış olduğu çalışmada farklı şekilde yaşam doyumunun romantik ilişki durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Araştırmaya göre romantik açıdan ilişkisi bulunan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, romantik ilişkisi olmayan bireylerden daha çok olduğu bulunmuştur.

Yaşam doyumu çalışma durumu sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre yaşam doyumu düzeylerinin arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Çalışan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çalışmayan üniversite öğrencilerinden fazla olduğu görülmüştür. Gürçam 2017' de yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumu düzeylerinin çalışma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kaçık ve arkadaşları 2020'de yaşam doyumu düzeylerinin çalışma durumuyla anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre çalışan öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek düzeyde bulunmasının sebebi olarak çalışarak yaşam ihtiyaçlarını karşılamaları ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik yaş sosyodemografik değişkeni açısından incelendiğinde bu araştırmada üniversite öğrencilerinin, bilişsel esneklik düzeyleri yaş değişkeni ile incelendiğinde anlamlı fark bulunamamıştır. Benzer şekilde Parvizi ve arkadaşları 2022 yılında yapmış olduğu çalışmada ise bilişsel esneklik ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Bayram ve arkadaşları farklı olarak 2021 yılında anlamlı fark bulmuşlardır. Çalışma bulgularına göre 19 yaşında olan öğrencilerin 20 yaş ve üzeri öğrencilere göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahip oldukları görülmüştür. Fark bulunamayan çalışmaların, bilişsel esnekliğin yaşam boyunca genel bir yetenek olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik cinsiyet sosyodemografik açıdan incelendiğinde bu çalışmada bilişsel esneklik cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde anlamlı fark

bulunmuş ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmüştür. Akman ve arkadaşları 2021 yılında yapmış olduğu çalışmada ise bilişsel esneklik cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmaya göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Seçim' in 2020 yılında yapmış olduğu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını görülmüştür.

Bilişsel esneklik çalışma durumu sosyodemografik değişkeni incelendiğinde bu çalışmada üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaştığı görülmüş ve çalışan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin çalışmayan öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

İmiroğlu ve arkadaşları 2021 yılında yapmış olduğu çalışmada çalışan bireylerin çalışmayan bireylerden daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerinin olduğu görülmüştür. Araştırmalar incelendiğinde örneklem farklı olmasına karşın aynı bulgular elde edilmiştir. Bunun sebebinin çalışan bireylerin iş yaşamlarında karşılaştığı problemleri bilişsel esneklikle daha rahat şekilde aşabilmelerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde bu araştırmada bulgular güvenli bağlanma ile yaşam doyumu arasında pozitif, güvensiz bağlanma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki olarak bulunmuştur.

Bakiler ve arkadaşları 2020 yılında üniversite öğrencilerini örneklem olarak yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumu ile bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken güvensiz bağlanma ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu görülmüştür. Araştırmaların sonuçlarına göre güvenli bağlanma ve yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon bulunmasından kaynaklı olarak güvensiz bağlanma ile yaşam doyumu arasında negatif korelasyon bulunduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada bulgular incelendiğinde güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik arasında pozitif, güvensiz bağlanma ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki görülmüştür. Mazı 2022 yılında yapmış olduğu çalışmada yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki, kaçınan/kayıtsız ve kaygılı bağlanma ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde

ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin ancak güvenli şekilde bağlanan bireyler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Yelpaze ve arkadaşları 2019 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmada aynı şekilde Odacı ve arkadaşları 2019 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Parvizi ve arkadaşlarının 2020 yılında üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Bu araştırmaların sonuçlarına göre yaşam doyumu ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki olmasının sebebi olarak her iki değişkeninde pozitif değerler olduğu ve ancak güvenli bağlanma ile olumlu etki gösterdiği düşünülmektedir.

## BÖLÜM VI

### Sonuç ve Öneriler

#### Sonuçlar

Bu çalışmanın en genel amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri, yaşam doyumu ile bağlanma stillerinin incelenmesi ve araştırılmasıdır. Araştırmanın alt amaçları kapsamında üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve yaşam doyumu ile bağlanma stilleri sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile bağlanma stilleri arasında ilişki olup olmadığı, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın sorularına yönelik yapılan analizlerin sonuçları aktarılmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre bağlanma stilleri incelendiğinde güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Kadın üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden erkeklere göre yüksek, kaçınan bağlanma stilinden ise düşük puan aldığı görülmüştür.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre bağlanma stilleri incelendiğinde güvenli bağlanma stilinden, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Lisans öğrenimi göre üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden lisansüstü öğrenimi görenlere göre düşük, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden ise yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre bağlanma stilleri incelendiğinde güvenli bağlanma stilinden ve kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Evli olan üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden aldığı puanlar ilişkisi olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Evli olan üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stilinden aldığı puanları ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinden fazladır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yere göre kaçınan bağlanma stilleri incelendiğinde bağlanma stilinden aldığı puanların arasında

istatistik açıdan anlamlı fark vardır. KKTC’de yaşayan üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma stilinden TC’de yaşayan üniversite öğrencilerine göre fazla puan aldıkları bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre kaçınan bağlanma stilleri incelendiğinde araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre güvenli bağlanma stilinden, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden aldığı puanların arasında istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Çalışan üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden çalışmayanlara göre yüksek, kaçınan bağlanma stilinden ve kaygılı-kararsız bağlanma stilinden ise düşük puanlar aldığı bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Kadın üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları erkek üniversite öğrencilerinin puanlarından fazla bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öğrenim durumuna göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Lisans öğrenimi gören öğrencilerin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları lisansüstü öğrenimi gören öğrencilerin puanlarından fazla bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin romantik ilişki durumuna göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Evli olan üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik puanları ilişkisi olan ve ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinden fazla bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre bilişsel esneklik düzeyleri incelendiğinde istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Çalışan üniversite öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Ölçeği puanları çalışmayan öğrencilerin puanlarından fazla bulunmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışma durumuna göre yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde istatistik açıdan anlamlı fark vardır. Çalışan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının çalışmayan üniversite öğrencilerinden fazla olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile bilişsel esneklik ölçeği ve yaşam doyumu arasında istatistik açıdan anlamlı, pozitif korelasyonlar vardır.

Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilinden ve kaygılı-kayıtsız bağlanma stilinden aldıkları puanlar ile bilişsel esneklik ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği puanları arasında istatistik açıdan anlamlı, negatif korelasyonlar vardır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği bilişsel esneklik ölçeği puanları ile yaşam doyumu ölçeği puanları arasında pozitif ve istatistik açıdan anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği ve bilişsel esneklik ölçeği puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanlarını yordama durumuna ilişkin modelin istatistik açıdan anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma kapsamındaki öğrencilerin güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanların yaşam doyumu ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordadığı bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamındaki öğrencilerin üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğindeki güvenli bağlanma stilinden aldıkları puanların yaşam doyumu ölçeği puanlarını istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada öğrencilerin üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeğindeki kaçınan bağlanma stilinden aldıkları puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanlarının istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ölçeği puanlarının yaşam doyumu ölçeği puanlarının istatistik açıdan anlamlı ve pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.



**Öneriler**

Bu araştırma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Farklı örneklem üzerinden aynı çalışma tekrar edilebilir. Örneklem sayısı arttırılarak çalışma yinelenebilir.

Bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi için daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılarak literatüre daha fazla katkı sağlaması sağlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik yeteneklerinin geliştirilebilmesi için çeşitli bilgi verici eğitim ve programlar düzenlenerek problem çözme becerileri geliştirilebilir.

### **Kaynakça**

- Akatlı, R., & Tunçay, G. Y. (2022). Ebeveynlerin Bağlanma Biçimlerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 6(1), 175-203.
- Akhan, L. U. (2014). Hemşirelik Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin Belirlenmesi. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, (3), 191-196.
- Akman, T. P., & Demir, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları İle Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.
- Aslan, Ş., & Fulya, T. U. R. K. (2022). Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Anderson, C. M. (1998). Aggressive Communication Traits And Their Relationships With The Cognitive Flexibility Scale And The Communication Flexibility Scale. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 13(3), 531-540.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aydin, F., Cikrikci, N., Cikrikci, O., & Odaci, H. (2019). An Exploration Of The Associations Among Cognitive Flexibility, Attachment Styles And Life Satisfaction.
- Bakiler, E., & Satan, A. (2020). Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.

- Bandura, A. (1996). "Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory", Sage Publications, New Delhi, P,94
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü Ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu Ve Özyeterliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Baykal, N. B., Usta, T. K., Memur, H. N. K., & Şirin, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri Ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023-1032.
- Bayrakcı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı Ve Eğitimde Uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Bayram, F., Özkamalı, E., & Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Berktaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bettman, J. R., Johnson, E. J., Luce, M. F., & Payne, J. W. (1993). Correlation, Conflict, And Choice. *Journal Of Experimental Psychology: Learning, Memory, And Cognition*, 19(4), 931.
- Bilge, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ruh Sağlığı Belirleyicisi Olarak Bağlanma Stillerinin İncelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1- 18.

Bilgin, M. Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt:03 No:36 Syf: 142-157

Bowlby J. Attachment And Loss, 1st Ed. London, Hogarth Press, 1969. 38.

Bowlby, J. (1977). The Making And Breaking Of Affectional Bonds: I. Aetiology And Psychopathology İn The Light Of Attachment Theory. The British Journal Of Psychiatry, 130(3), 201-210.

Bozkurt, N. (2003). Kaliteli Yaşamın Felsefesi.

Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. International Encyclopedia Of Ergonomics And Human Factors, 1(3), 297-301.

Carson, D. K., & Runco, M. A. (1999). Creative Problem Solving And Problem Finding İn Young Adults: Interconnections With Stress, Hassles, And Coping Abilities. The Journal Of Creative Behavior, 33(3), 167-188.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı Ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1(3), 240-255.

Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma Ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(25), 27-40.

Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu Ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. Niğde Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1), 126-145.

Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve davranışı. İstanbul: 36. Baskı, Remzi Kitap Evi.

Demir, D. S. (2019). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Sürekli Kaygı Düzeyi Ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021).

- Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumu.  
Yaşadıkça Eğitim, 35(1), 192-206.
- Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu Ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(22), 132-143.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological bulletin, 95(3), 542.  
Durmuş, Z. Ö. Doğanın Diyalektiği Bağlamında Yaşam Nedir?.
- Eder R, Mangelsdorf S: The emotional basis of early personality development: Implications for the self concept, Handbook of Personality Psychology, 1997.
- Eskici, K. (2022). Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolü (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Ereği, B. (2016). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi Ve Problem Çözme Becerisinin Mizahi Kavramayla İlişkisi 14-15 Fettahoğlu-Hallier, M. Felsefe'de Egoizm. Mayıs 2020 Sayı: 11, 78.
- Erözkan A. Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2004; 4:155-175.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Karar Stratejileri. International Journal Of Eurasia Social Sciences, 2011(3), 60-74.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 372-383.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri, 10(1), 14-27.

- Gürçam, Ç. (2017). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Öfke Denetimi Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Halil, E. K. Ş. İ., Yücel, S., Yaman, G., & Füsün, E. K. Ş. İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Babaya Bağlanma, Kendini Toparlama Gücü Ve Bilişsel Esneklikleri Arasındaki İlişkiler Örüntüsü: Bir Yol Analizi Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 52(3), 511.
- Işık, K. Y. (2020). Erişkinlerde Romantik İlişki Durumu İle Bağlanma, Kişilik Özellikleri Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Kaçık, S., & Füsün, A. C. A. R. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (Gkk) Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 74-90.
- Karen R: *Becoming attached*, Oxford University Press, New York, s: 6,17-24, 41, 43, 94, 107, 1998.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri Ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 15(23), 1765-1789.

- Kırimer, F., Akça, E., & Sümer, N. (2014). Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı Ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yasantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma Ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Majidova, F., & Melek, İ. P. E. K. (2019). Bağlanma Stili İle Evliliğe Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Mazı, K. (2022). Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Bilişsel Esneklik Ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma Ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nacar, E. H., & Gökkaya, F. (2019). Bağlanma Ve Maternal Bağlanma Konusunda Bir Derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Nur, A. T. E. Ş. (2019). Eğitim Düzeylerine Göre 20-35 Yaş Arasındaki Evli Ve Bekârların Bağlanma Stili Puanlarının Karşılaştırılması. *Eğitim Ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 1-11.
- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek Ebeveyn Olan Annelerin Bilişsel Esneklikleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki: Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22(55), 305-338.
- Özdemir, Y. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Bakımından İncelenmesi (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).
- Özdemir, H. A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlılığı Yordamada Bilişsel Esneklik Ve Otantikliğin Rolü.

- Öztürk, M. O. (2002). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitapevleri, s, 566, 570.
- Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(1), 65-81.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik Ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18(2), 505-524.
- Selen, S. (2002). Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Yaşam Doyumu Ve Tükenmişliğin Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyonlarıyla İlişkisi (Master's Thesis, Ufuk Üniversitesi).
- Sezek, F., Kaya, E., Doğan, S., SEZEK, F., & Ercan, K. A. Y. A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş Ve Tutumları. Çankaya University Journal Of Arts And Sciences, 1(10), 117-134.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being Lonely, Falling In Love. Journal Of Social Behavior And Personality, 2(2), 105.
- Shamsuddin K, Fadzil F, Wanısmail Ws Et Al. Correlates Of Depression, Anxiety And Stres Among Malaysian University Students. Asian Journal Of Psychiatry 2013; 6:318-23.
- Shaver PR, Mikulincer M. Attachment In Later Years: A Commentary. Attach Hum Dev 2004; 6: 451-464.
- Silver, J. A., Hughes, J. D., Bornstein, R. A., & Beversdorf, D. Q. (2004). Effect Of Anxiolytics On Cognitive Flexibility İn Problem Solving. Cognitive And Behavioral Neurology, 17(2), 93-97.
- Sincar, S., Sohbet, R., Okuyan, C. B., & Karasu, F. (2020). Üniversite Öğrencileri Arasında Yaşam Doyumu Ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma Yaşam Doyumu Ve Depresyon. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9(2), 93-100



- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimindeki Etkisi. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 10(2), 147-162.
- Sucu, B. T. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Algılanan Anne-Baba Tutumu Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi (Master's Thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tatlici, M. E. Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Tutumlarına Göre Bilişsel Esnekliklerinin Ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Toksöz, İ., & KOLBURAN, Ş. G. (2018). Evli Bireylerde Bağlanma Stiller ve Bilişsel Esnekliğin İlişki Doyumuna Etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Tüfek, A. (2023). İleri Yetişkin Evli Bireylerde Başarılı Yaşlanmanın Evlilik Doyumu, Öz-Şefkat Ve Yaşam Doyumu Bakımından İncelenmesi / Examining Of Successful Aging In Married Individuals In Terms Of Marriage Satisfaction, Self-Compassion And Life Satisfaction (Master's Thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi).
- Türk, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu İle İlişkisinde Maneviyatın Aracı Rolü (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uzun, C. (2019). Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Yaşam Doyumu, Stres, Anksiyete Ve Depresyon İle İlişkisinin Belirlenmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Van Ijzendoorn MI. Adult Attachment Representations, Parental Responsiveness And Infant Attachment: A Meta- Analysis On The Predictive Validity Of The Adult Attachment Interview. *Psychol Bull* 1995; 117: 387- 403.
- West, A. E. (2018). Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Savunma Mekanizmaları Ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).
- West ML, Sheldon-Keller AE. *Patterns Of Relating: An Adult Attachment Perspective*. New York, Guilford Press, 1994.
- White, K. (2018). Attachment Theory And The John Bowlby Memorial Lecture 2012: A Short History. In *Talking Bodies* (Pp. 1-9). Routledge.
- Özdemir, Y. A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerini Ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Bakımından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul
- Yazgan, N. N. (2019). Yetişkinlerde Savunma Mekanizmalarının, Bağlanma Stilleri Ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ve Bilişsel Esnekliklerinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*
- Yunus, K. A. R. A., & Saydam, R. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stillilerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(1), 151-170.

## Ekler

### Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme Formu

#### KATILIMCI BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcı, bu tez çalışması Dr. Ayşe Buran danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Esra Poyraz tarafından Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri, Yaşam Doyumu İle Bağlanma Stillerinin İncelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır.

Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır.

Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psikolog Esra Poyraz'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Esra Poyraz

esrapoyraz@icloud.com

Yakın Doğu Üniversitesi – Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

## Ek- 2 Aydınlatılmış Onam

### AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı, bu tez çalışması Dr. Ayşe Buran danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Esra Poyraz tarafından Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri, Yaşam Doyumu İle Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “onaylıyorum” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle anketi tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz olursa bunu çalışmanın araştırmacısı Psikolog Esra Poyraz’a iletebilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için teşekkür eder, saygılar sunarız.

Psikolog Esra Poyraz

esrapoyrazz@icloud.com

Yakın Doğu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Bölümü

Lefkoşa

**Ek- 3 Kişisel Bilgi Formu****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. Yaş
2. Cinsiyet
3. Öğrenim Durumu
4. Medeni Durum
5. Yaşadığınız Yer
6. Çalışma Durumu

## Ek- 4 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kuşumdaki insanlar benim kadar değerli değildir.	1	2	3	4	5
2	Birayla çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3	Karar alırken kimseyi düşünmüyüm.	1	2	3	4	5

### Ek- 5 Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	K	K	K	K	K
	6	5	4	3	2
1. Bir fikri/düşüncüyü birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum. (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)	6	5	4	3	2

### Ek – 6 Yaşam Doyum Ölçeği

	<b>Maddeler</b>	<b>Hiç katılmıyorum (1)</b>	<b>Çok az katılıyorum (2)</b>	<b>Orta düzeyde katılıyorum (3)</b>	<b>Büyük oranda katılıyorum (4)</b>	<b>Tamamen katılıyorum (5)</b>
<b>1</b>	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
<b>2</b>	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
<b>3</b>	Yaşamımdan memnunum.					



## Ek-7 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek izni

### Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçek İzni

Ynt: Ölçek İzni

Merhabalar

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyuyoruz. Ölçekte ilgili psikometrik özellikler makaloda yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğiniz bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Dr. Evren ERZEN

Ölçekte her bir bireyin bağlanma stili aynı ayrı belirlemeyi amaçlıyorsanız bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanına belirliyorsunuz ve o kişi hangi bağlanma stiline en yüksek puanı alıyorsa o bağlanma stiline sahip olarak kabul ediliyor. Diğer bireyin bağlanma stiliyle sürekli verileri analiz edilecektir her bir bağlanma stiline toplam puanını atmanız yeterli olacaktır. Burada dikkat edilecek tek nokta tüm bağlanma stillerinin aynı ayrı toplam puanlarının alınmasıdır. Öç stili de toplayıp tek bir puan elde edilmesi mümkün değil. Çünkü boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif.

Windows için [Panda](#) ile gönderildi

**Kimden:** Evren Erzen

**Gönderilme:** 18 Eylül 2022 Pazartesi 17:10

**Kime:** [evren@nrcsistat.com](mailto:evren@nrcsistat.com)

**Konu:** Ölçek izni

## Ek- 8 Bilişsel Esneklik Ölçek İzni

### Bilişsel Esneklik Ölçek İzni



Öner Çelikkaleli  
Kime: Esra Poyraz

Dün saat 7:00 AM itibarıyla

[Ayrıntılar](#)

### Re: Ölçek İzni

Ölceğin yapı geçerliğini doğrularsanız elde ettiğiniz veri daha güvenilir olur. Bu da DFA ile yapılır. Orijinalde benim uyarlamam ergenler üzerinde. Üniversite öğrencilerinde kullanıldı onlarda temel geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptılar. İyi çalışmalar diliyorum. Ölçeği kullanmanızda bir mahsur yok bu çerçevede.

22 Eyl 2022 Per 23:40 tarihinde Esra Poyraz <[esrapoyraz@icloud.com](mailto:esrapoyraz@icloud.com)> şunu yazdı:

## Ek- 9 Yaşam Doyum Ölçeği

### Yaşam Doyumu Ölçek İzin



**Abidin DAĞLI**  
Kime: Esra Poyraz

Apr 21, 2022, 3:47 PM

[Ayrıntılar](#)

#### Ynt: Ölçek izni

Sn.Esra POYRAZ,

Tarafımızdan Türkiyeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.

Doç. Dr. Abidin DAĞLI

---

**Gönderen:** Esra Poyraz <esrapoyraz@icloud.com>

**Gönderildi:** 20 Nisan 2022 Çarşamba 23:55:01

**Kime:** Abidin DAĞLI

**Konu:** Ölçek izni

Abidin Hocam merhaba,

Yakın doğu üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisiyim. İzininiz olursa Yaşam Doyumu Ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmak istiyorum.

Saygılarımla

iPhone'umdan gönderildi

## Ek- 10 İntihal Raporu

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİKLERİ VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİNDE BAĞLANMA STİLLERİNİN ARACI ROLÜ

#### ORIGINALITY REPORT

<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>acikbilim.yok.gov.tr</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>dergipark.org.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.platanuskitap.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>acikerisim.sakarya.edu.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>acikerisim.gelisim.edu.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>dspace.gazi.edu.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>burkonturizm.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

cankayaram.meb.k12.tr

## Ek- 11 Etik Kurul Raporu



### BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

09.06.2023

Sayın Esra Poyraz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1385 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri, Yaşam doyumu ile Bağlanma Stillerinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'A. KIRAZ'.

Prof. Dr. Aşkın KİRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü

## Özgeçmiş

Esra Poyraz 1996 yılında Kocaeli’de doğmuştur. Kamer Öncel Anadolu Sağlık Meslek | Lisesinde Hemşirelik eğitimini tamamladıktan sonra 2016 yılında Girne Amerikan Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünü kazanmıştır. Hazırlık okulunu bir yıl okuduktan sonra bölüme geçiş yapmış ve 2021 yılında Girne Amerikan Üniversitesinden mezun olmuştur. Lisans eğitimi boyunca özel kliniklerde stajyer psikolog olarak staj yapmıştır. 2021 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına başlamıştır. Bu süreç boyunca birçok eğitim ve seminere katılım gerçekleştirmiştir. 2022 yılında klinik psikoloji stajını Lefkoşa Barış Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde tamamlamıştır.