



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı

NESNE İLİŞKİLERİ İLE BAŞ ETME TUTUMLARININ İLİŞKİSİNDE UMUT VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ROLÜ

Gizem SARIGÜL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı

NESNE İLİŞKİLERİ İLE BAŞ ETME TUTUMLARININ İLİŞKİSİNDE UMUT VE
BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ROLÜ

ROLE OF HOPE AND COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP
BETWEEN OBJECT RELATIONS AND COPING STRATEGIES

Gizem SARIGÜL

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
Gizem SARIG¼L¼n hazırladığı “Nesne İlişkileri ile Baş Etme Tutumlarının İlişkisinde Umut ve Bilişsel Esnekliğin Rol¼” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Unvan Ad SOYADI	İmza
--------------	-----------------	------

J¼ri Üyesi (Danışman)	Unvan Ad SOYADI	İmza
-----------------------	-----------------	------

J¼ri Üyesi	Unvan Ad SOYADI	İmza
------------	-----------------	------

J¼ri Üyesi	Unvan Ad SOYADI	İmza
------------	-----------------	------

J¼ri Üyesi	Unvan Ad SOYADI	İmza
------------	-----------------	------

İkinci Tez Danışmanı

(İkinci tez danışmanı
yoksa bu b¼l¼m¼
tamamen kaldırınız.)

Unvan Ad SOYADI

Enstit¼ Y¼netim

Kurulunun / ... /

Tarihli ve sayılı

kararı.

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından / / tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme süreçlerinin baş etme tutumları ile ilişkisinde sürekli umut düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin aracı rolünün incelenmesidir. Uygun örnekleme yönteminin kullanıldığı araştırmanın katılımcıları, Türkiye'deki farklı üniversitelerin 629 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Katılımcılara ölçekler uygulanmıştır. Çalışmada Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği veri toplama araçlarını oluşturmaktadır. Yapısal eşitlik modeli bu araştırmanın veri analiz yöntemidir. Bulgular incelendiğinde, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde, bilişsel esnekliğin ve umudun aracı rolü anlamlı bulunmaktayken, duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde aracı rolü anlamlı bulunmamıştır. Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkeninin, sorun ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenlerini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordadığı; duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini yordamadığı görülmüştür. Çalışmanın sınırlılıkları ile araştırmacılar ve uygulamacılar için öneriler tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, baş etme tutumları, umut, bilişsel esneklik

Abstract

This study aims to investigate the mediating role of dispositional hope and cognitive flexibility in the relationship between university students' object relations and reality testing processes and their coping attitudes. Participants, selected using appropriate sampling methods, comprised 629 volunteering students from various Turkish universities who completed questionnaires online. The instruments included the Object Relations and Reality Testing Inventory, Coping Attitudes Assessment Scale, Dispositional Hope Scale, and Cognitive Flexibility Scale. Structural equation modeling was used for data analysis. The findings revealed that cognitive flexibility and hope significantly mediate the relationship between object relations and reality testing with problem-focused and dysfunctional coping attitudes, but not with emotion-focused coping attitudes. There was no significant relationship between the studied variables and gender or age. Object relations and reality testing significantly predicted problem-focused and dysfunctional coping attitudes but did not predict emotion-focused coping attitudes. The study's limitations and recommendations for future research and practice were discussed.

Keywords: Object relations, reality testing, coping strategies, hopefulness, cognitive flexibility

Teşekkür

“Ben gördüğüm her şeyim, özneler arası bir alanım, bedenime ve tarihsel durumuma rağmen değil; tersine tam da bu beden ve bu durum olarak, onlardan geçerek geriye kalan her şey olarak...”

Maurice Merleau-Ponty

Yüksek lisans eğitimimin başından sonuna dek akademik desteğiyle yanımda olan, gönülden kurulan muhabbete inancımı her daim diri tutan ve en zorlu zamanlarımda bana yaman oluşumu istisnasız hatırlatan kıymetli hocam, içsel kaynağım Sayın Prof. Dr. İbrahim KEKLİK'e,

Dostluğunu, sevgisini, inancını ve dayanışmasını gece gündüz demeksizin bana sunan kıymetli can dostlarım Uzm. Psk. Sevgi KILINÇ'a, Psk. Meryem METİN'e, Uzm. Psk. Dan. Melike ÜNÜVAR'a, Uzm. Psk. Dan. Elifnur EREN'e ve Uzm. Psk. Aylin EKE'ye,

Umulmadık bir anda başlayan yakınlığımızı bu derinlikte bir dostluğa dönüştürme gücüyle, kritik anlarda yalnızlık ve belirsizlik içinde olduğumu düşünürken dayanışmacı ruhuyla ve kaynaklarını paylaşma cömertliğiyle beni yeniden cesaretlendirebilmesine duyduğum hayranlık ve ümit için Dr. Nihal TUTAL'a,

Veri toplama süreci boyunca kendi akademik kaynaklarını içten bir şefkatle benimle paylaşarak örnekleme ulaşma sürecimi kolaylaştıran kıymetli dostlarım Arş. Gör. Dr. Ceren ATAKAY'a, Doç. Dr. Tuğba YILMAZ'a, Dr. Nihal TUTAL'a, Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem GÜLÇAY YENİÇİRAK'a, Dr. Öğr. Gör. Dilek AVCI'ya, Dr. Öğr. Üyesi Şenil Ünlü'ye, Dr. Öğr. Üyesi. Elvan KİREMİTÇİ CANIÖZ'e, Dr. Kln. Psk. Samet BAŞ'a,

Ellerinden geleni esirgemeksizin beni destekleyen anneme ve kendi hikayesinin henüz başında olan erkek kardeşime,

Hayatımın en zorlayıcı deneyimlerinin tam da hayalini kurduğum akademik yaşantı dönemime denk gelmesine rağmen vazgeçmeyen kendime,

Sonsuz minnet ve şükranlarımla...

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	6
Araştırma Problemi.....	10
Sayıtlılar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	12
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	14
Nesne İlişkileri Kavramı.....	14
Başa Çıkma Tutumları Kavramı.....	31
Umut Kavramı.....	37
Bilişsel Esneklik Kavramı.....	46
İlgili Araştırmalar.....	50
Bölüm 3 Yöntem.....	66
Araştırmanın Türü.....	66
Çalışma Grubu.....	68
Veri Toplama Süreci.....	69
Veri Toplama Araçları.....	70
Verilerin Analizi.....	75

Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	78
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	111
Kaynaklar	116
EK-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu	147
EK-B: BELL Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) Örnek Maddeleri.....	148
EK-C: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) Örnek Maddeleri	149
EK-Ç: Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Örnek Maddeleri.....	150
EK-D: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Örnek Maddeleri.....	151
EK-E: Kişisel Bilgi Formu	152
EK-F: BELL Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) Kullanım İzni.....	153
EK-G: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) Kullanım İzni....	154
EK-H: Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Kullanım İzni.....	155
EK-I: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Kullanım İzni	156
EK-İ: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi	157
EK-J: Etik Beyanı	158
EK-K: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	159
EK-L: Master Thesis Dissertation Originality Report	160
EK-M: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	161

Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	68
Tablo 2 Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler ve Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları.....	78
Tablo 3 Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	80
Tablo 4 Ölçme Modeline Ait Uyum İyiliği Değerleri.....	82
Tablo 5 Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	83
Tablo 6 Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları	83
Tablo 7 Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan Olduğu Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri.....	85
Tablo 8 Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri	88
Tablo 9 Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygul Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Nihai Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri.....	90
Tablo 10 Nesne İlişkilerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	92
Tablo 11 Nesne İlişkilerinin Yordayan, İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	92
Tablo 12 Gerçeği Değerlendirmenin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular	93

Tablo 13 Gerçeği Değerlendirmenin Yordayan, İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular.....94

Tablo 14 Nesne İlişkileri, Gerçeği Değerlendirme, Sürekli Umut, Bilişsel Esneklik, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....95

Tablo 15 Nesne İlişkileri, Gerçeği Değerlendirme, Sürekli Umut, Bilişsel Esneklik, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygul Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları ile Yaş Arasındaki İlişki.....96

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Teorik Model</i>	66
Şekil 2 <i>Hayes'in Paralel Aracılık Modeli</i>	76
Şekil 3 <i>Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları</i>	82
Şekil 4 <i>Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan Olduğu Modele İlişkin Yol Diyagramı</i>	84
Şekil 5 <i>Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkeninin Aracı Olduğu Modele İlişkin Yol Diyagramı</i>	86
Şekil 6 <i>Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkeninin Aracı Olduğu Yeniden Düzenlenmiş Modele İlişkin Yol Diyagramı</i>	89

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AB: Algıların Belirsizliği

ABC: Aktif Başa Çıkma

BE: Bilişsel Esneklik

BEOP1: Bilişsel Esneklik Ölçeği Parsel 1

BEOP2: Bilişsel Esneklik Ölçeği Parsel 2

BEOP3: Bilişsel Esneklik Ölçeği Parsel 3

BEÖ: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BORTTI: BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği

COPE: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

DBV: Davranışsal Olarak Boş Verme

DMB: Diğer Meşguliyetleri Bastırma

DOBC: Dini Olarak Başa Çıkma

DOBCT: Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları

DSDK: Duygusal Sosyal Destek Kullanımı

EGS: Egosentrizm

GB: Güvensiz Bağlanma

GCBZ: Gerçekliğin Bozulması

GD: Geri Durma

GDL: Gerçeği Değerlendirme

HD: Halüsinasyonlar-Delüzyonlar

INK: İnkâr

IOBCT: İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları

KBL: Kabullenme

MK: Madde Kullanımı

NI: Nesne İlişkileri

PY: Plan Yapma

PYYG: Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme

SODAV: Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma

SOPCT: Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları

SU: Sürekli Umut

SUAYB: Sürekli Umut Alternatif Yollar

SUEDB: Sürekli Umut Eyleyici Düşünce

SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği

SV: Şakaya Vurma

SY: Sosyal Yetersizlik

YB: Yabancılaşma

YSDK: Yararlı Sosyal Destek Kullanımı

ZBE: Zihinsel Boşverme

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi, sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Nesne ilişkileri kavramı psikanalitik yaklaşıma ait bir terim olup kişi ve nesne (öteki) arasındaki duygusal, düşünsel ve davranışsal sürece işaret eden ilişkiisel bir kavramdır. Bireyin, diğerlerinin duygularını, davranışlarını, çatışmalarını, isteklerini anlamaya yönelik tüm duygusal ve düşünsel süreçleri içermektedir. Diğerine yönelik bu farkındalık ve anlama çabası ise bireyin erken dönem ebeveyn ilişkisi sırasında edindiği içsel temsillerinin sonucu olmakta ve ilerleyen yaşlarda kendisi için önemli diğerleri ile olan ilişkisinde beklenti, duygulanım, biliş sistemleri kadar bilinç ve bilinçdışı düzeyde de etkilendiği bilinmektedir (Westen vd., 1990; Calabrese vd., 2005).

Bebekliğin ilk aylarında bölme savunma mekanizmasını kullanan bebek, yaşantılarını katı bir şekilde iyi ve kötü şeklinde ikiye ayırmakta ve yalnızca annesinin bebeğin kaygısını dönüştürerek bebeğe tekrar yansıtması sonrasında bebeğin iyi ve kötü kavramlarının bütünleşebildiği bilinmektedir. Annenin bebeğinin kaygısını yönetemediği durumlarda ise bebek iyi ve kötü olanı bütünleştiremeyeceğinden her iki kutbu birbirinden daha da uzaklaştırarak iyinin ve kötünün temasını engellemeyi tercih ettiği bilinmektedir (Klein, 1940).

Eğer bebeğin annesinden edindiği pozitif tecrübeler yoğunluktaysa bebek, iyi ve kötü arasında sağlıklı bir bütünleştirme yapmakta, böylece kendisini, ideal nesneyi daha makul şekillerde savunabilmekte ve kaygısını düzenleyebilme becerisi kazandığı için kendisini daha güçlü hissetmektedir. Anne iyi ve kötü nesne arasındaki bütünleştiriciliği sağlayamadığı takdirde ise bebek iyi ve kötü arasındaki bütünsel içsel temsili oluşturamamakta, ilerleyen yıllarda bölme savunma mekanizmasını daha katı kullanma eğimi göstermektedir (Segal, 2018). Üstelik Klein'e göre, bebeğin bu dönemdeki deneyimleri yaşamının tümü üzerinde etki göstermekte, bu nedenle bebeğin gelecek yıllarda diğer nesne/ötekilerle kurduğu ilişkilerde içselleştirilmiş olan kaygılar ve savunmalar etkisini göstermektedir (Baum,

2006). Bir diğ er nesne ilişkileri kuramcısı olan Fairbairn'e göre ise ihtiyaçları anne tarafından karşılanmayan bebek anne nesnesi tarafından reddedildiğini hissetmekte ve bu zor duyguyla başa çıkmak için annesinin iyi ve kötü yönlerini ayırmakta ve nesnenin acı veren kısımlarını bastırabilmek amacıyla bilinçdışına atmaktadır (Fairbairn,1952). Bir diğ er önemli nesne ilişkileri kuramcısı olan Winnicot'a göre sözel iletişimin henüz başlamadığı bu dönemde anne-bebek ilişkisine ve anne nesnesinin bebek için önemine değ inmektedir. Bebek henüz tam anlamıyla anneye bağımlıdır ve başarılı annelik, bebeğ in ihtiyaçlarını her an ve koşulsuzca karşılamak olarak tanımlanmaktadır. Bebeğ in ihtiyaçlarının karşılanmadığı, bebeğ in ihmal edildiğ i durumda ise bebek bir süre sonra kendi ihtiyaçlarını gizlediğ i, anne nesnesinin beklenti ve isteklerine göre hareket ettiğ i bir "sahte kendilik" geliştirmektedir. Bu erken dönem patolojik içselleştirme, bebeğ in gelecek dönemdeki önemli nesnelere içsel izler taşıyacağı belirtilmektedir (Mitchell ve Black, 1995). Son olarak nesne ilişkileri açısından Bowlby'nin önemsediiğ i nokta bebek ve nesne (bakım veren, anne) arasındaki güvenli bağlanmadır, fiziksel ihtiyaçların karşılanması dahi ikincil öneme sahiptir. Bu bağlanma sayesinde bebek kendini güvende hissetmekte, ihtiyaçları karşılanmakta, duygusal yakınlık hissettiğ inden tüm bunların sonucunda kendisinin sevmeye değ er olduğunu algılamaktadır. Özetle erken dönemde oluşan bu içsel nesne temsilleri, gelecekteki ilişkileri belirgin düzeyde etkilemektedir. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bebeklerin, gelecekte de kendilik ve nesne temsilleri olumlu olmakta; güvensiz bağlanan bebeklerin ise gelecekte de kendileri ve/veya nesneye ilişkin olumsuz içsel temsilleri bulunmaktadır (Bowlby, 1979; 1988a). Bu temsiller olumsuz ise bireylerin ilerleyen yıllardaki kendileri için önemli olan nesnelere ilişkisi pek çok sorun içermekte; sağlıklı kurulan bir nesne ilişkisindeki ayrışma, özerkleşme ve esneklik kavramlarının gelişimi oldukça zarar görmektedir (Bell,1995).

Anne bebek arasındaki ilişkiye dayalı olarak gelişen ben'e, ötekine ve dünyaya dair tüm zihinsel temsiller, yetişkinlik döneminde kullanılmak üzere hazır tutulan birer taslak gibi işlemektedir (Bowlby, 1969). Bireyler, erken dönem yaşantıları sayesinde edindikleri bu temsilleri, yetişkinlik dönemi beklentilerini yaratmakta, kişilerarası ilişkilere dair duyguları, düşünce ve davranışları belirlemede hazır bir şablon gibi kullanarak geleceğ e aktarmaktadırlar (Hazan ve Shaver 1987, 1990; Bartholomew 1990; Bartholomew ve Horowitz 1991). Dolayısıyla geleceğ e

yönelik psikolojik sağlığın ve psikolojik sağlamlığın temelleri de bu ilk yıllarda atılmaya başlanmaktadır ve çocukluk çağı yaşantılarının yetişkinlik dönemi psikolojik sağlığını yordadığı bilinmektedir (Yiğit ve Erden, 2015). Bu bağlamda, umut duygusu, aynı zamanda fiziksel ve psikolojik sağlıkla da ilişkili bulunmakta ve karşılaşılan olası zorlu durumlara yönelik psikolojik sağlığı koruyan faktörlerden biri olmaktadır (Padilla-Walker vd., 2011). Benzer şekilde yaşamda anlam sahibi olmak ve iyimserlik öznel iyi oluş ve psikolojik sağlıkla ilişkili bulunurken; zeka, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş psikolojik sağlamlığı artıran diğer koruyucu faktörler olarak sayılabilmektedir (Dursun, 2012; Gizir, 2007). Son olarak sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entellektüel beceriye sahip olma ve dini inancın da psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri arasında bulunduğu ve daha kırılğan bireylerden ayrılmalarını sağlayan güçlendirici ve koruyucu faktörler olduğu ifade edilmektedir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982). Ek olarak gelişen zihin kavramı kapsamında, zekâ, yetenek, kişilik gibi özelliklerin hayat boyu gelişime açık olduğu vurgulanmaktadır (Dweck, 2016). Bu çerçeveden bakıldığında, bilişsel esneklik, meta-biliş, motivasyon algısı, planlama ve hedef belirleme, yetenek algısı gibi kavramlar merkeze alınmasıyla zekanın daima ilerleyiş göstereceği ifade edilmektedir (Dweck, 2015).

Sonuç olarak bireylerin geçmişteki yaşamlarını algılama tarzları, geleceğine ilişkin öngörü ya da hayalleri ve halihazırda içinde buldukları şartları değerlendirebilme becerisinin umut kavramı ile ilişkili olduğu düşünülebilir (O'Sullivan, 2011; Ng, Chan ve Lai, 2014). Umud, Lazarus'a (1999) göre, çaresizlik ve yılgınlık duygularıyla baş etmeyi kolaylaştıran bir duygu iken; Snyder ve arkadaşlarına göre bilişsel bir yapıdır ve üç temel birimden oluşmaktadır. Bunlar amaçlar (goals), alternatif yollar düşüncesi (pathways thinking) ve eyleyici düşünce (agency thinking) kavramlarıdır. Snyder'ın umut modeli hedef yönelimlidir. Amaçlar (goals) kavramı kişinin kendisine ilişkin gerçekleştirmeyi arzuladığı hedefleri tanımladığı ve emin olduğu aşamadır. Alternatif yollar (pathways thinking) düşüncesi ise, bu amaçlara ulaşabilme sürecinde hangi yöntemleri

kullanabileceğine ilişkin çeşitli planlar yaptığı aşamadır. Planların gerçekleştirilebilmesi için ise bireyin yetenekleri ve yetkinliğine ilişkin inancı bulunmalıdır. Bu da eyleyici düşüncenin (agency thinking) önemine işaret etmektedir. Eyleyici düşünce kişinin amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik motivasyonunu ve ümidini içermektedir. Bireyler amaçlarına ulaşma sürecindeyken çeşitli engellerle karşılaşabilmekte bu engeller karşısında ise yılmak ile devam etmek arasında bir karar süreciyle yüzleşmektedir. Bu yüzleşmede umut düzeyi yüksek olan bireylerin harekete geçme ve sürdürülebilmeye yönelik inançları da daha yüksek olduğundan yılgınlığa düşmek yerine amaca ulaşma yönünde kararlar aldığı bilinmektedir. Umudun amaçlara ulaşma konusunda bir diğer olumlu katkısı ise, kişinin amaçlarına ulaşma sürecinde karşılabileceği olası engellerle baş edebilmesi için alternatif yollar düşüncesi kavramı gereği amaca ulaşmada yeni yollar üretebilme kapasitesini artırmasıdır. Umut düzeyi yüksek olan bireylerin amaca ulaşma sürecinde karşılaşılan problem durumuyla baş etmek için oluşturulacak yeni tutumları, umut düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek düzeyde üretebildikleri bilinmektedir (Snyder, 2000, 2002). Ek olarak alternatif yollar üretebilme becerisi bellek performansları açısından bir yürütücü işlev olan bilişsel esneklik kavramı ile de ilişkilidir. Yürütücü işlev becerileri, erken çocukluk döneminde hızla gelişim gösteren, okula hazır olma ve erken okul başarısını güçlendiren ve dezavantajlı çocuklara yönelik erken eğitim programlarıyla desteklenerek gelişim elde edilebilen bir bilişsel süreç bileşenidir (Yalçın ve Dinler, 2022).

Erken çocukluk döneminde kritik aşamalardan geçerek gelişim sergileyen bilişsel yapı, Piaget'e göre dört aşamadan oluşmaktadır. Bebeklikten yetişkinliğe doğru ilerledikçe; somut olarak algılanan dünya soyut olarak algılanmaya başlanmakta ve benmerkezci bakışın baskın olduğu bir perspektiften bilginin içselleştirilerek yansıtıldığı bir perspektife geçilmektedir (Peker, 2003). Sonuç olarak bilişsel gelişim aşamalarında yol alındıkça, çocukların anlama, kavrama ve problem çözme gibi becerilerinin niteliği değişip gelişmektedir (Erden, 2005). Bu bağlamda, yetişkinlik döneminde deneyimlenen bilişsel esneklik düzeyinin erken dönem bağlanma örüntüleri ve başa çıkma tutumları ile ilişkili olabileceği düşünülebilir (Bedel ve Ulubey, 2012; Dağ ve Gülüm, 2013).

Bilişsel esneklik, yaşamsal olarak hayatta kalma ve sürdürülebilmeyi sağlamaya yardımcı olan bir adaptasyon sürecini ifade etmektedir. Çevresel

koşulların değişimi sırasında, yeni bir koşulu tanıma, ona uyum sağlama ve uyum sürecinde bir düşünceden başka bir düşünceye geçiş yapabilme, alternatifler arasında esnek olabilme becerisi anlamına gelmektedir. Bir diğer ifadeyle, kişilerin koşulları hakkındaki işlevsel olmayan düşüncelerini işlevsel olan düşüncelerle değiştiremeyebilme, farklı olası alternatif düşünceler üretebilme becerisidir. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler ise yeni durumlar karşısında işlevsiz düşüncelerine saplanmakta ve katı bir kalıba sıkışarak uyumu geciktirmektedir (Dennis ve Wal, 2010). Yapılan çalışmalar bilişsel esnekliğin, başa çıkma tutumları ve bağlanma örüntüleri ve psikopatoloji belirtileriyle anlamlı derecede ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Bedel ve Ulubey, 2012; Dağ ve Gülüm, 2013).

Bilişsel esneklik kavramı değişen koşullar arasındaki geçişte uyumun sağlanabilmesine odaklanırken; sosyal sorun çözme kavramı ise sorunu çözme amacına hizmet eden farklı alternatifler üretebilme becerine; bir diğer ifadeyle bilişsel esnekliğe atıfta bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre sosyal sorun çözme becerileri ile bilişsel esneklik arasında pozitif korelasyon olduğu bulunmuş ve sosyal problem çözme becerisinin bilişsel esnekliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Bilgin, 2009).

Bilişsel esneklik kavramının alternatif yollar üretme sürecindeki etkisi başa çıkma tutumları açısından önemli bir katkı olarak düşünülmektedir. Başa çıkma tutumları, bireyin çevresiyle olan ilişkisinde dengesini bozan bir güçlkle karşılaşması ve bu sonucunda gelişen duygusal gerilimin azaltılması amacıyla sergilenen tüm duygusal ve davranışsal çabalardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkmanın geçmişi incelendiğinde, farklı sınıflandırmalar yapılarak araştırıldığı görülmektedir. Bu sınıflandırmalardan ilki duygu odaklı ve problem odaklı olarak ikiye ayrılırken; ikincisi bilişsel ve davranışsal, üçüncüsü ise aktif başa çıkma ve pasif başa çıkma olarak sınıflandırılmaktadır. Aktif başa çıkma süreci doğrudan problemin ana kaynağıyla temas ederek etkisini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak için sergilenen tutumlar iken; pasif baş etme süreci kaçınmacı bir yaklaşıma sahiptir ve problemden uzaklaşmayı hedeflemektedir. Bu açıdan incelendiğinde aktif başa çıkma tutumu işlevsel bulunurken, pasif başa çıkma işlevsel olmayan bir tutumdur ve uyum sürecini geciktirmekte ya da engellemektedir.

Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde bakım veren kişi ya da anneye kurulan bağ sonucu bireyin kendisine ve çevresine ilişkin edindiği içsel temsiller

diğerlerinin farkında olmayı ve onları anlamayı, kişinin geleceğindeki ilişkileri, duygulanımı, kararları, bakış açış ve yaşam tarzı üzerinde belirleyici olan içsel kaynaklardır (Westen vd., 1990; Calabrese vd., 2005; Hupricha ve Greenberg, 2003; Snyder, vd., 1998; Snyder, 2002; Freud, 1917). Bireyin içsel temsilleri, gelecek yaşamında kendine ve çevreye yönelik inancı, yeniden denemeye yönelik cesareti, denemeler sonucunda elde edeceği sonuçlara ilişkin umudu, umudun motive edici yönü sayesinde baş etme tutumları geliştirme ve alternatif yollar düşüncesine sahip olma ile bu alternatif düşüncelerin oluşturulması sürecindeki uyum çabasının bir gerekliliğı olan bilişsel esneklik kavramları arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu ilişkiyi incelemek ve kavramsallaştırmak amacıyla yürütülmesi planlanan araştırmanın temel problemi, nesne ilişkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide sürekli umut düzeyi ve bilişsel esnekliğın aracı rollerini incelemektir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Erken dönem çocukluk yaşantıları, bakım veren ile kurulan ilişkinin niteliğı, bireyin bebekliğı itibariyle kendisi ve dış dünya arasında kurduğı bağı için kritik bir öneme sahiptir. Bebek ve bakım veren arasındaki ilişki, bebeğın ihtiyaçlarını karşıladığı ve bağlanmayı gerçekleştirdiğı oranda güven içermektedir. Güven ilişkisini sağlamış bir bebek için dünya iyi bir yerdir ve kendisi bu iyi yer içinde değerli ve sevilesi bir varlıktır. Güven bağı kurabilmiş bireyler, kişiler arası ilişkilerde yer almaya istekli ve doğal çevrelerini keşfetmek için enerji sahibidirler, sevmeye ve bakım ağılamaya değer olduklarını düşünürler, ihtiyaç duyduklarında ötekiler tarafından destekleneceklerine inanırlar, dünyanın güvenli ve öngörülebilir bir yer olduğunu düşünürler (Bowlby, 1969; Brennan vd., 1998).

Ancak stressiz bir yaşam mümkün değildir, bu nedenle her birey yaşamı boyunca baş edebileceğı optimum stres düzeyini keşfedebilmelidir (Selye, 1956). İnsanlar doğumdan ölüme dek sonsuz sayıda ve çeşitlilikte uyarana maruz kalmakta ve bu uyarılara uygun bir denge geliştirebilme becerisi edinmek zorundadırlar. Bu uyarılar bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde farklılaştığından bireyler de sosyal yaşamını, psikolojik sağlığını ve uyum becerilerini bu uyarılara göre düzenlemeye mecbur kalmaktadırlar. Elbette her bir uyarıcı aynı zamanda bir denge bozucu olduğundan, bireyler bu uyarılara yönelik yeni bir denge bulmak

için çaba sarfetmektedirler. Bu çabaların tümüne baş etme tutumları adı verilmektedir. Bireyler, problem durumun ortadan kaldırılmasına veya en azından azaltılmasına yönelik çabalarken, duygusal zorlanmalar deneyimlemekte ve dahi problem duruma yönelik direnç geliştirebilmektedirler. Bu sürecin tümü bireyin biyopsiko-sosyal durumunu etkilemekte ve ondan da etkilenmektedir (Folkman, 1984). Ayrıca her birey içsel ve dışsal süreçlere yönelik beklentiler taşımakta ve engellerle karşılaştıkları her an şahsi kaynaklarını korumak amacıyla beklentilerini düzenlemekle yükümlüdürler. Kaynakları korumak ve beklentileri düzenlemek için sarf edilen baş etme süreçleri ise oldukça stres içerdiğinden bireyler önemli düzeyde duygusal zorluklarla karşılaşmaktadırlar. (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu zorlukların sonucunda gelişen stresin değerlendirilmesi ve yorumlanması sürecinde ise kişinin bireysel ayrılıkları ile koşullar arasındaki etkileşimi önemli olmakta, kişinin kendisine ve ötekine yönelik suçlamaları ve güven duygusu, başa çıkmaya dair becerileri ve son olarak gelecekte umudu bu süreci etkilemektedir (Folkman ve Lazarus, 1985; Lazarus, 1993). Özetle başa çıkma tutumları, geçmiş öğrenmelerin, birey-çevre etkileşiminin, bireyin kişisel özelliklerinin, bireyin kendisini ve ötekini algılayabilme düzeyinin ve değerlendirme becerilerinin olağan bir sonucu olmaktadır (Holahan ve Moos, 1987; Işıksan, 2017). Bu nedenle de birey stresli durum sırasında baş etmeye yönelik kaynaklarının yetersiz, tutumlarının ise işlevsiz kaldığını fark ettiğinde travmatize olabilmektedir (Livanou, 2003). Bireylerin özellikle bazı koşullara yönelik gelişen stresli durumlar karşısındaki baş etme tutumlarının yetersizliği dikkat çekmekte, bu noktada bu kişilerin ve zorlandıkları durum ya da deneyimin önceden tespit edilmesi ve koruyucu ya da önleyici eğitimlerle yaşamlarının kolaylaştırılması önem kazanmaktadır (Krohne, 2001). Diğer yandan ise bireyler, problem duruma dair çevre koşulları ve kişilerle ilişkisini yeniden düzenlemek, karar almak ya da bunlarla ilgili doğrudan eylemler üretmek konusunda ne denli aktif ise o denli problem odaklı baş etmeler geliştirebilmekte, stres verici yaşam olayı boyunca gelişen olumsuz duygularını düzenleyebilme becerisinin niteliği ise problem odaklı başa çıkma tutumunun kalitesinde belirleyici olmaktadır (Folkman, 1984).

Bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği olası güçlükler karşısında kendisini yetkin ve ümitli hissetmesi ise bu olası problemlerle baş etme sürecinde daha kararlı olmasını sağlayarak amacına ulaşma arzusunu güçlü kılmaktadır (Stottland, 1969; Snyder vd., 1998; Snyder, 2002). Çünkü umut aktif olarak sergilenen başarılı

eylemlilik hali ve hedeflere ulaşmak amacıyla oluşturulan planların gerçekleştirilmesini motive eden bir durumdur (Snyder vd., 1991). Birey amacına ulaşma kararlılığını destekleyen ümidi ile engelleri aşmak konusunda kendisine kaynaklık eden düşüncelerinin farkında olabildiğinde, benzer olaylara farklı bakış açılarıyla yaklaşarak problem duruma yönelik yaratıcı alternatif yollar da üretmektedir (McDermott ve Snyder, 1999). Bu yaratıcı süreç, değişimlenen tüm koşullar için bireyin sahip olduğu uyum becerilerini kullanmasına yol açmaktadır. Uyumu sağlamak amacıyla devreye giren başa çıkma tutumları, bireyin amacına attığı anlam ve ona ulaşma sürecinde karşılaştığı engellerle geçmişten bugüne ne düzeyde mücadele edebildiğiyle ilintilidir (McDermott ve Snyder, 1999; Snyder, 2002).

Amaca ulaşma tutumlarında etkin olabilme, yeni alternatifler üretebilme, otantik olabilme becerileri kişinin bilişsel esneklik düzeyiyle bağlantılı olmaktadır (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995). Örneğin zorlu bir durum, meydan okuma olarak anlamlandırıldığında daha az stres deneyimlenmektedir. Bilişsel olarak esnek bireylerin karşılaştıkları zorlu durumlarla mücadeleye yönelik buna benzer farklı düşünce sistemleri kurgulayabildikleri bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Ek olarak bilişsel esnekliği yüksek bireylerin, işlevsel olmayan düşüncelerinin yerine adaptasyonu sağlayıcı ve işlevsel olan yeni düşünceler üretebilen ve denemeler sonucunda amaca ulaşılacağı umudunu edinebilen kişiler olduğu da belirtilmektedir (Dennis and Vander Wal, 2010; Snyder, 2002; Martin ve Anderson, 1998). Diğer bir ifadeyle, sahip olunan umut düzeyinin kişiyi hedefine ulaştırma sürecinde motive edici olduğu ve yeni yollar üretebilme aşamasında ise yaratıcı kıldığı söylenebilir. Üstelik bireyin ümitvar oluşunun ve esnek tutum sergileyebilme becerisinin, erken çocukluk döneminde bakım vericisiyle kurduğu ilişkideki güvene bağlı olarak şekillendiği ifade edilebilir.

Sonuç olarak, nesneyle kurulan ilişki, bireyin gelecek yaşamında dış dünyayla kuracağı ilişki açısından belirleyici bir etki yaratmakta ve bireyin ümit düzeyi, yeni çözüm yolları üretme aşamasında sergileyeceği esnek tutum ve karşılaştığı güçlüklerle baş etme tutumları birbirini etkileyen, birbirinden etkilenen ve birlikte dönüşen bir etki oluşturmaktadır (Deniz, 2023; Pehlivan, 2023; Bingöl, 2023; Köker, 2024; Dursun, 2012; Özcan Ceran, 2013; Şakar, 2019). Bu komplike ilişki her ne kadar merkezini erken çocukluk dönemlerinden alsa da bağlanma ilişkileri,

başta çıkma tutumları, umut ve bilişsel esneklik düzeyleri büyüme ve olgunlaşma sürecinden de etkilenen, öğrenmeye duyarlı ve gelişime açık alanlar olmaktadır (Fairbairn, 1952; Habip, 2011; Mitchell ve Black, 1995; Bowlby, 1969; Payne vd., 1993; Snyder, 2002; Dweck, 2015; 2016). Dolayısıyla bu dört değişken göz önünde bulundurulduğunda her bir değişkenin çeşitli başka değişkenler tarafından da etkilenmesi söz konusu olmaktadır.

Ayrıca yaşam boyu gelişim perspektifinden bakıldığında, bu yaklaşımın iyilik halinin artırılması amacıyla en çok başvurulan bakış açılarından biri olduğu bilinmektedir (Eryılmaz, 2011). İyilik hali kavramı çeşitli şekillerde tanımlanmakla birlikte, iyilik halini beş boyutta ifade eden Myers ve Sweeney (2004)'nin özbenlik, başta çıkma benliği, yaratıcı benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik bileşenleri dikkat çekmektedir. İyilik halini oluşturan bu beş bileşene bakıldığında, yürütülen araştırmanın değişkenleri ile paralellik gösterdiği dikkat çekmekte ve bu konunun araştırılmasına yönelik önemi bir kere daha vurgulamaktadır. Bu nedenle, özellikle yetişkinlik dönemi başta çıkma tutumlarının yaşam boyu gelişimdeki yeri kritik bulunduğundan, yakın ilişki kurmadaki zorluklar, suç veya intihar davranışlarıyla sonuçlanabilen stresli yaşam olayları karşısında, öncelikle risk teşkil eden genç popülasyonu, ardından diğerlerini ve toplumu güçlendirebilmek, iyilik halini oluşturabilmenin bireysel ve toplumsal düzeyde somut yollarını araştırmak ve birey kadar toplumların da istenmeyen sonuçların önlenmesi aracılığıyla korunmasını sağlamak bu çalışmanın hedefleri arasındadır.

Başka bir deyişle bu çalışmanın amacı bu ilişkilerin görgül olarak incelenmesidir. Ek olarak ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, bu dört farklı değişkenin ve ölçme aracının aynı anda dahil edildiği hiçbir çalışmanın bulunmaması nedeniyle, bu değişkenlerin aralarındaki ilişkileri aracı değişken kullanarak incelemek ve açıklamak yürütülen araştırmanın amacı olmaktadır. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme becerisi ile başta çıkma tutumları arasında sürekli umut düzeyi ve bilişsel esnekliğin aracı rolleri tespit edilerek alan yazına katkı sağlanması hedeflenmektedir. Böylece, ilerleyen zamanlarda araştırmanın bulguları ışığında psikolojik danışmanlar başta olmak üzere ruh sağlığı uzmanlarının anne-bebek bağlanma süreci hakkında ebeveyn eğitim programları planlanmasında, baş etme tutumlarının bireylere özgünlüğü ve her probleme has baş etme tutumlarının paylaşıldığı ve bireylerin daha işlevsel ve sağlıklı baş etme sistemlerini öğrendiği

eğitim programlarının hazırlanmasında, bilişsel esnekliğin artırılmasına ilişkin çeşitli yöntemler geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasına ilişkin çalışmaların üretilmesinde, son olarak bireylerin sürekli umut düzeylerini koruyabilmesini amaçlayan çalışmaların planlanmasında yürütölen araştırmanın önemli bir kaynak teşkil edeceği ve hem bireysel hem de toplumsal boyutta yaşam boyu gelişim anlayışının kazanılmasına ve yaygınlaşmasına hizmet edeceği düşünölmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın temel problem sorusu; “Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ile baş etme tutumları arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik ve umut aracılık etmekte midir?” şeklindedir. Araştırma sorusuna aşığıdaki sorularla ayrıntılı bir şekilde yanıt aranmıştır:

Alt Problemler

1. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

2. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

3. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

4. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

5. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

6. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

7. Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermekte midir?

8. Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

9. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

10. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

11. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Katılımcıların, ölçekleri dürüstlkle cevapladıkları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma Türkiye'nin çeşitli illerindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Ek olarak verilerin öz bildirime dayalı olması, kadın ve erkek sayılarının eşit olmaması, yaş bilgilerinin geniş bir aralıkta yayılması da araştırmanın genellenebilirliği açısından önemli diğer kısıtlılıkları oluşturmaktadır.

Tanımlar

Nesne İlişkileri

Psikanalizden temellenen bu kavram, en temel insan motivasyonunun nesneyle temas kurulması olduğu görüşüdür (Summers 1994). Bu yaklaşıma göre, bebek dünyaya ötekiyle ilişki kurma dürtüsüyle gelmektedir ve bakım aldığı kişiyle (genellikle anne) ilişkilenebilmesi için doğuştan getirdiği uyum becerileri bulunmaktadır. Bu ilişkilerin aracılığıyla bebekte ötekine yönelik zihinsel temsillerin olduğu erken çocukluk dönemi bireyin benlik ve kişilik yapılanmasının temelini oluşturmaktadır. Anne ve bebek arasındaki ilişkiden doğan zihinsel temsiller bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkileri için birer taslağa dönüşmektedir (Bowlby, 1969). Bu temsiller aracılığıyla kişiler yetişkinlik dönemi beklentilerini yaratmakta, kişilerarası ilişkilere dair duyguları, düşünce ve davranışları belirginleşmektedir (Hazan ve Shaver 1987, 1990; Bartholomew 1990; Bartholomew ve Horowitz 1991). Bu araştırmada nesne ilişkileri kavramı, BELL Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği 'nin (BORTTI) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Başa Çıkma Tutumları

Bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü başa çıkma tutumlarını oluşturmaktadır (Folkman, 1984; Folkman vd., 1986). Kişilerin psikolojik iyiliklerine hizmet eden yaklaşımlar sergilemelerini ve psikolojik olarak yıpratıcı olandan kaçınabilmelerini başa çıkma olarak değerlendiren Lazarus, baş etmenin, baş eden bireye, baş edilen duruma ve bağlama, bireysel ve toplumsal süreçlere, bireysel ayrılıklara bağlı olarak gelişen bir çaba olduğunu ifade etmektedir (Lazarus, 1976; 2006). Bu araştırmada başa çıkma tutumları kavramı, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nin (COPE) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Umut

Bireylerin kendilerini, arzu edilen hedeflere giden yolları üretme, bu yolları harekete geçirme ve sürekli kullanma yeteneğine sahip olarak gördükleri, hedefe yönelik bir düşünce türüdür (Snyder, 2002). Eyleyici düşünce ve alternatif yollar üretebilme bileşenlerinden oluşan umut, hedefe yönelik aktif olarak sergilenen başarılı bir eylemlilik hali ile hedeflere ulaşmak amacıyla üretilen alternatif yollara

dayanan olumlu bir motivasyonel durumdur (Snyder vd., 1991). Bir diğer ifadeyle, merkezinde amaca ulaşma arzusu bulunan ve bu arzunun her zaman sıfırdan büyük bir beklenti olmasıyla kişiyi motive eden bilişsel bir süreçtir (Stotland, 1969). Bu araştırmada umut kavramı, Sürekli Umut lçęi'nin (SU) lçtüğ niteliklerle sınırlıdır.

Bilişsel Esneklik

Bireyin değişen durumlardan kaynaklı taleplere uygun tepki verebilme konusunda sahip olduğu bilgilerini spontane olarak yeniden yapılandırabilme, etkilendiği durumları farklı bir perspektiften değerlendirme ve çeşitli seçenekler oluşturabilme yeteneğidir (Spiro ve Jehng, 1990; Martin ve Rubin, 1995). Dış etmenlere yönelik çeşitli bilişsel stratejiler oluşturma becerisi olarak da tanımlanan bilişsel esneklik kavramı, zihinsel kurulumu sağlama becerisi, düşünce veya dikkatin yönünü değiştirebilme becerisi, durumlara yönelik alternatif bakış açıları geliştirebilecek bir algılama ve işleme becerisini içeren çok bileşenli bir bilişsel süreçtir (Canas vd., 2003; Stevens, 2009). Bu araştırmada bilişsel esneklik kavramı, Bilişsel Esneklik lçęi-Ergen Formu'nun (BE) lçtüğ niteliklerle sınırlıdır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, çalışmanın amaçları doğrultusunda konunun anlaşılmasına hizmet edecek şekilde nesne ilişkileri, başa çıkma tutumları, umut ve bilişsel esneklik kavramları hakkında detaylı literatür bilgisine ve her bir konu başlığı hakkında yürütülen araştırmayla ilişkili olduğu düşünülen ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Nesne İlişkileri Kavramı

Nesne ilişkileri, bilim camiası içinde kendine popüler ve yaygın bir yer edinmeyi başarmış psikanalitik temelli bir yaklaşımdır (Greenberg ve Mitchell, 1983). Psikanalitik teoride, egonun gelişim aşamalarını merkeze alan ve çocukluk boyunca oluşagelen içsel imgeler ile bu imgelerin hem birbirleriyle hem de dış dünyayla etkileşimini araştırmaya odaklanan ilişkiyel bir ekol olarak bilinmektedir (Greenberg, 1983). Klein, Fairbairn, Winnicott, Guntrip, Winnicott, Kohut, Kernberg ve Bowlby gibi önemli klinisyen araştırmacılar, bu yaklaşımın temsilcileri sayılmaktadır (Greenberg ve Mitchell, 1983).

Psikanalitik yaklaşım içerisinde nesne ilişkileri kavramı hakkında üzerinde uzlaşmış kesin bir tanım bulunmamaktadır. Nesne İlişkileri, Kernberg'e göre (2004) yaşamın ilk yıllarında temel bakım veren ve bebek arasındaki dualistik deneyimin içe alımıyla birlikte ortaya çıkmaktadır ve bebek ruhsallığı bu içsel temsiller aracılığıyla gelişmektedir. Aynı kavram Brody vd.'ne göre (1976), kişilerin nesnelere etkileşimlerine dair zihinsel temsilleri olarak ifade edilmektedir. Başka bir kuramcı olan Westen'e (1991) göre nesne ilişkileri, kişinin dış dünya ile kurduğu tüm ilişkilerinin, kişinin sağlıklı ve psikopatolojik yönlerdeki gelişimini etkileme gücüne sahip olan içsel temsilleri olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, tamamen bireye özgü olan bu içsel temsiller, kişinin dış dünyaya yönelen ilişkisinin bir işlevi olarak ortaya çıkmaktadır ve bu ilişkinin sonucunda bireye has bilişsel ve duygusal temsiller gelişmektedir. Bu temsiller, daha sonraki ilişkilerde başvurulan önemli içsel kaynaklardır (Hupricha ve Greenberg, 2003).

Nesne ilişkileri, araştırmacıları tarafından farklı şekillerde tanımlansalar da ortaklaşılana tema, bu yaklaşımın anne bebek arasındaki erken dönem ilişkilerine dayanan intrapsişik yapısı olmaktadır (Kernberg, 2005; St. Clair, 2004; Summers,

1994). Bu yapılanma içerisinde bebek, nesnelere ve kendiliğe ait temsilleri içselleştirmekte ve bu temsillere yönelik duygular üretmektedir (Bolwby, 1969; Clarkin, Kernberg ve Yeomans, 1999). Diğer bir ifadeyle, bebekler kendilerini algılayabilmelerine hizmet eden bir benlik temsili ile nesneyle deneyimlerinden doğan doyum ve hayal kırıklıklarının birlikte şekillendirdiği özel nesne temsilleri geliştirmektedirler. Nesne ilişkileri kuramı ise kişinin iç dünyasındaki tüm bu nesne temsillerine ve ilişkilerine odaklanmaktadır (St.Clair ve Wigren, 2004). Çünkü bebek ancak nesneyle bağ kurabildiği sürece benliği gelişebilmektedir ve bu bağların ilişkiyel etkisi bebeğin kişilik gelişiminde önemli bir role sahip olmaktadır (Masterson ve Lieberman, 2004; McWilliams, 2017). Kişilerin bu iç temsillerle kurduğu bağın, kişilerin gerçekliği değerlendirme becerisini etkilemesi ve bazen çarpıtılarak yanlış çıkarımlara ve hatta olası psikopatolojilere neden olması bu önemi açıklar niteliktedir (St.Clair ve Wigren, 2004). Başka bir deyişle, benlik ve işlevleri üzerinde bu denli etki sahibi olan nesne ilişkileri; kişilerin gelecekteki diğer ilişkilerinde gündeme gelecek duygu, düşünce ve tutumları üzerinde belirleyici olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Kernberg, 2005; Mitchell, 1981; St. Clair, 2004).

Psikanalitik kuramların tümü aynı zamanda nesne ilişkileri kuramları olarak da değerlendirilmektedir. Bunun gerekçesi, Freud tarafından keşfedilen aktarım kavramının nesne ilişkileri kuramınca da kabul görmesidir. Çünkü aktarım kavramı, kişilerin geçmiş önemli deneyimleri aracılığıyla oluşan bütün tutumlarının ve bilinçdışı düzeyde farkında olmadığı bütün ilişkilerinin yaşamdaki ötekilere aktarılmasını ifade etmektedir. Özetle Freud'un aktarım kavramına yaptığı vurgu hem psikanalitik teorinin merkezini oluşturmakta hem de nesne ilişkileri kuramının teorik ve pratik temelini hazırlamaktadır (Erten, 2006). Bu bağlamda psikanalitik yaklaşımın merkezi sorularından biri olan insan ilişkilerinin teorik açıdan öneminin nasıl ele alınacağı konusu da nesne ilişkileri kuramının bu konudaki açıklayıcı gücü ile aydınlanmaktadır (Greenberg, 1983). Çünkü kişilerin içinde buldukları zorlukların temelinde bozulmuş insan ilişkileri yer almaktadır (Greenberg ve Mitchell, 1983).

Nesne ilişkileri kuramının tarihsel gelişimi ise farklı kuramcılar arasında yaşanan rekabetten hız almaktadır. Greenberg ve Mitchell'in nesne ilişkileri kuramı, Freud'un, kişinin ötekilerle kurduğu ilişkilerin temelinde şahsi içgüdüsel dürtülerin tatmin edilmesi ihtiyacının bulunduğu Dürtü Kuramı ile ilişkilerin birincil odakta olduğu diğer yaklaşımlar arasında bir köprü olarak nitelendirilirken, Sullivan'ın

kişilerarası psikiyatrisi ve Klein, Fairbairn, Winnicott ve Guntrip tarafından yönetilen nesne ilişkileri kuramı geleneğinin, Freud'un Dürtü Kuramı'nın bazı kritik noktalarını reddetmesiyle birleşerek ortaya çıktığı; bunun aksine Hartmann, Jacobson ve Kernberg tarafından kurulan Amerikan ego psikolojisinin ise, nesne ilişkileri çalışmalarından edinilen yeni bilgiler aracılığıyla Freud'un Dürtü Kuramı'nı genişletme çabasıyla birleştiği ve geliştiği bilinmektedir. Sonuç olarak farklı psikanalitik okullar ve gelenekler yaşadıkları çatışmalar boyunca, psikanalitik düşüncenin gelişimine hizmet etmektedirler (Greenberg, 1983). Bu bağlamda, Dürtü Kuramı'nda Freud insanların doğuştan getirdikleri libidinal ve agresyonel dürtülerinden doğan gerilimi boşaltmak amacıyla bir doyum nesnesi aradıklarını savunurken, nesne ilişkileri kuramı insanların doğruca ilişki ihtiyacına dayalı bir arayışta olmalarına odaklanmaktadır (Williams, 2015).

Freud' göre nesne ilişkileri. Psikanalitik ekolde biyolojik bakış Freud ile temsil edilmektedir; bu ekolde kişilerin ilişkileri yerine ruhsal süreçlerine odaklanılarak, biyolojik dürtüleri merkeze alınmaktadır. Hayatta kalmaya dair acıkmak, susamak vb. eylemleri dürtü olarak tanımlanmakta ve dış dünyadan gelen uyarıcılarla kurulan ilişkide dürtülerin belirleyici olduğu iddia edilmektedir (Holmes, 2011). Nesne kavramı ise Dürtü Kuramı çerçevesinde, dürtüsel amaç ile dürtüsel nesne kavramlarının ayrıştırılması amacıyla ilk kez Freud tarafından kullanılmaktadır (Freud, 2019).

Cinsellik Üzerine Üç Deneme (Freud, 2019) kitabı, dürtü kuramı açısından kritik bir önem taşımaktadır. Psikoloji, biyoloji ve nörofizyolojiyi entegre ederek dürtü kuramını geliştiren Freud, bu kitabında cinsel nesne ile cinsel amacın tanımlarını yapmaktadır (Freud, 1915; Safran, 2014). Dürtü Kuramı'na göre insan, ruhsal enerjisini korumaya ve stabil tutmaya meyilli olan asosyal bir organizmadır ve doğuştan gelen bu dürtülerin doyuma, diğer bir ifadeyle nesnesine ulaşabilmesi amacıyla dürtünün hazzı yaklaşan ve acıdan kaçınan yapısı gereği nesne ilişkileri kendiliğinden gelişmektedir (Safran, 2014; Freud, 1921, 1923). Her dürtünün, bir kaynağı, amacı ve nesnesi bulunmaktadır ve dürtüler doyurulmadığında, tatmin olmaya yönelecek bir iç sıkıntısı (gerilim) geliştirerek bu sıkıntının boşaltılacağı bir nesne arayışında olmaktadır (Holmes, 2011). Ek olarak, dürtü ile başlangıçta ilişkili olmayan dürtü nesnesi, zamanla dürtünün doyuma ulaşmasını sağladığı için dürtünün hedefine dönüşmektedir (Freud, 1915). Çünkü Freud'a göre dürtü, bireyin psikoseksüel gelişim evrelerine özgü bir erotojen bölgeden doğmaktadır,

organizmanın ruhsal enerji kaynağıdır ve dürtünün tek amacı doyuma ulaşmaktır (Freud, 1915, 1921). Eğer dürtü bir sebepten nesnesine ulaşamaz ve doyum sağlayamazsa, psikolojik semptomlar aracılığıyla kişiyi doyumun boşalmasına zorlamaktadır (Freud, 2019).

Freud'a göre ruhsal aygıt için önemli bir bileşen olan nesne, dürtünün tatmin olmasını sağlayabilecek bir kişi olabileceği gibi bir eylem de olabilmektedir (Freud, 1915; Schultz ve Schultz, 2007). Anne memesi, yaşamdaki ilk nesnedir. Bebek dünyaya cinsel dürtüler ve korunma dürtüleri ile gelmektedir ve bu dürtülerin doyuma ulaşmasını sağlayan besin, anne memesi aracılığıyla ulaşılan anne sütüdür. Oral dönemin erojen bölgesinin ağız olduğu düşünüldüğünde, bebek hem hayatta kalmaya dair korunma dürtülerini hem de cinsel dürtülerini ağız aracılığıyla anne memesinden karşılamakta olduğu için ilk nesne olan anne memesinin önemi bilhassa artmaktadır. Çünkü bu ilk nesne, oral dönem göz önüne alındığında kendisine yatırım yapan olarak içe alınmakta ve bebeğin fantezi dünyasında yer edinerek ruhsallığın gelişimine hizmet etmektedir (Freud, 2019). Bebeksi dürtüsel doyum sağlandıkça ve bebek büyüdükçe bu doyum nesnelere (insanlar ve eylemler) çeşitlenmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Ancak yeterince olgunlaşma ile nesne seçimi yapılabileceğini belirten Freud, anne memesine dair yoksunluğun ilerleyen dönemlerde kişinin ilişkileri üzerinde önemli etkileri olacağını; özetle bebeğin ilerleyen ömründe hep noksan olan anne memesi nesnesini arayacağını dile getirmektedir (Freud, 2019).

Nesne kavramının Freud'un içgüdülerle ilişkili olarak biyolojik ve bedensel gerilimlerin boşaltılarak doyuma ulaşılmasını sağlayan bir kişiyi ifade etmesi nedeniyle, kuramsal olarak nesne ilişkileri kavramının kullanılması çok da istenir bir kavramsallaştırma olmamaktadır. Öte yandan bu soğuk ve teknik yaklaşım, psikanalitik bakışta hem içgüdülere atıfta bulunması hem de kişi için önemli olan diğerini (ya da diğerinin bir parçasını) ifade edebilmesi, hatta doğrudan canlı olmayana işaret edebilmesi yönüyle kabul görmekte ve kullanımına devam edilmektedir (McWilliams, 2017).

Abraham'a göre nesne ilişkileri. Uluslararası Psikanaliz Derneği'nin kuruluşundan ölümüne kadar, on beş yıl boyunca başkanlığını yapmıştır ve Melanie Klein

Abraham'ın öğrencileri arasındadır. Abraham'ın alana en büyük katkıları, savaş nevrozu çalışmaları ve çocukluk dönemini açıklamakta kullandığı infantil cinsellik kavramıdır. Bu konudaki beslenme ve cinsel içgüdüler arasında önemli ilişkiler bulunduğu görüşü ile Freud'un oral erotizmle ilgili savunularını tamamen doğrulayarak güncel dönemde yeme bozuklukları olarak ifade edilecek kavramın da temellerini atmaktadır. Alana en büyük katkılarından olan bir diğer çalışması ise libidinal gelişimin üç basamağını altı basamak olarak yeniden düzenlemesidir. Abraham'a göre, oral dönem emme ve ısırma; anal-sadistik dönem yıkıcı-dışa vurucu ile ustalaşan ve tutan; genital dönem kısmi aşk/fallik, yetişkin alt basamaklarından oluşmaktadır. Bu sınıflandırma biçimi, gelişimin detaylı şekilde analiz edilebilmesi ve birbiriyle ilişkisinin kesinliğinin gösterilebilmesi nedeniyle Abraham'ın ustalık eseri sayılmaktadır Ek olarak psikopatolojinin sınıflandırılmasında nöroz ve psikoz ayrımını yapan ilk analist olması, mitoloji ve sanatı psikanaliz çalışmaları ile birleştirerek psikanalitik çalışma konularını genişletmesi Karl Abraham'ın psikanalitik dünyaya önemli katkıları arasında gösterilmektedir (Jones, 1979).

Klein'e göre nesne ilişkileri. Klasik Psikanalitik bakışta, İngiliz Nesne İlişkileri Okulu'nun ve Nesne İlişkileri Kuramı'nın kurucusu olarak kabul gören Melanie Klein, İngiliz Nesne İlişkileri Okulu'ndan Fairbairn, Winnicott, Kohut, Bowlby, Balint ve Guntrip gibi bazı kuramcılar tarafından da desteklenmektedir (Gabbard, 1994; Greenberg, 1983; Schultz vd., 2007). Çağdaş psikanalitik bir kuram olarak kabul gören Nesne İlişkileri, nesne ve kendilik ilişkisini merkeze almakta ve içselleştirilmiş nesne temsillerini vurgulamaktadır (Kernberg, 2001; Klein, 1957). Freud'un dürtü kuramına göre dürtünün amacı gerilimini boşaltarak tatmin edinmek iken, Melanie Klein, nesne ilişkiselliği içinde kişinin kendini tanımladığını, dürtülerin tek amacının tatmin edinmek değil bunun yanında ötekiyle kurulan bağı deneyimlemek olduğunu da dile getirmektedir (Klein, 2016; Öztürk, 2020). Freud'un izinden giden ve bilinçdışı dinamiklerini benimseyen Klein, bebeğin ilişki arayışı ile doğduğunu ve bebek tarafından fiziksel ihtiyaçların yerine, bu ihtiyaçların karşılanması esnasında nesne tarafından sunulan sevgi, sıcaklık, güven ve bağlanmanın önemsendiğini savunmaktadır (Fairbairn, 1954; Geçtan, 1998; Klein, 1957; McWilliams, 2017; St. Clair, 2000). Klein'in ötekiyle ilişkisellik ihtiyacı konusundaki kendine has görüşlerinin özellikle Anna Freud tarafından keskin bir şekilde dışlanması

ardından, nesne ilişkileri ekolü Freud'un takipçileri, Klein'in takipçileri ve bağımsız araştırmacılar olarak farklı kategorilere bölünmektedir (Mitchell ve Black, 1995).

Klein'in nesne ilişkileri yaklaşımına göre (1940), dürtü en başından beri nesnesine bağlıdır. Ancak başlangıçta bebek bu nesnelere bütün olarak değil parçalar olarak algılamaktadır. Bebeğin algısı nesnelere ya tamamen iyi ya da tamamen kötü olduğu yönündedir. Bu ikiye bölme deneyimi, bebeğin ilk nesnesi olan anne memesi için de geçerli olmaktadır. Ek olarak, bu yaklaşımda ruhsal gelişime doğum öncesi süreç de dahil edilmektedir; öyle ki kişi aslında rahimdeki güvenli ortamını yaşamın geri kalan yıllarında da aramayı sürdürmektedir (Klein, 1946). Doğuştan getirilen tüm yaşama ve ölüme dair içgüdüler doyuma ulaşacağı nesnesini aramaktadırlar; güvenli ortam arayışı da buna dayandırılmaktadır. Bu nedenle bebeğin ilk nesnesi anne memesi olmaktadır (Klein 1946, 1957). Benzer şekilde bebekler yaşam ve ölüm içgüdüleri ile doğmaktadırlar; yaşam içgüdüleri ego ile savunmaları güçlendirmeye ve bütünleştirici olmaya hizmet ederken ölüm içgüdüleri ise hayatta kalmaya yönelik korku aracılığıyla bebeğin nesnesine (annesine) bağlanmasına hizmet etmektedir (Klein, 1952). Ayrıca bebek kendi egosuna sahip olarak bu dünyaya gelmiştir ve paranoid-şizoid pozisyon ve depresif pozisyon olarak adlandırılan iki aşamayla gelişimini sürdürmektedir (St. Clair, 2004).

Pranoid-şizoid pozisyon. Yaşamın ilk bir yılından oluşan bu dönemde henüz iyi ve kötüyü bütünleştirme becerisi gelişmediğinden bebeğin iç dünyası birbirinden kopuk parçalardan oluşmaktadır. Bebeğin bu dönemdeki amacı ölüm içgüdülerinden uzaklaşabilmektir, bunun için bölme ve yansıtılmalı özdeşim savunma mekanizmalarını kullanarak kendine ait olan saldırgan ve kötü parçaları anneye yansıtmaktadır. Beklenen, annenin bu kötülüğü bebekten alıp işlemesi ve daha iyi bir şekilde yeniden bebeğe sunmasıdır; bebek ancak bu şekilde iyi ve kötü parçaları entegre etme becerisi kazanabilmekte ve paranoid kaygısını düzenleyebilmektedir (Klein, 1946). Bu dönemin baş edilebilir oluşunda vurgulanan savunma mekanizmaları bölme (split), yansıtma (projection), içe atma (introjection) ve yansıtılmalı özdeşim (projective identification) olmaktadır (St. Clair ve Wigren, 2004). Yansıtılmalı özdeşim kavramı ilk kez Melanie Klein (1946) tarafından kullanılmıştır. Sonuç olarak anne bebek ilişkisi bebeğin gelecek ilişkilerinin prototipini oluşturmaktadır. Bebeğin coşkusıyla uyumlu bir anne yanıtı, bebeğin gelecekte boşluk ve yetersizlik duygularının oluşmasını engelleme gücüne sahiptir (İkiz, 2002).

Depresif pozisyon. Bebek annesinin kötü olanı daha iyi şekilde kendisine sunmasıyla birlikte 5. ayda depresif pozisyona geçmektedir (Segal, 2018). Bebek bu aşamada iyi ve kötü nesnenin aslında bir bütüne ait olduğunu keşfetmektedir. Yani agresyonun ve paranoid duyguların yöneldiği kişide aynı annedir, sevilen de aynı annedir. Bebek bu entegrasyonla birlikte daha gerçekçi bir anne tasarımına ulaşmaktadır (Klein, 2016). Bu pozisyona geçebilen bebek artık iyi ve kötüyü bir araya getirebilmekte, bu yüzden de bölme ve yansıtımlı özdeşim savunma mekanizmalarına aynı şiddetle başvurmaya ihtiyaç duymamaktadır (Segal, 2018). Öte yandan agresyonun tahrip edici gücünün anneye zarar verme olasılığı bebeği depresif kaygıya yöneltmektedir (Klein, 2016). Paranoid-şizoid kaygılar, benliğin dışarıdan zarar görmesine dayalı iken, depresif kaygılar bebeğin kendisinin nesneye zarar vermesine dayalı olmaktadır. Bebeğin depresif kaygıyla birlikte karşılaşacağı suçluluk ve umutsuzluktan korunabilmesi için bu dönemde inkâr savunma mekanizması gündeme gelmektedir (St. Clair ve Wigren, 2004). Depresif ve paranoyak kaygılar ömür boyunca kişiye eşlik etmektedir; ancak kişiler depresif konumu sağlıklı şekilde deneyimlediklerinde gerçekçi değerlendirme becerilerine kavuşmaktadır ve artık psikotik savunma mekanizmaları yerini nevrotik savunma mekanizmalarına bırakmaktadır (Segal, 2018).

Depresif pozisyondaki bebek, kendi yıkıcı dürtülerini tanıyan, dış dünyadaki nesnelere ilişki kurabilen ve kendi yıkıcı dürtülerini bu nesnelere ayırabilen bir kapasiteye ulaşmaktadır. Bu sayede annenin yekpare bir iyi olduğu algısı annenin iyi ve kötüyü birlikte içerdiği algısına, kendisinin de hem sevgi hem agresyon taşıyan bir bütün olduğu algısına dönüşmektedir. Bu ayrımla birlikte bebek, kendisine dair kabul ettiği yıkıcılığın nesneyi yani anneyi yok etmesinden endişelenmektedir. Depresif dönemin kendine has özelliği olan bu kaygı, iyi nesnelere kaybına ilişkin bir korkunun gelişmesidir. Üstelik süttten kesilmeyle birlikte yükselen bu kaygı, bebeğin kendi yıkıcılığı nedeniyle sevilenin yok olduğuna inanarak suçluluk duygusunu deneyimlemeyi öğrenmektedir (Baum, 2006). İnsanlar ölene dek bu iki pozisyon arasında salınmaktadırlar ve erken dönem anne-bebek ilişkisindeki içselleştirilmiş nesne ilişkileri deneyimleri, gelecekte de kaygıları ve savunma mekanizmaları üzerinde etkisini sürdürmektedir (Ogden, 2022). Bu süreç boyunca içselleştirilen bu intrapsişik yapılanmada şayet iyi nesne temsili sürdürülebilirse yaşamın diğer yıllarında da etkili olacak şekilde ego ve savunma düzenekleri güçlenmektedir; bu da benlik inşasındaki etki gücünü göstermektedir (Klein1952,

1957). Aksi bir durumda ise benlik işlevlerinin gelişimi ketlenmekte (Summers, 1994) ve yaşamın geri kalanında psikopatoloji (duygudurum bozuklukları, kişilik bozuklukları vb.) riskleri gündeme gelmektedir (St. Clair, 2000; Bell, 1995; Kernberg, 1975; Masterson, 2000). Ek olarak Klein'e (1948) göre, kişiler iyi nesneyi korumaya benliği korumaktan daha meyilli olmaktadır. Çünkü, kişiler ancak bu şekilde kendi içlerindeki kötü ve yıkıcı parçaları denetleyebilmektedirler; böylece olası problem durumlar karşısında çözüme odaklanabilmekte, hatta kendisini yıkıcı ve kötü algıladığı ilişkilerdeyken ötekinin iyi yönlerini fark edebildiğinde deneyimlediği suçluluk ve depresyon aracılığıyla ilişkilerini daha sağlıklı yönetebilmektedirler.

Ek olarak paranoid-şizoid dönemde sıklıkla başvuru alan bir savunma biçimi olarak yansıtma, yetişkin hayatında da kişinin kendiliğini ötekine projekte etmesiyle birlikte, bütün olma hali, zihin okuyuculuk, sözsüz iletişimde senkronize olma gibi deneyimlerle örneklenebilmekte ve bazen yakınlık geliştirebilmeyi sağlasa da buradaki çarpıtmanın şiddetlenmesi durumunda kişiler arası ilişkilerde önemli çatışmalar yaşanmaktadır (McWilliams, 2017).

Winnicott'a göre nesne ilişkileri. Donald Winnicott, çocuklarla yürüttüğü çalışmaların klinik gözlemlerinden edindiği bilgiler aracılığı ile metodolojik anlamda organize edilmemiş olsa da geliştirdiği bakış açısıyla nesne ilişkileri yaklaşımında uzun soluklu ses getiren bir kuramcı sayılmaktadır. Klasik psikanaliz ve Freud'un dürtü kuramını kabul etmekle birlikte; kendine ait kavramlar (geçiş nesnelere, kucaklayıcı çevre, yeterince iyi anne, sahte ve gerçek kendilik, birincil annelik meşguliyeti, yanılısama anı, yeterince iyi anne) geliştirdiği nesne ilişkileri yaklaşımını üretmiştir (Palombo vd., 2018; Kayaalp, 2011; Winnicott, 1971). Çocuklara ek olarak anneler ve döneminin ağır kişilik bozuklukları ile de çalışmış olan Winnicott, kendi kuramını oluştururken Anna Freud ve Melanie Klein arasında yaşanan çatışmalardan ilham alarak, yönünü dürtü kuramından nesne ilişkileri kuramına doğru çevirmiştir (Anlı, 2016). Ek olarak o dönemde Fairbairn'in bebeğe dair içgüdülere ilişkin söylemlerine yönelmiş olan odağın, bebeğin dış dünya ile kurduğu ilişkiye yönelmesini sağlamıştır. St. Clair (2004)'e göre, Winnicott, Darwin'in evrimsel bakışından da etkilenmiştir ve nesne ilişkilerine dair hem kuramsal hem uygulama alanında biyolojik olana da hassasiyet göstermektedir. Winnicott'ın dönemine göre yeni ve en önemli katkısı, çocuğun ruhsallığında ve gelişim sürecinde çevrenin de etkili olduğu savunusudur (Anlı, 2016; Parker, 2008; Flanagan, 2008). Winnicott (1971), çocuğun ancak, özellikle erken çocukluk

deneyimleri süresinde, çevrenin eşliğinde ve çevre ile gelişen bağın karşılıklı etkileşimleri ile değerlendirilmesi gerektiğini, sağlıklı bir ruhsallık ve beden gelişimi deneyimleyebilmek için eksiksiz bir çevre etkileşimine ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir. Çocukların olgunlaşmış yetişkinlere dönüşebilmesinin şartı uygun bir çevreye ile buluşmalarına bağlı olmaktadır (Craib, 2011). Öte yandan, öncelikli olan anne-çocuk ilişkisi olmakta, çocuk baba ile sonradan ilişki kurmaktadır; dolayısıyla Winnicott'a göre ödipal çalkantılar benlik gelişiminde o güne değin vurgulandığı kadar önemli görülmemektedir (Winnicott, 2016,1986; Sutherland,1980; Leiman, 1992).

Winnicott'ın nesne ilişkileri yaklaşımında, bebek ve ilk nesnesi olan annesi ile olan ilişkisi ve bu ilk nesne tarafından bebeğe sunulan bakım kritik bir önem taşımaktadır. Bebek bu bakım ilişkisinden ayrı değerlendirilemez (Winnicott, 1960). Bebeğin maruz kaldığı bakım ve çevresel tüm diğer koşullar, bebeğin gelişim kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Winnicotti 1965). Özellikle bebeğin ruhsallığı bu konudaki en önemli etkilenme alanı olmaktadır (Winnicott, 2016). Bebeği sarmalayan çevreden, bebeğin bütün ihtiyaçlarının karşılanması beklenmektedir. Aksi takdirde, kötü bir çevreye maruz kalan bebeğin gelişiminin hasar gördüğü ve gelişimdeki süreğenliğin zedelendiği belirtilmektedir (Winnicott, 2008; Kayaalp, 2011). Çünkü Winnicott'a göre bebek nesnesi ile karşılıklı bir ilişki içindedir ve çevre koşulları bu karşılıklılığı etkileyebilecek bir faktördür (Winnicott, 1971).

Winnicott'a göre, anne ve bebek arasında fiziksel ihtiyaçların karşılanmasından daha önemli sayılan duygusal ihtiyaçlardır ve duygusal ihtiyaçların karşılanabilmesi anne bebek ilişkisinde karşılıklı olduğu kadar da karmaşık bir yapılanmaya sahip olmaktadır (Winnicott, 1971). Bu noktada Winnicott'ı Mahler'den farklı kılan, Mahler'in aksine anne bebek arasındaki bağımlı ilişkinin biyolojik olmanın ötesinde ilişki bir ihtiyaç olarak ifade etmesidir (Mahler vd., 1975).

Winnicott bebeğin doğuştan bir egoyla gelmediğini; bebeğin kendine ait egosu gelişene kadar ve bu ego kendine ait bir idi içerene kadar, bebeğin annesine ait olan olgunlaşmış ego tarafından desteklenmesi yani annesel bakım ve annesel benlikle ilişkide olması gerektiğini belirtmektedir. Bebek ancak bu şekilde annesinin egosundan ayrılabilen, kendine ait sağlıklı ve olgun bir ego inşa ederek benlik algısı kazanabilmektedir (Winnicott, 1965, 1960). Bu açıdan değerlendirildiğinde, bebeğin nesne kullanımı ve nesne ilişkisi kavramlarını ayırdedebilmesi olarak

düşünülmesi de mümkündür (Craib, 2011). Daha sonraki yıllarda bireyin geliştirebileceği olası psikopatolojileri incelerken, bebeğin ilk kesneyle kurduğu ilişkinin kalitesi ile bebeğin ve bakım verenin psikolojik yapılanmasını birlikte incelemek bu nedenle önem kazanmaktadır (Winnicott, 1971).

Winnicott'a göre bebek annesine bağımlıdır ancak dış dünyanın kendisi sayesinde var olduğunu sanmaktadır. Örneğin her ağlama davranışının ardından anneye etkileşime geçen ve memeye ulaşan bebek, dış dünyaya dair her şeyi kendisinin yarattığına inanmaktadır. Burası bebeğin tümgüçlülük varsanısını deneyimlediği alandır. Winnicott'a göre bu bir yanılısama anı olmaktadır. Bebek kendisinin yarattığına inandığı bir dış dünya olduğunu bu tekrarlarla deneyimledikçe bir dış gerçeklik algısı geliştirmektedir. Bu algının gelişebilmesi için annenin, bakım vermeye yönelik tüm eforunu bebeğe sunarak kapsayıcı ve tutucu işlevlerini yerine getirmesi gerekmektedir. Bakım verenin, annenin, bağımlı bebeği hayatta tutmak, onun ihtiyaçlarını karşılamak, güvende olmasını sağlamak için annenin bebeği ile özdeşim kurarak dış dünyaya yönelttiği enerjiyi geri çekip bebeğe yöneltmek önemli düzeyde çaba sarf etmesi gerekmektedir. Üstelik annenin bu yoğun meşguliyet, tamamen annenin kendi rızasıyla seçilen, doğum gerçekleşmeden önce başlayan bir zihinsel süreçtir ve doğumdan sonra da devam etmektedir. Winnicott annenin deneyimlediği bu duruma birincil annelik meşguliyeti adını vermektedir ve normal bir hastalık olarak betimlemektedir (Winnicott, 1945). Bu süreçteki anne, bebeğine sunduğu çevre ile kendisine dair olanı ve kaygılarını arka plana atarak bütün varlığını bebeğin istek ve ihtiyaçlarına sunmaktadır (Mitchell ve Black, 1995). Çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanabilmesi ancak anne tarafından sergilenen bu aşırı yükselmiş duyarlılık ile mümkün olmaktadır. Bu dönemde bebeğin sıcak tutulması, kucağa alınması, okşanması gibi duygusal gelişimini güçlendirecek kapsayıcı ve tutucu eylemler gerekmektedir, Green (2004) ise bu döneme annelik deliliği adını vermektedir. Bu dönemde annenin aşırı duyarlı ve duyarsız olması bebeğin ruhsal dengesine etki etmektedir (Winnicott, 2011). Bebek, ihtiyaçlarının aşırı karşılanması veya karşılanmaması durumlarında yoğun bir sıkışıklık deneyimleyerek tepki vermek ihtiyacı duymaktadır (Palombo vd., 2018).

Başlangıçta anne ve bebek birdir. Bebeğin duygularını aynalama becerisine sahip olan anne, bebeğin egosunun gelişimine hizmet etmektedir. Anne bir çeşit dışsal benlik görevi üstlenmekte ve sergilediği her tavır bebek tarafından içe alınmaktadır (Craib, 2011). Winnicott'a göre sosyal bir varlık olan bebeğin amacı

nesne aracılığıyla dürtüsünü hazza ulaştırmak değil; doğruca nesne ile ilişki kurmaktır. Çünkü bebek yakınlık ihtiyacı içindedir ve nesne ile bu amaçla iletişime geçmektedir (Winnicott, 2017).

Her anlamda kendisine bağımlı olan bebeğinin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla onunla uyumlanabilen ve bebeğine her ikisinin tek bir kişi olduğunu hissettirebilen anne yeterince iyi anne olarak anılmaktadır (Sarı, 2017). Birincil annelik meşguliyeti, bebeğin benlik gelişimiyle birlikte, bebeğin ihtiyaçlarına yönelik aşırı hassasiyet ve annenin bebeğiyle kurduğu özdeşimin azalmasıyla devam etmekte ve yeterince iyi annelik kavramına evrilmektedir (Winnicott, 1949). Winnicott'a göre, anneye tamamen bağımlı olan bebek anne tarafından kapsanmalı ve tutulmalı; yani bebeğe kolaylaştırıcı bir çevre sunulmalıdır. Bu hem fiziksel hem duygusal ihtiyaçların doyurulmasının amaçlandığı bir bakım verme sürecidir. Burada nihai amaç çocuğun nitelikli bir olgunlaşma deneyimlemesini sağlamaktır. Buna ek olarak, bebeğin yalnızlık deneyimlerine eşlik eden anne, bebeğin bağımsızlaşmasını da destekleyen bir yeterince iyi annedir (Mitchell, 2000). Yeterince iyi anne, bebeği hayatta tutan, başa çıkabilmesini bebeğe öğreten ve buna yardımcı olan görevi üstlenerek kolaylaştırıcı çevreyi sağlamaktadır (Anlı, 2016). Anne bebeği hem gerçek manada kucaklamalı hem de bebeğin tüm bu ihtiyaçlarını karşılayabilen tutarlı bir çevre inşa etmelidir, bundan dolayı Winnicott kolaylaştırıcı çevreyi kucaklayıcı çevre olarak da tanımlamaktadır. Bireyin ancak kolaylaştırıcı veya kucaklayıcı bir çevre ile karşılaşması halinde bağımlı aşamalardan bağımsızlığa doğru geçerek olgunlaşacağını belirten Winnicott, bu kucaklayıcılıkta yaşanacak eksikliklerin bireyin olgunlaşma sürecini olumsuz etkileyeceğini dile getirmektedir (Polombo vd., 2018). Winnicott'ın nesne ilişkileri yaklaşımı üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, mutlak bağımlılık evresi, göreceli bağımlılık evresi ve bağımsızlık evresi adını almaktadır.

Fairbairn' e göre nesne ilişkileri. Dürtü kuramı ve ego psikolojisine karşı çıkan Fairbairn, nesne ilişkileri kuramını bir çerçeveye oturtan ilk analist olmaktadır (Anlı, 2016). Bebeğin gelişimini üç ana kategoriye ayırmaktadır; bunlardan ilki nesneyle birleşme ve özdeşleşmenin sağlanması, ikincisi nesneye bağımlılık gelişmesi ve farklı ilişkiler arayan bebeğin çatışmaları, üçüncüsü ise gelişen ilişki kurma becerileriyle kişiler arası ilişkilerde yetişkin cinselliği olmaktadır (Sutherland, 1980; Fairbairn, 1954). Erken gelişim döneminde bebeğin anneye bağımlılıktan nesneye yönelik ilişkiler geliştirilmesi aşamasına geçişte, çevrenin etkili olduğunu

vurgulamaktadır (Anlı, 2016). Aynı şekilde Freud'un biyolojik yaklaşımı olan dürtü kuramını reddederek, kişilerin aslında dürtüyü tatmin etme amacıyla değil, ilişkiyi edinme amacına sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bir başka deyişle, bebeğin amacı anneden süt alarak fiziksel ihtiyacını karşılamak değil, anne tarafından fiziksel beslenmeyi duygusal olarak deneyimlemek yani bağlanma ve sıcaklık ilişkisini deneyimlemektir (Mc Williams, 2020).

Kernberg' a göre nesne ilişkileri. Benlik psikolojisinin gelişimsel bakış açısını ve Freud'un dürtü teorisinin bazı bileşenlerini alarak kendi yapısal modelini geliştirmiştir (Palombo vd., 2018). Gelişimsel travmaların ve çatışmaların erken dönemli yapısının keşfinin psikopatolojilerin niteliğini belirleyediğini savunan Kernberg, çoğunlukla sınır kişilik örgütlenmeleri ile ilgili çalışmalar yürütmüştür (Anlı, 2016).

Bu modele göre dürtüler doğumla birlikte gelmemektedir; aksine kişinin diğerleriyle ilişkisi içerisinde pekişerek gelişmektedir. Bebeğin iyi ve kötü duygulanımlar arıyla birlikte cinsellik ve saldırganlık dürtüleri ortaya çıkmaktadır. Gelişimin temel meselesi, içsel nesne ilişkilerinin nasıl bir gelişim gösterdiğidir. Sevginin ve cinselliğin ifadesi kişinin içsel nesne ilişkilerini nasıl yorumladığına işaret etmektedir (Palombo vd., 2018).

Bu modele göre nesne ilişkileri, kişiler arası ilişkileri ve bu ilişkilerin içselleştirilmiş psikik yapılarının ortaya çıkışını ve dinamiğini incelemektedir. Bir diğer ifadeyle bu modele göre nesne ilişkileri, bireyin kişiler arası ilişkilerdeki nesnelere nasıl içselleştirdiğini, bu içselleştirilmiş nesnelere kişinin gelişimine nasıl bir etkide bulunduğunu ve kişiler arası ilişkilerin bu içselleştirilmiş nesnelere nasıl etkilendiğini araştırmaktadır. Geçmişteki ötekilerle kurulan ilişkiler ve bu ilişkilerden doğan içselleştirilmiş nesnelere kişinin bugün sahip olduğu ilişkileri etkilemektedir (Tura, 2022).

Bu anlayışa göre bebekler gelişmiş şemalarla birlikte doğarlar ve hayatı bu şemalar aracılığıyla algırlar. Bebekler doğuştan haz ve acı verici yaşantıları birbirinden ayırt etmeye yarayan ve onları tanımayı sağlayan bazı şemalarla dış dünyayı algılamakta, böylece kendi deneyimlerini oluşturmakta ve bu deneyimlerini duygulanım belleklerine aktarmaktadırlar. Depolanan bu haz ve acı verici kişisel deneyimler bebeğe ait bilincin ve benliğin merkezini oluşturmaktadır. Bebeğin duygulanımlar arı bebeğin dürtülerini oluşturmakta ve bebeği nesnesi ne yöneltene ise bebeğin arzusu olmaktadır. Bu arzu, biliş içgüdü ve duygulanımdan

oluşmaktadır. Dürtü bu üst sentezin ta kendisidir ve bu iki dürtü saldırganlık ve libido ismini almaktadır (Ardalı ve Erten, 1999).

Bebekler haz ve hoşnutsuzluk duygulu hanımlarına sahiptirler ve yaşam deneyimlerini bu iki duygu arasında gidip gelerek sınıflandırılmaktadırlar (Anlı, 2016; Palombo vd., 2018). Tüm duygulanımlar nesne imgeleri ve kendiliğin ilişkisinde ortaya çıkmakta ve ardından dürtülere dönüşerek bebeğin duygulanım emsal belleğine kaydolmaktadır. Bu kayıtlardan haz yaratanlar libido dürtüsüne, hoşnutsuzluk verenler ise saldırganlık dürtüsüne dönüşmektedir. Ancak saldırganlık dürtüsü nesnenin yıkımına odaklandığı için nesne yönelimli bir dürtü olurken, diğer hiçbir dürtü nesne yönelimli olmamakta ve yaşam boyunca nesnelere değişmektedir. Bu modele göre zamanla içselleştiren nesne ilişkilerine uygun savunma mekanizmaları geliştirilmektedir. Ancak bu savunma mekanizmalarının olgunluk düzeyleri birbirinden farklı olmakta ve içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin bastırılmış olanları bireyin bilinç dışını yaratmaktadır (Anlı, 2016).

Dolayısıyla kişilik örgütlenmesini dürtü, duygulanım, benlik ve nesne imgesi bileşenleri oluşturmaktadır. Bu bileşenler bebeğin nesneyle girdiği ilişkiyle oluşmakta ve bebek bu ilişkiyi içe yansıtmaktadır. İçe yansıtılan bu bileşenler bebeğin daha sonra nesneyle nasıl ilişki kuracağını şekillendirmektedir. Bebeğin nesneyle kurduğu ilişkiye yönelik algısı zihninde o nesneye ait bir imge yaratmaktadır, ilerleyen zaman içerisinde bu imgeler temsillere dönüşmektedir. Kendiliğin ve bu imgelerin içselleştirmiş nesnelere dönüşmesi psikolojik gelişimin gereklerindedir. Bu nesnelere içselleştirilmesi hem dışarıdan içeriye hem de içeriden dışarıya yönünde gelişmektedir (Ardalı ve Erten, 1999).

Bu modele göre ilk 3 yılı boyunca sırasıyla içe yansıtma, özdeşleşme ve ben kimliği oluşturma aşamalarından geçirilmektedir. Bu aşamalardan sağlıklı geçilmesi, nesne sabitliği adı verilen içsel nesnelere temsilleştirilmesinin doruk noktasına ulaşılmasıyla son bulmaktadır. Ancak birey ben kimliği ve nesne sabitliğinin gelişiminde bir aksaklık deneyimleri ise bunun sonucu bireyin sınır kişilik örgütlenmesi geliştirmesi olmaktadır. Ek olarak bebeklerin erken dönemlerinde benlik ve nesne imgeleri bebeğin iç dünyasında ayrılamaz ise kişi psikotik kişilik örgütlenmesi geliştirmektedir (Kernberg, 1986).

Kohut' a göre nesne ilişkileri. Bu model sağlıklı gelişim ve gelişimsel sapmaları bir arada anlamlandırmak amacıyla Kohut tarafından geliştirilmiştir. Sağlıklı kişilik gelişiminin yansıtma, idealizasyon ve bağlanma sistemindeki çekirdek narsisistik

ihtiyaçların karşılanması mecburiyeti bu modelin merkezini oluşturmaktadır. Bu modele göre psikopatoloji kendiliğinden ortaya çıkabildiği gibi bazı işlevlerin yetersizliğinden de kaynaklanabilmektedir. Yetersiz empatik beceriler ve çocuk ebeveyne bağlanma sürecindeki travmatik ilişkilerin psikopatolojiye gerekçe oluşturabileceği ifade edilmektedir. Diğer nesne ilişkisi modellerinden farklı olarak, modelini ayrılma ve bireyselleşmenin olgunluğu işaret etmesine dayandırmak yerine nesne ilişkilerinin tüm yaşam boyunca devam eden bir süreç olduğunu savunmaktadır. Bu özelliği sebebiyle kendilik psikolojisi, bağlanma sürecinde bireylerin narsisistik ihtiyaçlarının karşılıklı olarak yeterince giderilmesine odaklanan kişilerarası ve intra-psişik bir model olmaktadır (Ringel ve Blandell, 2012).

Bowlby' e göre nesne ilişkileri. Nesne ilişkilerine yönelik diğer kuramlardan farklı olarak Bowlby tarafından geliştirilen bu yaklaşım, sağlıklı kişilik gelişimi veya psikopatoloji gelişiminin birincil belirleyicilerini dürtüler ve çocukluk çağı fantezileri olmaktan çıkararak, bunun yerine doğrudan gerçek dışsal çevresel faktörleri merkeze almaktadır (Bowlby, 1969). Diğer yandan bu modelde Freud'un Dürtü Kuramı'nda insanı attığı yıkıcı içgüdüler yerine, insan doğasının uyuma yönelik olduğu savunulmaktadır. Ek olarak bu model açısından, bebeğin anneyle olan ilişkisi bebeğin hazzını doyuracağı bir nesne bulmak yerine, anneyle kurduğu bağın önemini vurgulamaktadır. Bu perspektiften bakılınca Bowlby'nin modeli, Fairbairn'in modeli ile benzerlik göstermektedir (Mitchell ve Black, 1995). Diğer nesne ilişkileri modellerinin aksine Bowlby'nin modelinde, bebeğin anne sütüyle sağladığı fiziksel doyumu aramak yerine, bakım verene (çoğunlukla anneye) yakın olma ihtiyacı ile motive olduğunu belirtilmektedir. Bebek bakım veren tarafından sağlanan güvenli bir barınağa ihtiyaç duymaktadır. Bu barınaktan uzaklaşmak bebekte ağlama yapışma gibi davranışlar gündeme getirebilmektedir (Palombo vd., 2018). Öte yandan çocuğun bakım vereninden ayrılmasına vereceği tepkiler, bakım vereni ile kurduğu bağın niteliğine göre değişmektedir (Bowlby, 2018).

Birey, yakınlık arayışı ve dünyayı keşif aşamasında önemli düzeyde anksiyete yaşamaktadır. Bağlanma sisteminin işlevi bu anksiyeteyi yeniden bireyin homeostatik dengesine ulaştırmasını sağlamaktır. Örneğin küçük çocuklar için güvenlik hissi fiziksel yakınlıkla eşdeğer olmaktadır. Dolayısıyla bir çocuk keşif merakıyla ebeveyninden fazlaca uzaklaştığında güvensizlik duygusu onun yeniden ebeveynine yakın olmaya dair harekete geçirmektedir. Oysa çocuklar büyüdükçe ebeveynlerine yönelik erken dönemde oluşturdukları içsel temsiller aracılığıyla

ayrılık deneyimlerinde de yakınlık hissini sürdürebilmektedirler (Bowlby, 1988b). Öte yandan bireyin yaşı ilerledikçe ayrılığa yönelik toleransı artsa da çocuklukta ayrılığa yönelik gösterilen ağlama ve yapışma tepkilerinin farklı formları bireyin tüm yaşamı boyunca varlığını sürdürmektedir. Çocukluk dönemindeki ağlama ve yapışma tepkilerinin yetişkin döneminde hangi formu alarak varlığını sürdüreceği ise kişinin yaşına cinsiyetine ve erken dönem bağlanma nesnelereyle ilişkilerine göre şekillenmektedir (Bowlby, 2014).

Savunma mekanizmaları. Savunma, bireyin kendisi için tehdit olarak algıladığı duyguları bilince getirmemek için sarf ettiği bilinçdışı çaba olarak tanımlanmaktadır. Bireyin bilinçdışında tutmak için çabaladığı tüm içerik, bilinçdışı olan savunma mekanizmaları aracılığıyla kontrol altında tutulmaya çalışılmakta ve ancak bu mekanizmalara ve içeriğe yönelik geliştirilebilecek bilinçli farkındalık aracılığıyla birey tarafından akılcı bulunmayan davranışları ya da seçimleri hakkında anlam üretilebilmektedir (Malone vd., 2013; Calati vd., 2010; Kalem, 1999).

Vaillant (1994)'e göre, savunma mekanizmalarının işlevi, duygu ve dürtüleri bireyin işlevselliğini sürdürebileceği düzeyde kontrol altında bulundurmak, psikolojik dengenin her seferinde yeniden inşasını sağlamak, önemli ötekiler ve zorlayıcı yaşam olayları ile deneyimlenen benlik tasarımıındaki beklenmedik ve sarsıcı farklılaşmalarla baş edilmesine olanak tanımaktır. Buna ek olarak, savunma mekanizmaları, benliğin kritik işlevlerinden biri olmaktadır ve benliği, ruhsallığa içkin çatışmalara dair gelmekte olan tehditlere karşı korumak için geliştirilen içgüdü ve duyguları yönetmekle görevli biricik ve bilinçdışı otomatik yanıtlar olarak da tarif edilmektedir. Savunma mekanizmaları, genel anlamıyla psikopatolojik bir gösterge olarak değerlendirilseler de zamanla değişebilmektedir ve işlevsel baş etmeler üretmeyi de sağlamaktadırlar (Vaillant, 1971; 1992).

Savunmalar, başlangıçta yaratıcı ve sağlıklı uyumlanma çabaları olarak gündeme gelmektedir. Yani ortamda çeşitli değişimler bulunmaktadır ve benliğin bu değişimlere uyumu hedeflenmektedir. Bu yaratıcı ve sağlıklı olan değişikliklere uyumlanma çabası ancak bir tehditle karşılaşan benliğin savunulmasını gerektiren koşulda kullanıldığında savunma adını almaktadır (McWilliams, 2017). Çünkü her organizma homeostasis ilkesine dayalı bir yapılanmaya sahiptir. Bu ilke, organizmanın her daim halihazırda var olan dengesini korumaya yönelik sergilediği çaba olarak adlandırılmaktadır. Karşılaşılan her farklılık var olan dengeyi değiştireceğinden, organizma tarafından tehdit ya da stresör olarak

değerlendirilmektedir. Bu tehdit ya da stresörlerle baş edebilmek amacıyla; organizmanın bu yapıları erkenden fark edebilen, değerlendirebilen ve dengeyi yeniden inşa edebilen becerileri bulunmaktadır. Bu beceriler gelişime açık olmakla birlikte organizmanın biricik doğasından gelmektedir (Saddock ve Saddock, 2007). Özetle, savunma mekanizmaları, ruhsallığa içkin çatışmalardan ve baş edilemeyen kaygılardan korunmayı ve özsaygıyı sürdürebilmek amacıyla, benliğin otomatik olarak duygu ve dürtüyü denetim altında tutmaya çabalamasıdır (Öztürk, 2020; Freud, 1936; McWilliams, 2017). Bu özelliği, savunma mekanizmalarının bir çeşit zihinsel ve psikolojik bir bağıklık sistemi olarak düşünülmesini sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında psikolojik sağlık için varlığı elzem olmakla birlikte, aşırı ve uygunsuz kullanımları psikopatolojik sonuçlar yaratmaktadır (McWilliams, 2017; Bowins, 2010).

Savunma kavramının tarihi incelendiğinde ise ilk kullanımının dinamik yaklaşıma bağlı olarak Freud tarafından gerçekleştirildiği bilinmektedir. 1894 yılında Freud tarafından yapılan Savunma Psikonevrozları araştırması ile alan yazına dahil olan bu kavram, bireyin acı verici bulduğu ve tahammül edemediği fantezileri ile duygularına yönelik ego tarafından oluşturulan bir direnç olarak ifade edilmektedir (Odağ, 1999). Diğer bir deyişle, Freud tarafından geliştirilen yapısal modelle birlikte, savunmalar, egonun dürtü, duygu ve fantezilerin arzularına karşı koyabilmek amacıyla geliştirilmiş bir bileşeni olduğu dile getirilmektedir (Cramer, 2000). Ego vasıtasıyla bilinçten uzaklaştırılan bu zorlayıcı duygu, fantezi ve dürtüler kontrol altında tutulmaktadır (Kalem, 1999). Bu egodan uzaklaştırma ve kontrol altında tutma süreci ise bilincin olmadığı otomatik bir şekilde seyretmektedir (Taşkent, 2010).

Savunmalar Freud tarafından, yedi başlıkla ifade edilmektedir. Bunlar bastırma, mizah, yer değiştirme, izolasyon, çarpıtma, düşlem ve baskılamadır (Cramer, 2001, Whitty, 2003). Freud'un ardından ise kızı Anna Freud (1936), savunmalar konusunda ilk geniş kapsamlı ve sistematik tanımlamayı geliştiren kişi olmaktadır (Cramer, 2000, 2015). Ego psikolojisinin öncüsü olan Anna Freud, savunma mekanizmalarını sınıflandırmasına ek olarak savunmaların gerçeklikle ve duygularla ilişkisine de odaklanmakta; savunma mekanizmalarının içinde bulunan gelişimsel dönemlerle uyumlu olmasına da dikkat çekmektedir (Freud, 1936).

Özetle, Freud ve Ana Freud, savunma mekanizmaları kavramının yaratıcısı olmakla kalmamış nitelikleri hakkında da önemli bir çerçeve üretmişlerdir (Vaillant,

1994). Her bireyin baskın şekilde meylettiği savunma mekanizmaları o bireyin, mizacı, erken çocukluk dönemi deneyimleri, ebeveynler aracılığıyla öğrenilen savunma biçimleri ve bazı savunmaların kullanımına dair öğrenilmiş sonuçlarına bağlı gelişmektedir. Bu gelişim boyunca kişi, matür, nevrotik veya immatür savunma mekanizmalarından herhangi birine ya da birilerine yönelebilmektedir. Bilinmelidir ki immatür savunmalar bireyin iç ve dış dünyasına dair sınır bilincine hizmet ederken matür savunmalar doğrudan benliğin içsel sınırlarına hizmet etmektedir (McWilliams, 2017).

Takip eden yıllarda savunma mekanizmalarına ilişkin bakış nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisi kuramcıları tarafından yeniden yorumlanmıştır. Nesne ilişkileri kuramcılarına göre savunma mekanizmaları, bireylerin yaşla baş etme biçimleridir (McWilliams, 2017). Bireyin bağlanma nesnesi ile yaşadığı ayrılığın getirdiği keder duygularıyla başa çıkabilmesini kolaylaştırmaktadır. Kendilik psikolojisi kuramcılarına göre ise savunma mekanizmaları benlik algısının bireyin sürdürüğü biçimde devamlılığını korumasına hizmet etmektedir (McWilliams, 2017).

Savunma mekanizmaları bilinen en yaygın şekliyle immatür (olgunlaşmamış/ ilkel/ birincil savunmalar), nevrotik ve matür (olgunlaşmış/ ikincil savunmalar) olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır (Taşkent, 2010). İmmatür (olgunlaşmamış/ ilkel/ birincil savunmalar) savunma mekanizmaları yadsıma, rasyonalizasyon, yansıtma, pasif saldırganlık, dışa vurum/ eyleme vurma, yalıtım, değersizleştirme, bölünme, disosiyasyon, bedenselleştirme, otistik fantezi ve yer değiştirme savunma mekanizmalarını içermektedir. Nevrotik savunma mekanizmaları yapma-bozma, idealleştirme, özgecilik/ psödoalturizm ve karşıt tepki geliştirme savunma mekanizmalarını içermektedir. Son olarak matür (olgunlaşmış/ ikincil savunmalar) savunma mekanizmaları ise baskılama, yüceltme, beklenti oluşturma ve mizah savunma mekanizmalarını içermektedir (Walburg ve Chiaramello, 2015). Cramer (2000) tarafından ise altı basamakta sınıflandırılmaktadır; özgecilik/ psödoalturizm, mizah, yüceltme, baskılama çok uyumlu savunma mekanizmalarını; yer değiştirme, disosiyasyon, entellektüalizasyon, yalıtma, yapma-bozma zihinsel ketleme savunma mekanizmalarını; değersizleştirme, idealleştirme, tümgüçlülük minör görüntü bozulması savunma mekanizmalarını; otistik fantezi, yansıtmacı özdeşleşme, bölünme majör görüntü bozulması savunma mekanizmalarını; delüzyonel yansıtma,

psikotik inkar, psikotik distorsiyon ise savunmacı bozulma savunma mekanizmalarını oluşturmaktadır.

Başa Çıkma Tutumları Kavramı

Başa çıkma kavramına yönelik alan yazında birden fazla tanım bulunmaktadır. Bireyler doğumdan ölüme dek sonsuz sayıda ve çeşitlilikte uyarana maruz kalmaktadır. Bu uyarılar zihinsel, bedensel ve psikolojik olarak değişmektedir. Bireyler tüm bu uyarılar karşısında sosyal yaşamını, psikolojik sağlığını ve uyum becerilerini her seferinde düzenlemek mecburiyetindedirler. Bu düzenleme sırasında bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını karşılaşılan problemleri duruma yönelik uyarılama çabasına baş etme denmektedir. Birey, stresörün kendisi üzerinde oluşturduğu duygusal zorlanmayı regüle etmek istemektedir; bu zorluğun azalması, ortadan kaldırılması ya da zorlanmaya karşı gelişen direnç duygusal, bilişsel ve davranışsal izler taşımakta ve bu regülasyonu oluşturmaktadır (Folkman, 1984). Başka bir deyişle, baş etme çabası oldukça karmaşık, nitelikli ve birden çok işleve sahip olan, zihinsel bir faaliyettir (Peralin, 1978).

Kişilerin psikolojik iyiliklerine hizmet eden yaklaşımlar sergilemelerini ve psikolojik olarak yıpratıcı olandan kaçınabilmelerini başa çıkma olarak değerlendirilmekte ve baş etmenin, baş eden bireye, baş edilen duruma ve bağlama, bireysel ve toplumsal süreçlere, bireysel ayrılıklara bağlı olarak gelişen bir çaba olduğunu ifade edilmektedir (Lazarus, 1976; 2006). Özetle stresli durumlar karşısında geliştirilen tüm tepkiler baş etmeleri oluşturmaktadır (Lazarus, 2006). Bu baş etme tepkileri, genel haliyle doğrudan eylemler ve hafifletici eylemler olarak ikiye ayrılmakta; doğrudan eylemleri, bireyin tehdit içeren durumu lehine çevirebilme kapasitesi, hafifletici eylemleri ise bireyin duygusal zorlanmasını azaltabilmesine yönelik davranışları olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1976).

Bireyler hem çevresel hem içsel süreçlere dair beklentiler taşımaktadırlar. Bu beklentiler, çevresel veya içsel olarak bazı engeller ile karşılaştığında gelişen stresli durumlara uyum sağlayabilmek amacıyla bireylerin beklentilerini devamlılıkla değiştirmesini gerektirmektedir. Bu değişimi sağlayabilmek için bireyin sergilediği tutum ve bilişsel performanslar başa çıkma adını almaktadır. Bir diğer deyişle, kişinin sahip olduğu kaynakları azaltan veya yoğun şekilde zorlayan beklentileri

yönetebilme çabası olarak da ifade edilmektedir. Başa çıkmada her zaman bireyin olaya yüklediği anlam kritik öneme sahiptir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Başta çıkma kavramını üç bileşenli bir yapı olarak açıklanmaktadır; başta çıkma kavramının, halihazırda içinde bulunulan durumun dönüştürülebilmesi için sarf edilen tüm çabalardan, stres düzeyinin belirlenerek bu düzeyle uyumlu yanıtların oluşturulmasından ve stres faktörlerine bağlı oluşan zorlayıcı duyguların düzenlenebilmesinden oluştuğunu ifade edilmektedir (Bowman ve Stern, 1995; Erözkan, 2004).

Başka bir tanımda ise başta çıkma kavramı, kişinin çevresiyle ilişkisine dayandırılmaktadır. Bu ilişki içerisindeki kişi tarafından, zorlandığı problem durumun olası rahatsız edici sonuçlarını azaltmaya yönelik sergilenen bilişsel, duygusal ve davranışsal emeği başta çıkma olarak tanımlanmaktadır (Güney, 2011). Ayrıca kişinin stres içeren yaşam olaylarına maruz kalmasının ardından çözüme ulaşma çabasına da başta çıkma adı verilmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Baş etmenin farklı bir tanımı ise, içsel ve dışsal maruz kalınan uyaranlara uyum sağlayabilmek amacıyla geliştirilen bilişsel, duygusal ve davranışsal performansın tümü olduğu şeklinde yapılmaktadır (Ağargün vd, 2005)

Stres ve stresin bilişsel değerlendirilmesi. Başta çıkma veya baş etme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla stres kavramına değinmek faydalı olmaktadır. Stresin insana ilişkin ilk kullanımı Hans Selye tarafından yapılmıştır. Daha önce yalnızca mühendislik ve tıp alanında kullanılan stres kavramını, insan için kullanarak uzun dönemli maruziyetlerin insan sağlığı için zarar verici etkileri bulunabileceği ifade edilmiştir (Selye, 1956). Stres, insanın fizyolojik ve psikolojik bütünlüğüne hasar verme olasılığı taşıyan ve dışarıdan gelen bu tehditlere karşı insan tarafından verilen yanıtların tümüdür ve bu tehditlere stresör adı verilmektedir (Selye, 1956). Diğer bir ifadeyle stres, insan organizması tarafından, yaşam boyunca karşılaşılan tüm uyarıcılara, olumlu ve olumsuz tüm değişim ve taleplere uyum sağlamak amacıyla sunulan, özel, belirsiz ve yaygın tepkilerinin tümü olarak adlandırılmaktadır. Stres yaşam içerisindeki tüm değişimlerde organizma tarafından deneyimleneceği için, stressiz bir yaşamın mümkün olmadığı ve stresin organizmanın eylemlerinin düzenlenebilmesine hizmet ettiği belirtilmektedir. Bu nedenle organizma yaşamı boyunca kendisi açısından baş edilebilir olan optimum stres düzeyini keşfedebilmekle yükümlüdür (Selye, 1956).

Kişinin maruz kaldığı strese yönelik geliştirdiği baş etmelerin işlevini yitirdiği ya da baş etmelerin başarısızlıkla sonuçlandığı durumlarda, kişi fiziksel, psikolojik ve sosyal bağlamlarda zarar görmekteyken baş etmelerin işlevini gerçekleştirdiği durumlarda ise kişinin stres düzeyini yönetebilmesi mümkün olmaktadır (Lazarus, 2006). Aynı zamanda stres, kişi ve çevresi arasındaki ilişkide, tehdit unsurunun kişinin kaynaklarını azaltan veya tamamen tüketen zorlayıcı bir uyaran olarak tanımlanmaktadır ve stresi tek bir kavram olarak incelemek yerine pek çok bileşeni içeren bir çatı kavram olarak değerlendirmek gerekliliği vurgulanarak stresin bilişsel olarak değerlendirilmesine dair bir bakış sunulmuştur (Lazarus, 2006). Bu bakış açısı sonucunda Bilişsel Stres ve Başa Çıkma Kuramı geliştirilerek, stresin bilişsel olarak değerlendirilmesi ve başa çıkma tutumlarının geliştirilmesine yönelik bir çerçeve sunulmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çerçevede ifade edilen stresin bilişsel değerlendirilmesi, strese yönelik baş etmelerin geliştirilmesi ile stresli döneme yönelik uyumun sağlanabilmesini açıkladığı ve kişinin bireysel ayrılıkları ile koşullar arasındaki etkileşimin bir sonucu olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; 1985).

Stresin Bilişsel Değerlendirilmesi ve Başa Çıkma Kuramı, birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirme bileşenlerinden oluşmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Birincil değerlendirme aşamasında kişi, maruz kaldığı koşulların kendisi için nötr, olumlu ya da olumsuz yani stres içeren bir bağlam olup olmadığını değerlendirmektedir. Bu aşamada, kişi kendisine ait olan herhangi bir şeyin tehdit altında olup olmadığına karar vermektedir (Folkman, 1984). Kişinin birincil değerlendirme aşamasında, zarar görme, tehdit altında olma ve meydan okuma şeklinde üç farklı yorumu bulunmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1987). Zarar görme yorumunda, kişi deneyimden hasar almıştır ve bu konudaki korku, kaygı gibi zorlu duyguları stres yaratmaktadır. Tehdit altında olma yorumunda, kişi henüz deneyimden hasar almamıştır ancak hasar alabileceği ihtimali bulunmaktadır. Hatta olası deneyim henüz yaşanmamışken, bekleme aşamasında dahi bu stres geçerli olmaktadır. Meydan okuma yorumunda ise kişi, olası deneyimi bir çeşit fırsat olarak algılamakta ve buna yönelik kaynaklarını kullanmaya hazırlık yapmaktadır. Bu nedenle diğer iki yorumlama biçimine kıyasla daha az stres içermektedir. Bu yorumlamalardan hangisinin seçileceği, kişinin bireysel ayrılıklarına göre değişmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985).

İkincil değerlendirme aşamasında kişi, maruz kaldığı koşullara yönelik olası hasarı önlemek, bu koşullardan başarıyla çıkabilmek ya da en azından daha olumlu sonuçlar elde edebilmek için bir keşif aşamasında bulunmaktadır (Lazarus, 1993). Bu keşif boyunca kişi sahip olduğu, olmadığı ve sahip olabileceği çeşitli kaynaklarını araştırmakta; kişinin kendisine ve ötekine yönelik suçlamaları ve güven duygusu, başa çıkmaya dair becerileri ve son olarak gelecekte umudu bu aşamadaki değerlendirmelerini etkilemektedir (Lazarus, 1993).

Yeniden değerlendirme aşamasında kişi, birincil ve ikincil değerlendirme aşamalarında ulaştığı baş etmeye yönelik kaynak ve tutumlarının problem durumla uyumunu ve işlevselliğini tekrar değerlendirmekte, eyleme dökmekte ve eylemin ardından ihtiyaç duyulursa problem durum hakkında yeni tutumlar üretmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Başka bir deyişle, birey baş etmeyi sağlayacak düzeyde kaynağa ve tutuma sahip olduğuna kanaat getirebilirse, problem durumu ilk algıladığından daha az tehditkâr bulmakta ve daha az stres altında hissetmektedir. Ancak problemin çözümüne yönelik kaynaklar ve tutumlar kişi tarafından yetersiz algılanmaktaysa, kişi problem durumun tehdit düzeyi hakkında yeniden bir belirleme yapmak ve bu yeni değerlendirme sonucunda daha farklı hangi baş etme tutumlarını kullanabileceğini planlamak için yola koyulmaktadır (Carver vd., 1989).

Bu üç aşama incelendiğinde, başa çıkma tutumlarının geliştirilebilmesi için sarfedilen çabalar doğası gereği stresör ile uyumsuz bir yapıdadır. Her bir baş etme tutumu, problem duruma göre değişiklik göstermekle birlikte, psikolojik ve sosyal bağlam açısından da farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Doğal olarak stres ve başa çıkmanın süreci öğrenme temelli olmakta ve koşullama prensiplerine bağlı kalmaktadır. Bu nedenle stresin bağlamı, stresle yüzleşebilme kararı stresin düzeyi ile ilişkilenebilir (Holahan ve Moos, 1987). Diğer yandan, bu üç süreç, sırayla adım adım gelişmesinin yanı sıra akışkan bir yapı sergilemekte ve tekrarlı döngüler halinde deneyimlenmektedir (Carver vd., 1989). Sonuç olarak, kişi stresör karşısında baş etmeye yönelik kaynaklarının yetersiz, tutumlarının ise işlevsiz kaldığını deneyimlediğinde eşlik eden stres aracılığıyla travmatize olabilmektedir (Livanou, 2003).

Baş çıkma tutumlarına ilişkin modeller. Bu kısımda araştırma boyunca merkeze alınan başa çıkma modelleri ayrıntılarıyla anlatılmakta ve diğer başa çıkma tutumlarına ilişkin modeller tanıtılmaktadır.

Stresle Baş Etme Modeli, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilmiş olup stresle başa çıkabilme yollarını duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma tutumları olarak iki sınıfta açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma tutumları, bireyin algıladığı tehdidin olası olumsuz sonuçlarını azaltmaya ya da tamamen yok etmeye yöneliktir (Plotnik, 2009). Birey tehdit olarak algıladığı koşulları hem zihinsel hem davranışsal becerileri aracılığıyla değiştirmeye çalışmaktadır, bu değişikliği sağlayabilmek amacıyla problem durumla bağlantılı çevre koşulları ve kişilerle ilişkisini yeniden düzenlemek, karar almak ya da bunlarla ilgili doğrudan eylemler sergilemektedir (Maleknia ve Kahrazei, 2015; Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma yönteminin en belirgin özelliği, bireyin deneyimlemekte olduğu stresörü ve oluşturduğu stres düzeyini yok etmek ya da en azından azaltmayı amaçlamasıdır (Plotnik, 2009). Bu noktada problem odaklı baş etmeler aynı zamanda duygu odaklı baş etmelerin başarısıyla da ilişkili olmaktadır. Çünkü, stresörün ardından gelişen olumsuz duygular bireyin bilişsel süreçlerini yönetebilmesini zorlaştırabilmektedir. Bu nedenle de bireyin duygularını düzenleyebilme becerisinin kalitesi, problem odaklı baş etme becerisinin kalitesini etkilemektedir (Folkman, 1984). Problem odaklı baş etme yöntemlerine örnek verilecek olursa, kendini kontrol edebilme, sorumluluk üstlenebilme, problem çözüm aşamalarını planlama ve disiplinle buna uyabilme, problemin olası kazançlarını keşfedebilme becerileri dikkat çekmektedir (Terzi, 2009).

Duygu odaklı başa çıkma yöntemleri ise, problem odaklı başa çıkmaya kıyasla daha dolaylı bir yöntemdir ve bireyin tehdit karşısında deneyimlediği stresi kısa vadeli şekillerde azaltmaya yönelik eylemlerini içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Bir diğer ifadeyle, tehdit olarak algılanan duruma yönelik doğrudan bir yanıt verilmemekte, bu duruma yüklenen anlamın yeniden düzenlenmektedir. Çünkü birey en azından bu değiştirilemez durumun yarattığı üzüntü duygusunu düzenlemeyi amaçlamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin en belirgin özelliği, tehdidi veya etkilerini ortadan kaldırmak yerine problem durumun yarattığı zorlu duyguları dindirmeye yönelik olmasıdır. Bu aşamada birey, problem durumu inkâr etmekte, kaçınma davranışları sergilemekte ve problem durumu göz ardı etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985; Çalık-Var vd., 2016). Duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin avantajı, tehdit addedilen durum karşısında kişiye daha sakin kalma imkânı sunabilmesidir ve problem durumun ortadan kaldırılamayacağı durumlarda zorlu duygusal süreçleri yönetmek ve

tehdidin olası sonuçlarını azaltabilmek amacıyla tercih edilebilmesidir (Işıkhan, 2011; Votta ve Manion, 2003).

Bir başka baş etme modeli ise Aktif ve Pasif Baş Etme Modeli adıyla bilinmektedir ve Rothbaum ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir. Bu modele göre başa çıkma tutumları aktif baş etmeler ve pasif baş etmeler olarak ikiye ayrılmıştır. Aktif başa çıkma sürecindeki bireyler, tehdit olarak algılanan problem durumu sonlandırmak ve sonucunda gelişen zorlayıcı duygulardan arınmak amacıyla doğrudan eylemler gerçekleştirmekte iken pasif başa çıkma sürecindeki bireyler, aynı zorlayıcı durumlar karşısında bu durumun kendisiyle başa çıkmanın aksine problem durumdan uzaklaşmak amacıyla ilgisiz başka uyarıcılarla meşgul olmaktadır (Rothbaum vd., 1982). Aktif başa çıkma tutumları, stres yaratan durumun bizzat kendisinin sonlandırılması veya kontrol altına alınmasını hedefleyen davranışsal ve psikolojik yanıtlar iken pasif başa çıkma tutumları stres yaratan durumdan uzaklaşılmasına yol açan davranışsal ve psikolojik yanıtlar olmaktadır (Fondacaro ve Moss, 1987).

Diğer bir başa çıkma modeli ise Aktif ve Pasif Başa Çıkma Modeli adıyla Roth ve Cohen (1986) tarafından geliştirilmiştir. Bu başa çıkma modeli ise aktif başa çıkma ve pasif başa çıkma yapılanmasına benzer olup yaklaşma ve kaçınma kavramlarından oluşmaktadır. Birey ya problem duruma yönelerek ona yaklaşmakta ve çözümüne odaklanmakta ya da problem durumdan uzaklaşarak ondan kaçınmaktadır (Altınay, 2012). Çünkü birey maruz kaldığı problem durumun etki gücü ve büyüklüğü karşısında ya çözüm amacıyla ona yaklaşmayı ya da kaçarak ondan uzaklaşmayı seçmektedir (Roth ve Cohen, 1986).

Farklı bir başa çıkma modeli de Ebata ve Moss (1991) tarafından geliştirilmiş olup tıpkı Roth ve Cohen (1986) gibi problem durumla başa çıkma tutumları yaklaşma ve kaçınma olarak ikiye ayrılmaktadır. Transaksiyonel stres ve başa çıkma yaklaşımı olarak bilinen bu model Lazarus ve Folkman (1987) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin iç stres kaynakları ile dış stres kaynaklarının, kendi baş etme kaynaklarını zorlaması durumunda bu stresin üstesinden gelebilmek amacıyla başvurdukları zihinsel ve eylemsel tüm başa çıkma yanıtlarını içeren tutumlara odaklanmaktadır. Son olarak, Stresle Baş Etme Modeli problem odaklı ve duygu odaklı baş etme tutumlarına uyum bozucu baş etme tutumlarının eklenmesi ile Carver ve diğerleri (1989) tarafından yeni bir model geliştirilmiştir (Holahan ve Moss, 1987).

Başa çıkma tutumlarına ilişkin diğer modeller. Bu kısımda alan yazın içerisinde baskın model olarak kabul edilmeyen ancak açıklayıcılığı yüksek olan alternatif başa çıkma tutumları modellerinden kronolojik şekilde bahsedilmektedir.

Başa çıkma tutumlarına ilişkin kategorileri derinleştiren bir yaklaşım olarak Billings ve Moos (1981)'un yaklaşımında, başa çıkma tutumları, başa çıkma odağı (problem ve duygu odaklı) ve başa çıkma yöntemi (aktif anlam temelli davranışsal başa çıkma, aktif bilişsel başa çıkma ve kaçınmacı başa çıkma) olarak iki bileşene ayrılmıştır. Başka bir başa çıkma modeli olan Cox ve Ferguson (1991) tarafından oluşturulan yaklaşımda, araştırmacılar problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarına yeniden değerlendirme ve kaçınma kategorileri dahil edilmektedir. Görev odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma olarak üç bileşenden oluşan bir diğer model Parker ve Endler (1992) tarafından oluşturulmuştur. Kontrole Dayalı Baş Etme Modeli adını alan bu yaklaşımın merkezinde, problem durumun baskısını deneyimleyen kişinin, bu baskılara rağmen kişisel kontrolünü sürdürmesi gerekliliği yer almaktadır ve Skinner ve Wellborn (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ek olarak, Zuckerman ve Gagne (2003)'nin beş bileşenli modeli, Litman (2006)'nın üç bileşenli modeli, Webb Hooper ve arkadaşları (2013)'nin iki bileşenli modeli ve Fuente ve diğerlerinin (2018) Regülasyon Modeli bu kategoride yer almaktadır.

Başa çıkma tutumları hakkında literatürde oldukça geniş bir yelpazeye yayılan çeşitli modellemeler ve kategoriler bulunmaktadır. Ancak alan yazın çoğunlukla baş etmeye ilişkin tutumları problem odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve son olarak kaçınmacı başa çıkma tutumları olarak sınıflandırmaya eğilim göstermektedir (Greer, 2007; Williams ve Hasking, 2010).

Umut Kavramı

Teorik anlamda umutla ilgili ilk sınırları belirlenmiş tanımının Stotland (1969) tarafından yapıldığı bilinmektedir. Bu tanımda, umudun bilişsel dayalı yapısına dikkat çekilerek merkezinde amaca ulaşma arzusunun bulunduğu belirtilmiş ve bu arzu sıfırdan büyük bir beklenti olarak betimlenmiştir (Stotland, 1969).

Umudun farklı bir tanımında, ruhun hayat kaynağı gibi soyut ifadelerden arındırılarak niceliksel boyut kazandırılmış olup umuda atfedilen yaşam için gerekli ve evrensel olduğu iddiasının umudun kültürel normlara uygun şekilde oluşturulan

yani bir toplumdaki başka bir topluma radikal şekilde değişebilen bir kavram olduğu ifade edilmiştir. Aynı zamanda umut bir duygu olduğu olarak öne sürülse de psikolojik ve fizyolojik bileşenler de içermektedir, bu nedenle biyolojik yanının göz önünde bulundurulması gerekmektedir ve bireysel olduğu kadar toplumsal etkiler de barındırmaktadır (Averill vd., 1990).

Umut bir duygudur ve kendine has bilişsel kurallara sahiptir. Bu kurallardan ilki önlemsel kuraldır. Önlemsel kural, umudun geleceğe yönelik bir belirsizlik içermesi; ancak bu belirsizliğin tahammül edilebilir ölçüde ve gerçeklikle uyumlu bir yapıda bulunması gerekliliğidir. İkincisi ahlaki kuraldır. Bu kural, umudun bireysel ve toplumsal açıdan kabul gören bir yapıda olması gerekliliğini ifade etmektedir. Üçüncü kural, öncelik kuralıdır. Öncelik kuralı, umudun, umut sahibinin yaşamında önemli bir noktayı işaret etmesi gerekliliğidir. Son kural ise davranış kuralıdır. Bu kural ise, umut sahibinin umudunu gerçekleştirebilmesi için hedefiyle uyumlu davranışlar sergilemesi gerekliliğini vurgulamaktadır. Ek olarak, umudun, tıpkı öfke ve aşk gibi dizginlenmesi zor, bilişsel süreçler üzerinde önemli ölçüde etki göstererek davranış seçimlerinde müdahale edici, beklenmedik şekilde harekete geçirici nitelik taşıyan yani motivasyonel gücü yüksek evrensel bir deneyim olduğu belirtilmiştir (Averill vd., 1990).

Umut hakkında alan yazında hala üzerine uzlaşmış tek bir tanım bulunmadığı gibi bilinen pek çok umut tanımının ortak noktasının, umudun, dinamik ve değişken yapısına, geleceğe yönelik bir referans bulundurmasına (bu referans, mevcut olumsuz koşullarda bir uyarıcı olarak ve geçmişteki olumlu başa çıkma deneyimlerine bağlı kalarak), bireyin kişisel olarak değerli bulduğu olumlu amaçların, sonuçların veya durumların edinilmesiyle ilişkili olmasına ve birey tarafından başlamak için bir potansiyel olmasına odaklandığı belirtilmektedir (Schrank vd., 2008). Diğer yandan umudun, insanların çevrelerindeki kaynaklardan yararlanarak sağlıklı gelişim ve başarıya doğru yol almasını destekleyen bir insan gücü olduğu en belirginleşen ortak tema olmaktadır (Colla vd., 2022).

Umut kavramı, Gottschalk'a göre engellerle baş etmeye motive eden harekete geçirici bir güç olarak ve geleceğe yönelik olumlu bir beklenti, yani hedefe ulaşabilirlik hakkındaki iyimserlik düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Ek olarak umut "kozmetik fenomen, psişik olaylar" gibi geniş kapsamlı bakış açılarıyla da gelişebilmektedir (Lopez vd., 2003; Edwards, 2009).

Uzun yıllar boyunca hedeflere ulaşabilmeye yani tek boyuta odaklanan, pozitif ve işlevsel bir beklenti olarak ifade edilen umut, Snyder'ın umudu alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce kavramları olarak iki boyutta yeniden tanımlamasıyla birlikte, son 30 yılın hâkim yaklaşımı olmaktadır. Bu yaklaşım aynı zamanda pozitif psikolojinin gelişimini destekleyen ana teorilerden biri sayılmaktadır (Snyder, 1991).

Umut teorileri. Umut, çağlar boyunca filozofların, şairlerin, sanatçıların ve bilim insanlarının dikkatini çeken bir kavram olagelmıştır. Umut hakkında üretilen birbirinden farklı ve çok sayıda tanım ya da teori bulunmaktadır. Her birinin ortak noktası, umudun, bireylerin sağlıklı bir gelişim sağlayabilmek ve başarı amaçlarına ulaşabilmek için çevresel koşulları kendi lehlerinde kullanabilmeye dair bir insan gücü olduğudur. Öte yandan umudu, hedefin başarıyla sonlanacağına dair olumlu bir beklenti olarak tanımlamasına dayalı gelişen tek boyutlu bakış açısı ise ortak bu tanım ve teorilerin ortaklaşan kısıtlı yanını oluşturmaktadır (Colla vd., 2022). Bu kısıtlılıkların açıklığa kavuşması amacıyla Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen umudun teorisi ise son 30 yıldır psikoloji literatüründe hakimiyeti ele alan ve pozitif psikolojinin gelişimini destekleyen temel teorilerden biri olmaktadır. Bu bölümde, alanda hatırı sayılır düzeyde kabul gören umut teorilerinden bazılarına yer verilmektedir.

Stotland'ın umut teorisi. Umut kavramı, teorik anlamda ilk kez Stotland (1969) tarafından kuramsal bir çerçeveye sunulmuştur. Stotland'ın umut teorisinde, bilişsel öğelere vurgu yapılarak umut “bir hedefe ulaşmak için sıfırdan büyük bir beklentiye sahip olma” şeklinde tanımlanmıştır. Bireylerin umut düzeyleri ile hedefe yönelik sarf edilen çabalarının arasında pozitif korelasyon tanımlanarak; umut düzeyi arttıkça hedefe yönelik çaba düzeyinin de artacağı ve umut düzeyi azaldıkça hedefe yönelik çaba düzeyinin de azalacağı belirtilmiştir. Ek olarak, hedefe yönelik davranışın gelişebilmesi için, bireyin hedefe önem atfetmesinin, hedefe yönelik motivasyonunun ve inancının da bulunması gerektiğini savunmaktadır (Stotland, 1969). Özetle, bireylerin geçmiş deneyimlerini değerlendirerek hedefe yönelik beklentilerinin gerçekleşme olasılığı hakkında fikir yürütebileceği düşünülmektedir. Bu yönüyle biliş odaklı bir umut teorisi sayılmaktadır (Snyder, 1995).

Snyder'ın umut kuramı. Umuda yönelik ilk tanımını, 1980'lerde mazeret üretmenin diğer yüzü olarak yapan Snyder, bireylerin önemli düzeyde olumlu hedefe

ulaşma arzusu içinde olduklarını düşünmektedir (Snyder, 1989; Snyder vd., 1983). 1960 ve 1970'lerin umut tanımları belirgin şekilde motivasyona vurgu yapmakta ve Snyder'ın da çalışmalarına bu alanda ağırlık vererek özellikle kişilerin hedef aramaya yönelik bir arzu taşımaları konusuna yöneldiği ifade edilmektedir. Yine aynı dönem içerisinde süregelen bilişsel devrimden etkilendiği, insan beyninin amacının nedensel dizileri anlamak ve öngörmek olduğuna dair kuvvetli görüşler taşıdığı bilinmektedir. Özellikle Karl Menninger'in (1959 yılı, Amerikan Psikiyatri Birliği Başkanı) görüşlerinden açıkça etkilendiğini ifade eden Snyder; umudun temeline duyguların değil, düşüncelerin yerleştirilmesi gerekliliği fikrini Menninger'den aldığı ilhamla gelişmiştir. Menninger'e göre duygular, doğası gereği tepkiseldir ve bu görüş, Snyder'ın umudun merkezinde bilişsel süreçlerin işlediğine dair kanaatleri için destekleyici olmaktadır. Snyder tarafından tanımlanan umut; biliş odaklı teoriler arasında yer alan, öncelikle bir düşünme biçimidir ve duygular, katkı sağlayıcı da olsa önemli bir rol oynamaktadır (Snyder, 2002). Bu kanaatler ışığında Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından yeni bir umut tanımı önerilmektedir: "Umut, aktif olarak sergilenen başarılı (a) eylemlilik (hedefe yönelik enerji) ve (b) yol (hedeflere ulaşmak için planlama) duygusuna dayanan olumlu bir motivasyonel durumdur" (s. 287).

Hedefler düşüncesi. Snyder'ın bakış açısının merkezinde insan davranışının hedef odaklı olduğu varsayımı bulunmaktadır. Bu nedenle, umut teorisinin bilişsel bileşeni hedef kavramıdır (Snyder, 1994a, 1994b, 1998b; Snyder vd., 1997, 2000). Hedefler, zihnin bir çeşit A noktasından B noktasına gidip gelmesi halini yordamak olarak tanımlanmıştır (Craig, 1943). Snyder, bu konuda, gerekli araçlarla desteklenmeyen hedefleri cevapsız çağrılara benzetmekte; hedefe yönelik düşünceleri ise insanların belirli hedef arayışlarını olası B noktalarına ulaşmak için tasarlanan pratik rotalar olarak değerlendirmektedir (Snyder; 2002).

Hedefler, zihinsel eylem dizilerinin amaçlarını gerçekleştirmesini sağlamaktadır. Bazı insanlar için bu hedefler görsel imgeler iken bazı insanlar için sözel tanımları da olabilmektedir (Pylyshyn, 1973). Hedefler, süreye göre farklılaşabilmektedir (kısa, orta, uzun vadeli hedefler vb.); ek olarak hedefler, belirsizlik-belirlilik düzeylerine göre de farklılaşmaktadırlar. Örneğin, yüksek umutlu düşüncede, belirsizliği yüksek hedeflerin ortaya çıkma olasılığı düşük olmaktadır. Son olarak, hedeflerin, haklarında sürekli bilinçli düşünmeye mecbur edecek kadar değerli olması gerektiği belirtilmektedir (Snyder, 2002).

Diğer yazarlar umut etme süreci için neyin meşru bir hedef teşkil ettiğine dair kısıtlamalar getirmiştir. Örneğin, Lazarus (1999) şöyle demiştir: "Umudun temel koşullarından biri, mevcut yaşam koşullarımızın tatmin edici olmaması, yani yoksunluk içermesi ya da zarar verici veya tehdit edici olmasıdır" (s. 664). Bu tanım Lazarus'un uygun tek hedefin kişinin yaşamındaki derin bir boşluğu dolduran hedefler olduğu durumu örneklemektedir ve pek çok umut örneğinin bu görüşe uyduğu ancak bu önkoşulun iki önemli umut kategorisini engellediği vurgulanmaktadır. Birincisi, yaşamın günlük gündemini oluşturan hedefe yönelik düşüncelerdir. Bu idame hedefleri, devam eden yaşamlarımızın ta kendisidir. İkinci olarak ise, Lazarus'un tanımı, halihazırda tatmin edici olanın üzerine bir şeyler inşa etmeye yönelik umutlu düşünceleri -tarih boyunca insanları cezbeden pek çok büyük hedefe ulaşmayı- engellemektedir. Bunlar ise geliştirme hedefleridir (Snyder, 2002).

Umut teorisi oluşmaya başladığında, Snyder (2002), umudun biraz da belirsizlik içermesi gerektiğine yönelik inançlar taşıdığından bahsetmektedir. Ancak Averill ve arkadaşları (1990), umudun, ortalama bir düzeyde amacı başarıma ihtimalinin bulunması koşulunda da geliştiğini savunmaktadır. Bu da şu anlama gelmektedir; amacın gerçekleşeceğine dair kesinlik ya da gerçekleşmeyeceğine dair kesinlik içeren durumlarda umudun ortaya çıkmayacağı görüşü yerini umudun bu iki koşulda da ortaya çıkabileceği görüşüne bırakmaktadır.

Bu görüşü şöyle detaylandırmak mümkündür. Başarılacağı neredeyse kesinleşmiş hedeflerin (aşırı yüksek olasılıklı hedefler), umutlu düşüncüyü devreye sokmayı gerek görmeyecek kadar otomatikleştigiğine yönelik kanaatler taşıyan Snyder; aşırı yüksek olasılıklı hedefleri için çabalayan kişilerin halihazırdaki kuralları değiştirdiğini; tek amacının hedefi gerçekleştirmek olmaktan çıktığını, becerilerine yeni, çeşitli ve esnek yollar üreterek hedefe yöneldiğini düşünmektedir. Bu da hedef sahibinin, neredeyse kesinlik düzeyinde ulaşılacağı umut edilen duruma bir parça belirsizlik katması olarak yorumlanmaktadır. Örnek verilecek olursa; bazı basketbol oyuncularını için önemli olanın sadece topu potaya sokmak değil, aynı zamanda bunu yetenek ve benzersizlikle yapmak şeklinde yenilikler eklemelerinden bahsedilebilir (Jones, 1973; Snyder ve Fromkin, 1980). Bir diğer açıdan bakıldığında hedefin gerçekleşmeyeceği hemen hemen kesin olan (aşırı düşük olasılıklı hedefler) durumlarda ise, yüksek umutlu bazı insanlar, zaman zaman imkansız başarılar için mutlak başarısızlık gibi görünen durumları değiştirebilmek için çabalarını

sürdürmektedir. Dolayısıyla, görünüşte ulaşılamaz olan, ulaşılabilir hale gelebilmektedir (Snyder, 2002).

Alternatif yollar düşüncesi. Zamanla ilgili algının doğrusal, tek yönlü ve mutlak bir yapı taşımadığını düşünen Snyder (2002), insanın, kendisi ve çevresi hakkında içsel temsiller üreterek, bu içsel temsilleri de geçmiş, şimdi ve gelecek olarak düzenlediği bir zaman algısı içinde kullanmakta olduğunu belirtmektedir. Doğrusal olmama kanaati tam bu noktada devreye girmekte; yani geçmişteki olayların döngüsel tekrarlarının şimdiki zamanda da yaşanabileceğini, buna ek olarak, şimdinin düşüncelerinin geleceğe yönelik düşünceleri etkileme gücü kadar; geleceğe yönelik düşüncelerin de şimdinin düşüncelerini etkileyebileceğini savunmaktadır. Yani bireyler, bugünlerini, hayal edilen gelecek ile ilişkilendirebilme becerisine sahiptirler; zaman ve düşüncelerin bu ilişkisel gücünü keşfetmek ve doğru kullanabilmek ise insanlar için gerekli ve faydalı görülmektedir (Snyder, 2002).

Eyleyici düşünce. Eyleyici düşünce, hedefe ulaşabilmek amacıyla kişinin kendine ait yollar geliştirebilmesi ve bunları uygulayabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve umut teorisinin motivasyonel bileşeni olarak ifade edilmektedir. Bu kapasite aynı zamanda kişinin kendisiyle konuşabildiği, iç temsillerini işlevsel kullanabildiği bir yapıyı da içermektedir; yani hedefe ulaşmaya dair yollar bulmak ve bu yolları kullanmayı sürdürürebilmeye hizmet eden bir zihinsel enerjidir. Son olarak eyleyici düşünce, hedefe ulaşmadaki tüm süreçlerde önemli bir yer teşkil etmekteyken; özellikle engellerle karşılaşılması durumunda, bireylerin gerekli olan en iyi alternatif yola yönelmelerine teşvik etmektedir (Snyder, 1994b).

Alternatif yollar ve eyleyici düşünceleri birliği. Umut içeren bir düşünce hem yolları hem eylemliliği barındırmaktadır. Yollar ve eyleyici düşünce sistemleri, birbirini beslediği gibi bir diğerine eklemlenerek dönüşmesini de sağlamaktadır (Snyder, 1995; Snyder vd., 1991). Örneğin tam yüksek umut düzeyine (yüksek patikalar düşüncesi ve yüksek eyleyici düşünce bir arada) sahip bireyler hedefin belirlenmesinden hedefe ulaşmaya kadar geçen zaman boyunca, akıcı, hızlı ve yinelemeli bir yollar ve eyleyici düşüncelerine sahip olmaktadır. Aksine, düşük umut düzeyine sahip bireyler (düşük yollar düşüncesi ve düşük eyleyici düşünceye sahip), duraksayan ve yavaş yinelemeli bir yollar ve eyleyici düşüncelere sahip olmaktadır. Karma örüntüler olarak değerlendirilen; yüksek patikalara ama düşük eylemliliğe sahip bireyler gerekli motivasyonel düşünce tarafından beslenemeyen aktif yönlendirme düşüncelerini gerektirecekken; aksine düşük patikalar ve yüksek

eylemliliğe sahip bireyler ise gerekli yol düşünceleri olmadan nadasa bırakılan aktif motivasyonu gerektirecektir. Bu karışık umut paternlerinde, en zayıf eyleyici düşünce ya da yollar düşünce bileşenleri yinelemeli düşünceyi yavaşlatmaktadır. Özetlemek gerekirse, umutlu düşüncedeki farklı seviyeler nedeniyle, yollarda ve eylemsel düşüncede farklı sağlamlıklar gözlenmektedir (Snyder, 2002).

Ümit, sınırlar ve duygular. Ulaşılması arzulanan hedeflerin karşılaştığı engellere sorun denmektedir. Bu sorunlar bazen duygu durumu üzerinde zorlayıcı etkiler bırakabilmekte ve kişinin hedefe ulaşmasında sergilediği eylemlilik becerisini sekteye uğratabilmektedir. Teorik olarak beklenti; yüksek umut düzeyine sahip kişilerin engellerle karşılaştığında düşük umut düzeyine sahip kişilere kıyasla daha hızlı toparlandığı yönündedir (Snyder, 2002).

Litertürde çoğunlukla bir duygu olarak ifade edilen umut, Snyder tarafından umut teorisi boyunca, düşünme süreçlerine vurgu yaptığı bir kavram olmaktadır. Snyder'a göre, kişinin geçmiş yaşantısındaki hedef arayışlarından doğan başarı ya da başarısızlığa ilişkin algı, kişinin sonraki duyguları üzerinde etkili olmaktadır. Dolayısıyla duygular aslında; kişinin hedef arayışına yönelik edindiği geçmiş sonuçlardan edinilmiş algılara verilmiş tepkilerdir. Bu bağlamda olumlu duyguların, başarıya ulaşmış hedef arayışlarından edinilmiş algılara yönelik tepkiler olduğu düşünülmektedir. Kişinin başarılı hedef algılarına sahip olması için; geçmiş hedef arayışı deneyimlerinde ya engellerle karşılaşmadığı ya da karşılaştığı engellerle baş ettiği varsayılmaktadır. Bunun aksine, olumsuz duygular ise başarıya ulaşmamış hedef arayışlarından edinilmiş algılara yönelik tepkilerdir ve başarıya ulaşamamanın gerekçeleri, yetersiz düzeyde eyleyici düşünceleri, yetersiz düzeyde yol düşünceleri veya hedefe ulaşma sırasında karşılaşılan engellere yönelik işlevsel baş etmeler geliştirememek olarak açıklanmaktadır (Snyder, 2002).

Umut düzeyi düşük ve yüksek olan kişilerin farklı duygusal yapılanmalar taşıdığı düşünülmektedir. Örneğin, bir hedefe ulaşma boyunca, umut düzeyi yüksek bireylerin, coşkulu ve kalıcı olumlu duygulara sahip olduğu düşünülürken, umut düzeyi düşük kişilerin uyuşukluk ve kalıcı olumsuz duygulara sahip olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle, umut düzeylerinin yatkınlığına uygun şekillerde farklılaşmış duygusal yapıların eşlik edebileceği öngörülmektedir. Yine de hedefe ulaşmak amacıyla sergilenen performanslarının asıl yönlendiricisinin kalıcı duygusal yapılanma değil, hedefe yönelik geliştirilen düşünceler olduğu belirtilmektedir (Snyder vd., 1999).

Kişilerin duygusal yatkınlıklarına, engellerle karşılaştığında nasıl yollar oluşturulması gerektiğini düzenleyebilmek amacıyla değerlendirme kriteri de eklendiğinde süreç farklılaşmaktadır. Hedefe ulaşma sırasında engellerle karşılaşan kişi, artık bu durumu stresli olarak nitelendirmektedir. Hedefe ulaşma boyunca, engelin aşılamazlığı deneyimlendikçe kişinin stres yükü artmaktadır ve olumsuz duygular gelişmeye başlamaktadır. Engellenici durumlar karşısında, umut düzeyi yüksek olan kişilerin hedefin belirlenmesinden ulaşılmaya değin geçen süre boyunca karşılaşılan engelleri stresli olarak yorumlama eğiliminin daha düşük olduğu; üstelik süreç boyunca engelleyicilere yönelik düşünceleri ve eylemleri aracılığıyla üstesinden gelme deneyimi yaşayabildiği ifade edilmektedir (Snyder, 2002). İşte bu noktada, olumsuz duyguların olumu duygulara dönüştüğü, düşünce ve davranışla desteklenen ikinci düzenleyici süreç “baş etme” adını almaktadır (Lazarus, 1999, 2000).

Anıların bir depolama sistemi olarak çalıştığını vurgulayan Snyder, belirli eylem dizilerinin hem içeriklerine hem de duygularına göre kategorize edildiğini düşünmektedir. Böylece, eğer anılar olumlu duygularla saklandıysa, başarılı hedef arayışı faaliyetlerini hatırlatmaktadır ve eğer anılar olumsuz duygularla saklandıysa kişi başarısız hedef arayışı faaliyetlerini hatırlamaktadır. Dahası, kişi travmatik bir deneyim yaşamışsa, bu travmatik deneyime ilişkin zorlu anılar kişinin düşünce sistemi üzerinde büyük bir etki bırakacağından; herhangi bir olumsuz duygunun gündeme gelmesi dahi kişiye bu travmatik anıyı düşünmesine yol açmaktadır. Sanki daha fazla hedef belirleme parçalarına ayrılmıştır ve travmatik deneyim o kadar güçlü bir hale gelmiştir ki, kişi olumsuz duygulara kapıldığında bu travmatik düşünceler kişinin zihnini istila etmektedir (Snyder, 2002). Umut teorisinin duygu ve düşünce sistemini bu şekilde ilişkilendirmesinin, duyguların arka planında bulunan düşüncelerin araştırılmasında destekleyici olacağı düşünülmektedir (McDermott ve Snyder, 1999).

Vroom ümit beklenti teoremi. Vroom Beklenti Teorisi, 1964'te Vroom tarafından, çalışma hayatına yönelik doğudan uygulama yapabilen ilk beklenti teorisi olarak oluşturulmaktadır. Beklenti teorisi, motivasyonu yaratan bilişsel girdiler ve bu girdilerin birbiriyle ilişkisine odaklanmaktadır. Kişilerin işlerine yönelik çabası, bu çaba sonucunda edinilen performans ve hem çaba hem de performansın ödüllendirilmesinin motivasyon oluşturacağı belirtilmektedir. Vroom'un beklenti teorisi, çalışanların bireysel ayrılıklarının gözetildiği bilişsel süreçleri ön plana

almaktadır. Bireyler, dürtüleri, ihtiyaçları ve ödül uygulamalarının haricinde inançları, kişisel algıları ve olasılık tahminleri de olan mantıklı insanlar olarak harekete geçtikleri düşünülmektedir. Organizasyonlardaki yönetimlerin, çalışanlarının, çaba-performans beklentisi, performans- ödül beklentisi ve ödül değerlerine yönelik bazı müdahaleleri ile motivasyon düzeyinin değiştirilebileceği savunulmaktadır (Lunenburg, 2011).

Porter Lawler beklenti değer kuramı. Vroom'un Ümit Beklenti Teorisi'nin, Porter ve Lawler tarafından geliştirilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Vroom'un kuramından farklı olan; tatminin başarı yaratıcı etkisinin değil, başarının tatmin edici etkisinin vurgulanmasıdır. Bu yaklaşımda da parametreler arasındaki ilişkiye odaklanılmakta ve bu ilişkilere yönelik beklentilere göre iş başarısının etkilendiği belirtilmektedir. İlgili parametreler, çaba, yetenek, iş başarısı, çabanın ödülle karşılanma olasılığı, ödüller, ödülün değeri, algılanan ödül adaleti, doyum şeklinde ifade edilmektedir (Kerman, 2007).

Averill, Catlin ve Chon'un umut teorisi. Bu modelde umut, biliş aracılığıyla yönetilen ancak çevresel şartlardan etkilenen bir duygu olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda umut, belirsizliktir. Kişiler yaşamlarına yönelik ne düzeyde belirsizlik içeriyorsa ve bu belirsizlik gelecekle ne kadar uyumlu ise, kişinin o düzeyde umutlu olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bir umudun gerçekleşme olasılığı, ancak bireyin kişisel arzuları yerine toplumsal arzularına öncelikleniyorsa yüksek olacağı iddia edilmektedir (Averill vd., 1990). Umut, hedeflerin ulaşılabilir olması, hedeflerin yönetimine duyulan inanç, sosyal ve ahlaki bağlamda kabul görme düzeylerinden oluşmaktadır ve ekolojik geçerliği olan, toplumsal koşulları gözeten bir bağlamda incelenmektedir (Snyder, 1995; Edwards, 2009; Lopez, Snyder ve Pedrotti, 2003).

Lazarus'un umut teorisi. İyilik hali kavramı araştırılırken umut kavramının herkes tarafından önemsenmesi gerektiğini savunan Lazarus'a göre umut, bireyin yaşamında şu anda gerçekleşmesi mümkün olmayan ancak hala gerçekleşebileceğine dair inanç taşıdığı ve hedefe yönelik bir özlem olarak ifade edilmektedir. Bu noktada umudu, arzu ve motivasyondan ayıran şeyin inanç olduğu, yani gelecekte gerçekleşebileceğine dair olasılığa inanılması olduğu vurgulanmaktadır. Tam da bu bakış açısıyla umut, motivasyon kuramlarından ayrılmakta ve kendine has bir bilişsel yön barındırmaktadır (Lazarus, 1999).

Umut, hayati bir psikolojik kaynak olarak nitelendirilmektedir. Çünkü şimdiki duruma ait bir yetersizlik ya da zarar vericilik söz konusu iken, belirsiz gelecek içinde, olumlu bir imkansılığa dair inanç yaratarak insanları geleceğe yönelik güvende hissettirmektedir. Aksi halde kişiler geleceğe yönelik güvenlik duygusu inşa edememekte ve yaşamın sürdürülebilirliği sekteye uğramaktadır (Lazarus;1999). Umudun sürdürülmesi konusunda bir sonluluk söz konusu olsa da gelecek belirsizliğindeki ihtimaller, kişiler için yeterince cezbedici olmadığına ya da oldukça kısıtlı olduğunda bile hala biraz umut bulunmaktadır. Kısaca geleceğe yönelik vaatler, taahhütler, yaşamının her döneminde umudun hem kaynağı hem ürünü olarak değerlendirilmektedir (Lazarus, 1999).

Umut, yaşam içinde neyin, nasıl olduğu ve bunu nasıl anlamlandırdığımıza bağlı olarak olumlu ve olumsuz tüm değerlendirmeleri içeren bir duygusal karışım olarak betimlenmektedir. Umut her ne kadar gelecekteki mümkünlülüğe inanma hali de olsa, temelindeki duygusal sistemin, mevcut duruma ve gelecekteki olası durumlara dair taşınan kaygılardan oluştuğu ifade edilmektedir. Kısacası, umut, iyilik ve güzelliklere ait pembe bir hayal olmamaktadır; aksine şimdide mevcut olan durumun gelecekteki yeni durumlara yönelik hangi potansiyelleri taşıdığını değerlendirebilmeye yarayan kompleks bir zihinsel faaliyettir (Lazarus, 1999).

Umut düzeyi yüksek insanların özellikleri. Hedefine ulaşmak için harekete geçen ve yüksek umut düzeyine sahip bireyler; bir yol düşüncesine sahiptir, yani tek bir makul rota üretmekte ve bu rotaya yönelik hedefe ulaştıracağına dair güven taşımaktadırlar. Hedeflerine ulaştıracağını düşündükleri yol konusunda belirgin bir eminliğe sahip olmaktadır ve kararlı davranmaktadırlar (Woodbury, 1999). Ayrıca bireylerin içsel yol mesajlarında tutarlı şekilde onaylayıcı ve olumlu içsel temsillere sahip oldukları bilinmektedir (Snyder vd., 1998). Son olarak ana rota haricinde alternatif rotalar üretmek konusunda da daha başarılı oldukları, alternatif rotalar üretme konusunda becerikli ve esnek düşündükleri, özellikle engellenme ile karşılaştıklarında alternatif yol üretme konusunda etkileyici bir esneklik sergiledikleri, yol düşünceleri üretmede daha duyarlı ve keskin olduklarından hedeflerine ulaşmak amacıyla rotalarını daha hızlı ve etkili şekillerde değiştirebildikleri bilinmektedir (Irving vd., 1998; Snyder vd., 1991; Snyder vd., 1996; Tierney, 1995; Snyder, 2002).

Bilişsel Esneklik Kavramı

Geçmiş deneyimlerin baskısına rağmen, öncelikli otomatik davranışı aşarak yeni bir davranışı düzenleyebilmek amacıyla temsiller kullanabilme yeteneği yürütücü işlevler aracılığıyla gerçekleşmektedir (Diamond, 2006). Yürütücü işlevler; çalışma belleği, baskılama ve bilişsel esneklik bileşenlerinden oluşmaktadır (Huizinga vd., 2006; Miyake vd., 2000; Baddeley, 1998; Logue ve Gould, 2014). Yürütücü işlevlerin temel amacı, bireyin bugüne değin otomatikleşmiş veya yerleşik hale gelmiş olan düşünce ve davranışlarını geçersiz kılmak, uyumlu ve hedef odaklı davranışlar sergilemesini sağlamaktır (Lezak, 1995; Mesulam, 2002). Bireyin geçmiş yaşantıları ile şimdiki davranışları arasında bağlayıcı bir etkisi olan, organizasyon, planlama, dikkat ve strateji geliştirme ve anımsamayı yöneten çok bileşenli bir bilişsel yapılanmanın genel adı yürütücü işlevlerdir (Collins ve Koechlin, 2012).

Bilişsel esneklik, bu yürütücü işlevlerin bileşenlerinden biri olmaktadır (Dweck, 2016). Yeni durumlar karşısında alternatif düşünceler ve davranışlar üretebilme amacıyla ihtiyaç duyulan tüm verilerin edinilmesi ve işlemlenmesi süreci bilişsel esneklik kavramının biliş kısmına işaret ederken, geçmişte edinilmiş tüm bilgi ve davranışa dair tecrübelerin alternatif üreterek ve yaratıcı şekillerde yeniden düzenlenebilmesi ise esneklik kavramına işaret etmektedir (Spiro vd., 1987). Bilişsel kısımdaki ihtiyaç duyulan veriler, halihazırda edinilmiş geçmiş bilgilerin hatırlanmasını içermekte ve esneklik kısmı da bu verilerin farklı ve yeni olan karşısında bugüne dek bilinenden farklı ancak yeni durumla uyumlu kullanım biçimleri üretilmesi anlamına gelmektedir (Karadeniz, 2008). Alışlagelenden farklı deneyimlerle etrafımızı hızla saran yeni dünya düzeninde yalnızca bilgiyi üreten ve öğrenen pozisyonunda kalmak artık yetersiz hale gelmekte; problem durumlar karşısında farklı bakış açılarına dayalı olasılıkları keşfedebilme ve bunlar içinden en uygun olanını seçebilmeyi sağlama becerileri geliştirme gerekliliği gündeme gelmektedir. Bu perspektiften bakıldığında, bilişsel esneklik sergileyebilen bireylerin sağlıklı bilişsel süreçlere sahip olduğu düşünülmektedir (Laçın ve Yalçın, 2019). İnsanlar, karşılaştıkları farklı durumlar karşısında farklı davranma hakkına sahip oldukları için birbirinden farklı düşünceler geliştirmeleri de oldukça doğaldır ve alternatif davranışların farkında olmalıdır (Beck, 1976). Ancak bir duruma yönelik olması gereken doğru davranışı gören kişi, olabilme ihtimali taşıyan alternatif davranışları gören kişiye kıyasla daha az düşünen kişidir ve önemli olan tek bir doğruyu sürdürmek değil; bilinenin ötesindeki seçeneklerin varlığından da haberdar

olmalıdır (Bilgin, 2017). Gündelik yaşamda etkili baş etmeler geliştirebilme becerisi, mevcut çevresel koşullara uygun davranma yeteneğine dayanmaktadır (Diamond, 2013).

Bu bileşenlerin her birisi kendine has gelişim aşamalarına sahip olmakla birlikte; yürütücü işlevlere ait bu üç bileşenin koordinasyonunun gelişiminin ise ortak bir gelişim eğrisi gösterdiği ve çeşitli büyüme atılımlarının yaşandığı bilinmektedir (Diamond, 2001; Diamond vd., 1997). Özellikle yaşamın ilk beş yılı, yürütücü işlevlerin gelişimi açısından kritik dönem addedilmektedir. Özetle bebeklik ve okul öncesi dönem boyunca yürütücü işlevlerin bileşenleri gelişerek, yetişkinlik döneminde ulaşılan yüksek bilişsel süreçlerin temelini oluşturmaktadır (Garon vd., 2008).

Bilişsel esneklik kavramına ait literatürü incelediğimizde, farklılaşan ve birbirini tamamlayan çeşitli tanımları bulunmaktadır. Bilişsel esneklik, insanların çevredeki yeni ve beklenmedik koşullarla karşılaştığında bilişsel işleme stratejilerini uyarlayabilme yeteneğidir (Canas vd., 2003). Üç temel bileşenden oluşmaktadır; ilki, bilişsel esneklik öğrenmeye dayalı bir yetenektir; yani tecrübe edilerek kazanılabilmektedir. İkincisi, bilişsel esneklik bilişsel işleme stratejilerinin uyarlanmasını içermektedir. Üçüncü olarak, strateji kavramına yüklenen anlam, bilişsel esneklik bağlamında incelendiğinde, problem uzayında keşifler yapan bir işlemler serisi olarak tanımlanmaktadır (Payne vd., 1993). Bir kişi, bir görevi belirli bir süre boyunca gerçekleştirdiğinde yeni ve beklenmedik çevresel koşullara uyum sağlayacaktır; buna ise adaptasyon denmektedir (Canas, 2006). Esneklik kavramı, bireyin adaptasyon kapasitesi olarak da değerlendirilebilmektedir (Payne vd., 1993). Ancak bu kapasite her zaman kullanılamayabilmektedir. Kişinin esnek şekillerde baş etmesi gereken çevresel koşullar geçerliken, kişinin esneklik sergileyemediği durumlar için bilişsel esneklik kavramı gündeme gelmektedir. Esneyebilme kapasitesinin kullanılmadığı bu durumlar, daha önce etkililiği bilinen baş etme yöntemlerinin, yeni durumda işe yaramamasına rağmen ısrarla kullanılmasına devam edilmesi şeklinde örneklenebilir. Dolayısıyla, bilişsel esneklik kavramı, yeni koşulların fenomenolojik yapısını da göz etmektedir (Canas, 2006).

Karmaşık görevleri yerine getirmek zorunda olan bir kişi, davranışlarını çevresel koşullara göre düzenlemek zorundadır. Ancak koşullar, görev geliştikçe değişim göstermekte; bu nedenle birey daha esnek olabilmek amacıyla koşullara dikkat etme zorunluluğu taşımaktadır. Davranışlarını yeni dış koşullara göre

düzenleme amacıyla hareket eden ve bunu yapabilmek için düzenli sürdürülebilir bir dikkate ihtiyaç duyan kişi bu dikkat aracılığıyla dış koşullara yönelik yeni bilgiler edinmektedir. Kişi edindiği yeni bilgiler aracılığıyla yeni dış koşullar hakkında farklı stratejiler geliştirebilmekte ve yeni yorumlamalar geliştirebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, bilişsel esneklik, dikkat süreçlerini ve bilgiyi de içermektedir bilişsel esneklik kavramı, yeni koşulların fenomenolojik yapısını da göz etmektedir (Canas, 2006).

Dikkat süreçleri, bilişsel esneklik kavramının önemli bir parçasıdır. Değişmekte olan bir durumu keşfedebilmek ve alışılmıştın dışında baş etme geliştirilmesi gereken durumları değerlendirebilmek, daha yüksek bir dikkat kontrolü gerektirmektedir. Bu daha yüksek dikkat kontrolü, kişinin yeni ve farklı durumu değerlendirdiği, olası eylem planlarını hazırladığı aşamadır. Kişinin bilişsel esnekliği sergileyebilmesi için beş etmesi gereken problem duruma yönelik çevresel koşulları detaylıca algılayabilmesi gerekmektedir. Buna ek olarak, otomatik bir yanıtı iptal etmek ve alternatif yeni baş etme sistemleri geliştirebilmek için sahip olduğu kaynakları tanıması ve onlara yatırım yapması gerekmektedir (Canas, 2006).

Öte yandan, bilişsel esneklik aynı zamanda bir kişinin bir görev hakkındaki bilgisini ve hangi stratejilerle etkileşime gireceğini nasıl temsil ettiği ile de ilgilidir. İnsan davranışı, çevresel parametrelerin değerleri hakkında bir kişinin bilgisi tarafından kontrol edilmektedir. Geçmiş benzer deneyimler aracılığıyla edinilmiş olan bu bilgi, çevresel koşullar değiştiğinde, olası yeni baş etme davranışlarını geliştirebilmek amacıyla tekrar düzenlenmeyi gerektirmektedir. Bu nedenle, Bilişsel Esneklik Teori'si önerilmektedir (Spiro ve Jehng, 1990). Bu teoriye göre, bir görevin birden fazla bakış açısına yönelik temsiller geliştirebilen kişiler, çevredeki durumsal değişiklikleri kolayca yorumlayabilmekte ve böylece daha bilişsel esnek yanıtlar üretebilmektedirler. Bu kişilerin özelliği, repertuarlarındaki bilgiyi hızla düzenleyebilmeleri; sonucunda ise koşullardaki keskin farklılıklar karşısında bile çevresel taleplere uyumlanabilmeleridir. Özetle, bilişsel esneklik kavramı hem yeni durumu tespit edebilme hem değerlendirebilme hem de baş etme tutumlarını duruma göre geliştirebilmek için yeniden yapılandırılan bilgiye ihtiyaç duymaktadır (Canas, 2006).

Bu perspektife göre, bilişsel esneklik herhangi bir bağlamda alternatif çözümleri ve seçenekleri tanıma, yeni koşullara uyum sağlama ve bu bağlamda yetkinlik hissetme anlamına gelmektedir. Deneyime, bilgi işleme stratejilerinin

uyarlanmasına ve çevresel değişkenlere uyum sağlayabilmeye dayanmaktadır. Bu koşulda incelendiğinde, bilişsel esneklik, sahip olunan deneyimlere, bilgi işleme stratejilerindeki farklılaşmaya ve çevresel koşullara göre değişkenlik gösterebilmekte ve yine bu koşullardaki farklılaşmaya bağlı olarak gelişebilmektedir (Martin ve Anderson, 1998).

Bir başka deyişle bilişsel esneklik, “birincisi, zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama eğilimi, ikincisi, yaşam durumları ve insan davranışları için olası alternatifler olduğunu algılama yeteneği ve son olarak, zor durumları çözmek için çoklu çözümler üretme yeteneğidir” (Dennis and Vander Wal, 2010). Yani değişen çevresel koşulları değerlendirmek, onlara uyum geliştirmek, kişinin fikirlerini ve davranışlarını daha kullanışlı olan yenileriyle değiştirme kapasitesidir. Öyleyse bilişsel esneklik yaklaşımına üç kategori daha eklenmelidir; bunlar, zorlayıcı yeni durumu değerlendirmek, değerlendirmeye uyumlu çeşitli bakış açıları geliştirmek ve bu bakış açılarıyla uyumlu baş etme davranışları oluşturmaktır (Dennis ve Wall, 2010).

Sonuç olarak bilişsel esnekliğin, görev değiştirme, engelleyici kontrol, dikkat kontrolü ve çalışma belleği dahil olmak üzere çok sayıda bilişsel süreci içeren karmaşık, çok yönlü bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Miyake ve Friedman, 2012). Özetle, bilişsel esneklik kazanan bireylerin tercihte bulunabilen, aşına olunmayan ve problem teşkil eden bağlamlarda dahi etkili bir şekilde başa çıkabilen, otantik düşünce ve fikirler üretebilen ve tanıdık olmayan bağlamlara adaptasyon konusunda yetkin kişiler olduklarını söylemek mümkündür (Altunkol, 2011; Bilgin, 2009; Martin ve Rubin, 1995).

İlgili Araştırmalar

Nesne ilişkileri kavramına ilişkin araştırmalar. Bu bölümde nesne ilişkilerine yönelik araştırmalar yer almaktadır.

Yetişkinlerin ilk nesne ilişkileri ve reddedilmeye yönelik duyarlılıklarının romantik ilişki ile korelasyonunun incelendiği bir çalışmada, reddedilme duyarlılığının ilk nesne ilişkileri ve yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerinde kısmi aracı rol üstlendiği belirlenmiş olup, ilk nesne ilişkilerinde olumsuz deneyimler yaşamış bireylere ve/veya yakın ilişkilerindeki doyum düzeyini tatmin edici bulmayan bireylere yönelik psikoterapi müdahalelerinde reddedilme duyarlılığına odaklanması önerilmektedir (Faraji ve Sucu, 2023).

Alopesi Areata (Saçkıran) ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, tanı almış bireylerin erken dönem nesne ilişkilerinde annesel kapsayıcı işlevde yeterlilik bulunmamasına bağlı olarak, sağlam, güvenli ve sürekli bir anne imgesi geliştiremedikleri, bunun sonucu olarak ise bireyde gelişen agresyonun anneye yansıtılması, bireyde anneye zarar verme korkusu yaratarak nesnenin kaybı yani depresif endişe geliştiği; Rorschach Mürekkep Lekeleri Testi'nin erken dönem anne imgesine odaklanan kartlarına sağlam olmayan, tehditkar anne atfında bulunan yanıt içerikleri sundukları; iç dünyalarında baskılanan malzemenin bedensel semptom ile dışavurulduğu ve depresif endişenin inkarının manik savunmalarla kendini gösterdiği ifade edilmektedir (Erbudak Aslan vd., 2023).

Yeme bozukluğu üzerindeki erken dönem nesne ilişkilerinin etkisini inceleyen bir olgu araştırmasında, katılımcının tekrarlayıcı gece yeme davranışının bir geçiş nesnesi olarak kullanıldığı ve anneden ayrılmaya yönelik geliştirilmiş bir karşı savunma olduğu; uykuya dalmakta ve uykuyu sürdürmekte çekilen zorluğun katılımcının kendisine yatırım yapamamasından ve sakinleştirici içsel nesnelere geliştirememiş olmasından doğan boşluk hisleri aracılığıyla dışarıdan bir nesne ihtiyacı duyduğu; Rorschach Mürekkep Lekeleri Testi'nin anne atfı içeren kart yanıtlarının erken dönem nesne ilişkilerinde eksiklik ve kapsayıcı olma özelliği taşımayan bir anne imgesini temsil ettiği; Tematik Algı Testi'nin anne imgesinin niteliğine odaklanan nüfuz edici algılanan ve tutma/kapsama özelliği bulunmayan bir anne imgesini vurguladığı; hikaye yanıtlarında olumsuzluğa yer verilmemesi çabasının erken dönem nesne ilişkilerinde güvensizliği; nesne ile benzer/aynı olma çabasının ise nesneden yani nüfuz edici anne imgesinden ayrılmak ve farklılaşmakta çekildiği ve katılımcının besin aracılığıyla erken dönem nesne ilişkilerinde karşılanmayan annesel bakımını gerçekleştirdiği şeklinde yorumlanmaktadır (Dönmez, 2022).

Ulusal alanyazında nesne ilişkileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyini inceleyen ilk çalışma olma özelliğini taşıyan bu araştırmada yabancılaşıma, güvensiz bağlanma, egosantrizm ve sosyal yetersizlik ile travma sonrası büyüme arasında negatif ilişkiler bulunmuş; algılanan sosyal desteğin bu ilişkide aracılık yaptığı; sosyal destek arttıkça travma sonrası büyümenin de arttığı, özellikle güvensiz bağlanma ve travma sonrası büyüme

arasındaki ilişkide sosyal desteğin tam aracı rolü olduğu ifade edilmektedir (Karakoç ve Faraji, 2022).

Danışanın Terapiste Bağlanma Ölçeği (DTBÖ)'nin Türkçe versiyonunun, bağlanma teorisine göre terapist-danışan ilişkisini kavramsallaştırmak amacıyla geliştirilerek geçerlik-güvenirlik çalışmasının yapıldığı bir araştırmada, DTBÖ'nün üç alt boyuttan (Güvenli, Korkulu/Kaçıngan, Saplantılı/Bağımlı Bağlanma) oluştuğu ve orijinal form ile uyumlu olduğu bulunmuştur. Ölçek, psikoterapi sürecinde danışanın terapistine bağlanma örüntülerini incelemek için yeterli psikometrik özelliklere sahip olup DTBÖ'nün ulusal alanda kullanılabilirliğini desteklemektedir (Kâhya, 2022).

Başa çıkma tutumları kavramına ilişkin araştırmalar. Bu bölümde başa çıkma tutumlarına yönelik araştırmalar yer almaktadır.

Pandemi döneminde bireyler tarafından geliştirilen başa çıkma tutumları ile internet bağımlılığı ve kompulsif satın alma davranışları arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan bir araştırmada cinsiyet ile başa çıkma tutumları arasında ve gelir durumu ile kompulsif satın alma değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmektedir (İpek, 2022).

Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin tespit edilmesini inceleyen bir araştırmada cinsiyet açısından üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları ile bilişsel esneklik düzeylerinin; cinsiyet ve yaş açısından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşımın istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; stresle başa çıkma tutumlarından kendine güvenli yaklaşım ile sosyal destek aramanın ve bilişsel esnekliğin, fonksiyonel olmayan tutumlar ile negatif yönlü ve anlamlı; stresle başa çıkma tutumlarından boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı; stresle başa çıkma tutumlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü ve anlamlı; stresle başa çıkma tutumlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler görüldüğü ifade edilmektedir (Bölükbaş, 2021).

Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres tepkileri, stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada okupasyonel denge arttıkça algılanan stresin ve güncellenmiş öğrenci yaşamı stresinin (hayal kırıklıkları, baskılar, değişiklikler, çatışmalar, davranışsal

tepki, fizyolojik tepki, duygusal tepki, değerlendirici tepkilerin) azaldığı; başa çıkma tutumlarından kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlamanın arttığı; sakinleşme ve kaçınma ve kendine cezanın azaldığı; stres kaynaklarının, seviyesinin ve tepkilerinin azalması ile okupasyonel denge artışının kolaylaştığı; son olarak kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama gibi sağlıklı baş etme becerilerinin kullanımının üniversite öğrencilerinde okupasyonel dengeyi artırıcı etkisi bulunduğu belirtilmektedir (Doğan, 2021).

Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, depresyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, kadınların depresyon puanının erkeklerden, erkeklerin ise alkolizm puanının kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu; başa çıkma tutumları, depresyon ve alkolizmin, çocukluk çağı travmaları tarafından anlamlı düzeyde yordandığı ifade edilmektedir (Demir, 2020).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ile stresle baş etme tutumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, erkek öğrencilerin uyum bozucu şemalarının kadın öğrencilerinkinden daha yüksek olduğu; erken dönem uyumsuz şemalarının, ebeveynleri ayrı olan öğrencilerde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu; kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla başa çıkma tutum puanları ortalamasının daha yüksek olduğu; ebeveynlerin ayrı olma durumu, ebeveynleri ile birlikte yaşama durumu değişkenlerinin başa çıkma tutumları üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark yarattığı; uyum bozucu şemalar ile başa çıkma tutumları arasında çeşitli düzeylerde ilişkiler bulunduğu belirtilmektedir (Ertemli, 2019).

Travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtilerinin, bireylerin başa çıkma tutumları, algılanan sosyal desteği ve travmatik olayın şiddetine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi ile travma sonrası büyüme ve travma sonrası stres belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, travma sonrası stres belirtileri, algılanan sosyal destek, sosyal destek kullanımı ve aktif başa çıkma değişkenlerinin travma sonrası büyüme değişkenini pozitif yönlü; travma şiddeti ve alkol-ilaç kullanımı değişkenlerinin travma sonrası stres belirtileri değişkenini pozitif yönlü; algılanan sosyal destek ve aktif başa çıkma değişkenlerinin ise travma sonrası stres belirtileri değişkenini negatif yönlü yordadığı ifade edilmektedir (Alkan, 2019).

Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının ve öz-bakımın incelendiği bir araştırmada, sosyal etkinliğe katılmanın stresle başa çıkma tutumları

açısından bağımsız risk faktörü olduğu; aile gelir düzeyinin, sosyal etkinliğe katılmanın ve sigara kullanımının öz-bakım gücü açısından bağımsız risk faktörü olduğu; hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının ve öz-bakım gücü düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve aralarında pozitif yönlü istatistiki düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Komser, 2019).

Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, temas engelleri, başa çıkma tutumları ve benlik kurguları değişkenleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu; temas, bireycilik, ilişkisellik, başa çıkma tutumu değişkenlerine ilişkin puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; tam temas, bireycilik, ilişkisellik değişkenlerinin sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; bağımlı temas değişkeni sınıf düzeyleri değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı; tam temas, temas sonrası, bireycilik, başa çıkma tutumu değişkenlerinin ise algılanan başarı düzeyleri değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ifade edilmektedir (Biçer, 2019).

Genç yetişkinlerde ebeveyne duygusal erişilebilirlik ve algılanan ebeveynlik biçimi ile başa çıkma tutumlarının belirlenmesini inceleyen bir araştırmada, ebeveyne duygusal erişilebilirlik anne ve baba formları arasındaki pozitif ilişkinin genç yetişkinleri olumlu etkilediği; yaş değişkeninin ebeveyne duygusal erişilebilirlik değişkeni açısından önemli olduğu ve başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönlü olarak etkilediği belirtilmektedir (Çörtük, 2019).

Özellik odaklı başa çıkma tutumlarının çalışıldığı bir araştırmada, bireylerin özellikle bazı koşullara yönelik gelişen stresli durumlar karşısındaki baş etme tutumlarının yetersizliği dikkat çekmektedir; bu noktada bu kişilerin ve zorlandıkları durum ya da deneyimin önceden tespit edilmesi ve koruyucu ya da önleyici eğitimlerle yaşamlarının kolaylaştırılması gerekliliği vurgulanmaktadır (Krohne, 2001). Benzer şekilde başka bir araştırmada ise özellik odaklı perspektiften bakıldığında, özellik odaklı perspektifin, bireylerin başa çıkma tutumlarını sabit değişkenler aracılığı ile sınıflandırmasından dolayı, baş etmelere yönelik çeşitliliklerin bireylerin kişisel özelliklerine göre geliştiği düşünülmektedir ve özellik odaklı ölçüm araçlarının bireylerin kişisel özelliklerini açıklamakta ve yordamakta yeterli olmadığı ifade edilmektedir. Sonuç olarak, baş etme tutumlarına yönelik

araştırmalarda, özellik perspektifinden bakmak yerine durum odaklı perspektiften bakılması önerilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Son olarak ise Başa ıkma Tutumlarını Değerlendirme leği'nin (COPE) geliştirildiği bir çalışmada, başa çıkma tutumlarının önerilenin aksine problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki kategoriden değil; problem odaklı, duygu odaklı ve işlevsel olmayan başa çıkmalar olarak üç farklı kategoriden ve her boyutun beşer başlıktan oluştuğu belirtilmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, problem odaklı başa çıkma yöntemleri beş başlıktan oluşmaktadır. Bunlar, stresörün ortadan kaldırılmasına yönelik sarfedilen doğrudan eylemler şeklinde tanımlanmış olan aktif başa çıkma; stresörle baş edebilmek için tutum oluşturulan aşama olarak tanımlanmış olan plan yapma; stresörle daha nitelikli baş edebilmek amacıyla kişinin enerjisini bölen diğer eylemlerini durdurması olarak tanımlanmış olan diğer meşguliyetleri bastırma; kişi açısından makul koşullar gelişene kadar bütün başa çıkmaların bir süreliğine durdurulması şeklinde tanımlanmış olan geri durma ve son olarak stresör ile daha kaliteli baş edebilmek amacıyla çevreyle iletişime geçmek, bilgi edinmek, yardım aramak ve sosyal ağlardan destek almak şeklinde tanımlanmış olan yararlı destek kullanımı başlıklarıdır. Duygu odaklı baş etme yöntemleri, beş başlıktan oluşmaktadır. Bunlar, problem durum ile baş edebilmek amacıyla diğer kişilerle iliřkilenerек sosyal ve duygusal destek bulmak şeklinde tanımlanmış olan duygusal-sosyal destek kullanımı; problem durumun olumsuz sonuçlarını yeniden değerlendirerek olası kazançlı taraflarını keşfederek baş etmeyi kolaylaştırmak şeklinde tanımlanmış olan pozitif yeniden yorumlama ve gelişme; tehdit olarak addedilen durumun varlığını ve gerçekliğini olduğu gibi kabul ederek olumsuz sonuçlarla başa çıkmayı kolaylaştırmak şeklinde tanımlanan kabullenme; stres yaratan durum hakkında şakalar yapabilmek şeklinde tanımlanmış olan mizah; daha çok dini eylemlere yönelmek şeklinde tanımlanmış olan dini olarak başa çıkma başlıklarıdır. Uyum bozucu baş etme yöntemleri; sorunu çözmeye odaklanmamakta aksine stresli durumun görmezden gelinebilmesi için tasarlanan baş etmeler olarak ifade edilmektedir ve beş başlıktan oluşmaktadır. Bunlar tehdit olarak algılanan durumla birlikte gelişen zorlayıcı duyguların ve stresin artışının farkında olarak duygunun dışa vurumunu sağlamak şeklinde tanımlanmış olan soruna odaklanma ve duyguları ifade etme; problem durumun gerçekliğini reddetmek şeklinde tanımlanan inkar; problem durumdan ve ona bağlı gelişen zorlayıcı düşüncelerden

kaçınabilmek amacıyla sergilenen uyumak gibi eylemler şeklinde tanımlanmış olan zihinsel boş verme; problem durumun çözümüne hizmet edebilecek davranışları sergilemekten uzaklaşma şeklinde tanımlanmış olan davranışsal boş verme ve son olarak tehdit unsuruna bağlı gelişen zorlayıcı duyguları düzenleyeceği düşüncesiyle madde veya alkol kullanımı şeklinde tanımlanmış olan madde kullanımı başlıklarıdır (Carver vd.,1989).

Umut kavramına ilişkin araştırmalar. Bu bölümde umut kavramına yönelik araştırmalara yer almaktadır.

Teorik anlamda umut kavramıyla ilgili ilk yapılandırmanın, umudun akademik ve iş değişkenleri ile etkileşimine dair en güncel kanıtları sunmak amacıyla Stotland (1969) tarafından yürütülmüş Umudun Psikolojisi isimli derleme çalışma olduğu bilinmektedir. Bu derleme çalışmayla, umudun akademik ve iş performansında yordayıcı bir rolü olduğu bulunmuş; görev başarısı ve iyi oluşla ilgili birkaç değişkenle pozitif bir şekilde ilişki sergilediği ifade edilmektedir (Stotland, 1969).

Kötü performans sergileyen ya da hata yapan insanların mazeret üretme süreçlerinin çalışıldığı bir araştırmada, katılımcıların önemli düzeyde “olumlu hedefe ulaşma arzusu” taşıdıkları belirtilmektedir (Snyder vd., 1983). Bu sonuçlar doğrultusunda, Snyder umut üzerine yürüttüğü bu ilk çalışmasında, umudu, mazeret üretmenin diğer yüzü olduğu şeklinde tanımlayarak Snyder’ın Umudun Teorisi’nin temellerini atmaktadır (Snyder, 1989).

Umudu ölçümlemek amacıyla çeşitli araçlar bulunmasına rağmen hala kavramın kendisine ve nasıl ölçülebileceğine dair bir kesinlik kazanmamış olmasına dayalı, net, açık ve kullanışlı bir umut tanımı geliştirmeyi amaçlayan bir araştırmada, çeşitli bilimsel veri tabanlarından toplanan umuda ilişkin tanımların, ilgili analizler sonrasında kırk dokuz adet tanımda şekillendiği ve bu tanımların yedi boyutta toplandığı ifade edilmektedir. Bu boyutlar; zaman, istenmeyen başlangıç noktası, başarı ihtimali, kontrol odağı, ilişkiler ve bireysel farklılıklar olarak belirlenmektedir. Araştırmanın sonucunda, bu boyutlar da göz önünde bulundurularak umut kavramına ilişkin fikir birliği içeren bir tanımda; vurgunun, umudun dinamik ve değişken yapısına, geleceğe yönelik bir referans bulundurmasına (bu referans, mevcut olumsuz koşullarda bir uyarıcı olarak ve geçmişteki olumlu başa çıkma deneyimlerine bağlı kalarak), bireyin kişisel olarak değerli bulduğu olumlu amaçların, sonuçların veya durumların edinilmesiyle ilişkili olduğuna, birey

tarafından başlamak için bir potansiyel olduğuna, odaklandığı dikkat çekmektedir (Schrank vd., 2008).

Benzer şekilde, 20. yüzyılın sonlarında, birçok sosyal bilimci umudu operasyonel olarak tanımlamak, ölçümleyebilmek, nicelleştirebilmek amacıyla araştırmalar yürütülmüştür ve ortaya 26'dan fazla tanım ya da teori çıktığı belirtilmektedir (Lopez, Snyder ve Pedrotti, 2003). Umudun literatürdeki teorik alt yapısını ve kurduğu ilişkileri kapsamlı şekilde araştırarak bu teorinin disiplinler ve uygulamalar arasındaki gelişimini ve etkisini keşfetmek üzerine yürütülen başka bir araştırmada da umutla ilgili farklı teoriler incelendiğinde tutarlılık gösteren bazı temalar dikkat çekmektedir. Umudun, insanların çevrelerindeki kaynaklardan yararlanarak sağlıklı gelişim ve başarıya doğru yol almasını destekleyen bir insan gücü olduğu en belirginleşen ortak tema olmaktadır (Colla vd., 2022). Umuda yönelik kültürel araştırmalar açısından bakıldığında ise umudun kültürlerarası değişiminin ve tanımının bazı kurallar içerdiği ve bu kuralları araştırmak amacıyla yürütülen dört bölümlük bir araştırmanın ilk bölümünde Batı toplumlarında umuda yönelik dört kuralın işlediği vurgulanmaktadır. İkinci bölümünde, umut ile öfke ve aşk gibi daha prototipik duygular arasındaki benzerlikler ve farklılıklar incelenmektedir; üçüncü bölümünde, atasözleri ve metaforların içerik analizlerini kullanarak Batı umut modeli detaylandırılmakta ve son olarak dördüncü bölümde ise umut kavramı, Kore'deki en yakın muadili olan himang ile karşılaştırılmaktadır. Bu araştırmaların aracılığıyla, umut kavramının hem bireysel hem toplumsal etkilerinin araştırılması gerekliliği vurgulanmakta, duygularla ilgili olduğu öne sürülen umudun, psikolojik olduğu kadar fizyolojik ve biyolojik bileşenleri de olduğu belirtilmekte ve biyolojik yönelimi baskın olan bir umut teorisinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Averill vd., 1990).

Ek olarak yürütülen çeşitli araştırmalar umut düzeyi yüksek olan bireylerin, umut düzeyi düşük olan bireylere kıyasla daha fazla hedefe sahip oldukları; hedefe ulaşmak için yol seçmede ve bu yolları sürdürmede "Başarabilirim", "Yılmayacağım." gibi içsel motivasyonu yüksek cümleler taşıdıkları ve hedeflerine ulaştıracağını düşündükleri yol konusunda belirgin bir eminliğe sahip olmaktadır ve kararlı davranmaktadırlar (Langelle, 1989; Snyder vd., 1998; Woodbury, 1999).

Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığı ile kariyer kararı öz yeterliği, kariyer engelleri ve umut arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, kariyer

kararsızlığı değişkenine ilişkin puanların, kadın öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, dördüncü sınıf öğrencilerinde birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu; kariyer kararsızlığı arttıkça kariyer kararı verme öz yeterliliğinin ve umudun azaldığı ve kariyer engellerinin arttığı; kariyer kararı öz yeterliği, kariyer engelleri ve umudun istatistiki olarak anlamlı şekilde kariyer kararsızlığını yordadığı belirtilmektedir (Demirci, 2023).

Psikolojik belirtilerin riskli davranışlarla ilişkisinde içselleştirilmiş ve sosyal damgalanma, kontrol odağı, umut ve öz-şefkatin aracı rollerinin incelendiği araştırmada, kadınlarda psikolojik belirti toplam puanı ve hostilite dışındaki anksiyete, olumsuz benlik, depresyon ve somatizasyon alt puanlarının yükseldiği; erkeklerde antisosyal davranışlar, madde, alkol, sigara kullanımı, okul terki ve sağlıklı beslenme alt puanlarının yükseldiği; intihar eğiliminin ise cinsiyetler arasında farklılaşmadığı belirtilmiştir. Aracı roller açısından incelendiğinde ise, alkol, sigara kullanımı, intihar eğiliminin psikolojik belirtiler ve riskli davranış ilişkilerinde pozitif yönlü; sosyal damgalanmanın okul terkinde pozitif yönlü, kendini damgalamanın madde kullanımında pozitif yönlü; beslenmede ise hem içselleştirilmiş hem sosyal damgalanmanın pozitif yönlü aracı rolü olduğu belirtilmektedir (Torunoğlu, 2023).

Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelendiği bir araştırmada, anksiyete ve stres düzeyleri açısından puanların istatistiki olarak anlamlı düzeyde erkeklerde yükseldiği, anksiyete düzeyi açısından puanların birinci sınıflarda istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükseldiği; depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile şükran ve umut düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu; umudun depresyon ve anksiyeteyi, şükranın depresyon ve stresi istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordadığı; umut ve şükranın depresyonu, anksiyeteyi ve stresi yordadığı belirtilmektedir (Yılmaz, 2023).

Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelendiği bir araştırmada, umut değişkeninin cinsiyet değişkeni ile anlamlı düzeyde farklılaştığı; duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı değişkenleri arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin bulunduğu; duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının anlamlı düzeyde aracı rol üstlendiği belirtilmektedir (Akdeniz, 2022).

Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı olarak geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer umudu ve kariyer geleceği düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırmada, deney grubunun lehine olacak şekilde ön test, izleme testleri, son test ve ikili karşılaştırmalarda kontrol grubuna kıyasla istatistiki olarak anlamlı şekilde farklılaştığı; özetle umut odaklı kariyer gelişim psikoeğitim programının deney grubu üzerinde orta vadede kalıcı etkisi olduğu ifade edilmektedir (Konuk, 2021).

Minnettarlık, azim ve umut bağımsız değişkenlerinin yalnızlık bağımlı değişkeni üzerindeki yordayıcı rolünü ve düzeyinin incelendiği bir araştırmada, minnettarlık, azim ve umudun yalnızlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı; minnettarlık ve umut ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif yönlü; azim ile yalnızlık arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmektedir (Kaynar, 2021).

Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, sürekli umut ve ölüm kaygısı düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, örneklemin fiziksel psikolojik işlevlerinin yitimine yönelik korku ve ölümden sonrasına yönelik kaygılarının, hedefe yönelik sebat etme davranışını ve olası engellerle karşılaşıldığında hedefe yönelik alternatif yollar geliştirme düşüncelerini olumsuz etkilediği; ölümden sonrasına yönelik kaygılarının, hedefe yönelik alternatif yollar geliştirme düşüncelerini ve hedefe yönelik algılanan motivasyonlarını azalttığı; ölüm süreci acı ve ızdırap çekme ile ilgili kaygılarının hedefe yönelik alternatif yollar geliştirme düşüncelerini ve hedefe yönelik algılanan motivasyonlarını yükselttiği; psikolojik dayanıklılık ve sürekli umut değişkenlerinin, ölüm kaygısı değişkeni üzerinde negatif etkisinin olduğu; psikolojik dayanıklılık ve ölüm kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkide, sürekli umut değişkeninin tam aracılık ederek ölüm kaygısını yordadığı ifade edilmektedir (Şanıvar, 2021).

Umut ve algılanan sosyal destek değişkeni düzeylerinin kariyer kararı verme yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, kariyer karar verme öz-yeterlik değişkeninin, umut ve algılanan sosyal destek değişkenleri tarafından yordandığı belirtilmektedir (Yırtıcı, 2020).

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, kişilik özellikleri ve algıladıkları duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, umudun, çocukluk dönemi mutluluk-huzur anılarının, kişilik özellikleri olan dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak

başlılık, sorumluluk boyutlarının artmasıyla algılanan duygusal istismarın arttığı; yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yüksek düzeyde umut taşıdığı; çocukluk dönemi mutluluk anıları, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve algılanan duygusal istismarın umudun yordayıcıları olduğu ifade edilmektedir (Şakar, 2019).

Stresle ilişkili psikolojik belirtilerde umut ve baş etme tutumlarının rolünün incelendiği bir araştırmada, artan umut düzeyi değişkeni ile stresle baş etme tutumlarından birisi olan kendine güvenli ve iyimser yaklaşımın arttığı, algılanan stres düzeyinin azalması ile psikolojik iyilik halinin arttığı; negatif duygu, depresyon ve kaygı belirtilerinin algılanan stres karşısında çaresiz yaklaşımın kullanılması, kendine güvenli yaklaşımın kullanılmaması ve düşük umut düzeyi değişkenleri tarafından yordandığı belirtilmektedir (Bülbüloğlu, 2018).

Üniversite öğrencilerinde sürekli umut, bilişsel esneklik, durumluk umut ve başa çıkma tutumlarından oluşan bir modelin öznel iyi oluşlarını açıklama düzeyinin incelendiği bir araştırmada, incelenen modelin toplam varyansı açıkladığı; durumluk umut, problem-odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama ile öznel iyi oluşun anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; durumluk umut puanı yüksek, stresle başa çıkmada problem odaklı başa çıkma puanı düşük ve sosyal destek arama tutumlarını kullanma puanı yüksek olan üniversiteli öğrencilerin öznel oluş puanlarının yüksek olduğu; sürekli umut ile durumluk umut değişkenlerinin, başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; sosyal destek arama; durumluk umut ile problem-odaklı başa çıkma; durumluk umut ile sosyal destek arama değişkenlerinin, sürekli umut ve öznel iyi oluş değişkenleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Muyan, 2017).

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, özel yaşam alanları ölçeğinin romantik ilişkiler yaşam alanı alt ölçeğinde erkek öğrencilerin, 4. sınıf öğrencilerinin ve yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin daha yüksek umut düzeyinde olduğu; aile yaşamı alanı alt ölçeğinde ise kadın öğrencilerin daha yüksek umut düzeyinde olduğu; stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan kaçma-soyutlanmanın (biyokimyasal) erkek öğrenciler ve 4. sınıf öğrencileri tarafından daha çok kullanıldığı; dine sığınma ve kaçma-soyutlanmanın (duygusal-eylemsel) kadın öğrenciler tarafından daha çok kullanıldığı; aktif planlamanın 3. ve 4. sınıf öğrencileri tarafından daha çok kullanıldığı; kabul bilişsel

yapılanmanın 4. sınıflar tarafından daha çok kullanıldığı; özel yaşam alanlarında sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutları arasında ve akademik alan ve aile yaşamı ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Mutlu, 2017).

Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma öz-yeterliği, kaygı ve umut düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada, umut, psikolojik danışma öz-yeterliğinden pozitif yönde; kaygı, psikolojik danışma öz-yeterliğinden negatif yönde; yaşam doyumunu, umut değişkeninden pozitif yönde; umut ve yaşam doyumunun her ikisinin de kaygı düzeyinden negatif yönde etkilendiği belirtilmektedir (Aydın, 2016).

Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin araştırılması ile mutluluk ve umut düzeyleri ile narsisist kişilik özelliklerinin incelendiği bir araştırmada, umut ve mutluluk arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif, narsisist kişilik özelliği ile mutluluk arasında ise zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu; umut ve narsisizmin cinsiyete göre, umut ve narsisist kişilik özelliklerinin alt boyutu olan hak iddia etmenin ise algılanan ana baba tutumlarına göre istatistiki şekilde anlamlı düzeyde farklılaştığı ifade edilmektedir (Küsgülü, 2014).

Umut ve başa çıkma tarzlarının iyimserlik üzerindeki rolünün incelendiği bir araştırmada, hiyerarşik regresyon analizi uygulanmış olup birinci modelde iyimserliğin, Umut Ölçeği'nin amaca ulaşma kapasitesi ve amaca güdülenme alt boyutları tarafından istatistiki olarak anlamlı düzeyde yordandığı; ikinci modelde ise başa çıkma tarzları analize dahil edildiğinde, iyimserliğin yordayıcılarının, olumlu bilişsel yapılanma, amaca güdülenme, duyguları açığa vurma, kendini suçlama, davranışsal kaçınma, kabul etme ve inkâr etme boyutları olduğu ifade edilmektedir (Özcan Ceran, 2013).

Öznel iyi oluşun yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve stresle başa çıkma stilleri değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, tüm değişkenlerin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı, yani yaşamda anlama sahip olma, iyimserlik ve umudun öznel iyi oluş ile doğrudan ve pozitif ilişkili olduğu ve iyimserliğin diğer değişkenlere göre en güçlü yordayıcı olduğu belirtilmektedir (Dursun, 2012).

Kaynak düşünceler ve engellere yönelik baş etmelerin araştırıldığı terapötik bir araştırma sürecinde; benzer olaylara yönelik farklı anlamlar yaratılmasının ve geleceğe yönelik yeni yollar üretilmesinin, baş etmeleri güçlendireceği belirtilmekte ve Umut Teorisi'nin duygu ve düşünce sistemini bu şekilde ilişkilendirmesinin, uygulama alanında, duyguların arka planında bulunan düşüncelerin araştırılmasında destekleyici olacağı savunulmaktadır (McDermott ve Snyder, 1999).

Bilişsel esneklik kavramına ilişkin araştırmalar. Bu bölümde bilişsel esneklik kavramına yönelik araştırmalar yer almaktadır.

Yazılım sektöründe çalışanların bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerinin, kariyer uyum yeteneği ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, bilişsel esneklik, öz yeterlilik ve kariyer uyum yeteneği pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve öz yeterlilik faktörünün kariyer uyum yetenekleri üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Köker, 2024).

Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkide, iyimserliğin, öz-şefkatin ve psikolojik iyi oluşun ilişkisini ve iyimserlik, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş temelinde geliştirilen psikoeğitim programının etkisinin incelendiği bir araştırmada, mükemmeliyetçilik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşun aracı bir rol oynadığı, iyimserliğin ise aracılık etmediği ve uygulanan bilişsel esneklik psikoeğitim programının ergenlerin bilişsel esnekliklerini artırmada etkili olduğu belirtilmektedir (Cırcır, 2023).

Beliren yetişkinlerin mükemmeliyetçilik, bilişsel esneklik düzeylerinin karar verme stratejilerine etkisinin incelendiği bir araştırmada, bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği; mükemmeliyetçilik düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyinin, dikkatli karar verme stili üzerinde anlamlı bir pozitif etkisinin olduğu; kaçınan karar verme stili üzerindeki anlamlı bir negatif etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Özbahçeçi, 2023).

Türkiye'de bulunan çeşitli üniversitelere kayıtlı öğrencilerin, duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi değişkenlerinin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı; bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında orta düzey ilişki olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin puanların, duygusal zeka ve bilişsel esneklik ölçeklerinden alınan puanla açıklandığı ifade edilmektedir (Sarıkan, 2023).

Üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, dijital risk alma ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik ve duygu düzenlemenin aracı rol üstlendiği ancak doğru kullanım ile aracılık rolü tespit edilmediği belirtilmektedir (Aydın, 2023).

Üniversite öğrencilerinin otoriteryen eğilim düzeyi ile bilişsel esneklik ve genel sistemi meşrulaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, otoriteryen eğilim ile bilişsel esneklik arasında kısmi negatif ilişki bulunduğu ve dine olan bağlılık ile öğrenim birimine göre bilişsel esneklik puanlarının farklılaştığı ifade edilmektedir (Kavak, 2023).

Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımının, algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol değişkenleri açısından incelendiği bir araştırmada, bilişsel esneklik ile problemleri internet kullanımı değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu; algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik, öz disiplin, dürtüsellik ve internette günlük harcanan sürenin problemleri internet kullanımını yordadığı; özellikle dürtüsellik, internette günlük harcanan süre, algılanan duygusal istismar ve bilişsel esneklik yordayıcı değişkenlerinin modele özgün katkısının anlamlı olduğu belirtilmektedir (Bingöl, 2023).

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, stresle başa çıkma tarzları, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyi değişkenlerinin, üniversite yaşamına uyum düzeyi değişkenini yordayıcı gücünün incelendiği bir araştırmada, bilişsel esnekliğin, üniversite yaşamına uyumun alt boyutları olan duygusal uyum, kişisel uyum, flört ilişkileri, akademik uyum ve sosyal uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmektedir (Pehlivan, 2023).

Genç yetişkinlerde bilişsel esneklik ile ruminatif düşünme arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelendiği bir araştırmada, kendini affetmenin ruminatif düşünce ve bilişsel esneklik arasında aracı rol üstlendiği; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile ruminasyon arasında negatif yönlü ilişki olduğu; bilişsel esneklik kontrol alt boyutunun cinsiyet, yaş düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirtilmektedir (İşler, 2023).

Sanatla terapi tekniklerinin ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esnekliğe yönelik etkilerinin incelendiği bir araştırmada, katılımcıların psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeyi ile sanatla terapi teknikleri kullanımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; ruhsal belirti düzeyi değişkeni ile sanatla terapi teknikleri

kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Adar, 2023).

Beliren yetişkinlikte mental iyi oluş düzeylerinin azim ve bilişsel esneklik perspektifinden incelendiği bir araştırmada, mental iyi oluş değişkeni ile azim ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu; azim ve bilişsel esneklik değişkenlerinin mental iyi oluş değişkenini yordayıcı gücü olduğu belirtilmektedir (Deniz, 2023).

Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, bilişsel kaçınma ve beş büyük faktör kişilik özelliklerinin siyasal düşüncenin karmaşıklığı üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada, siyasal düşüncenin karmaşıklığının, bilişsel esneklik ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki sergilediği ve bilişsel esneklik tarafından yordandığı ifade edilmektedir (Kandırmaz, 2023).

COVID 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rollerinin incelendiği bir araştırmada, COVID 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin tam aracılık rolü üstlendiği ifade edilmektedir (Civan İlgün, 2023).

Ergenlik dönemindeki öğrencilerin çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelendiği bir araştırmada, bilişsel esnekliğin çatışma çözme ölçeğinin alt boyutları olan bütünleşme, uyma ve hükmetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı; ancak kaçınmayı yordamadığı; bilişsel esneklik ile bütünleşme arasında negatif yönlü ve anlamlı; uyma ve hükmetme ile arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Aslan, 2023).

Sonuç olarak, erken dönem bağlanma ilişkilerinin ve bu nesne ilişkilerindeki niteliğin, başa çıkma tutumlarının, umudun ve bilişsel esnekliğin yaşamın ilerleyen dönemlerinde de oldukça geniş bir bağlamlar skalası üzerinden etkisini sürdürdüğü görülmektedir. İncelenen araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda reddedilme duyarlılığından, depresyona, somatizasyondan yeme bozukluklarına, travma sonrası büyümeden internet bağımlılığı, alkol-madde kullanımı ve riskli davranışlara, algılanan sosyal desteğin varlığından kariyer kararsızlığına, öz-şefkate, iyimserlik ve azime, hatta ölüm kaygısına değin uzanan pek çok yaşamsal boyutla ilişkili oldukları dikkat çekmektedir. Yaşamın hemen hemen her alanında etki gücünü sürdüren nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirme becerisi, başa

çıkma tutumları, umut ve bilişsel esnekliğin, bu araştırmada değinilmeyen diğereğişkenlerle de incelenerek kapasitelerinin somutlaştırılmasının bireyin ve toplumların yaşam boyu iyi oluşuna hizmet edeceği düşünülmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

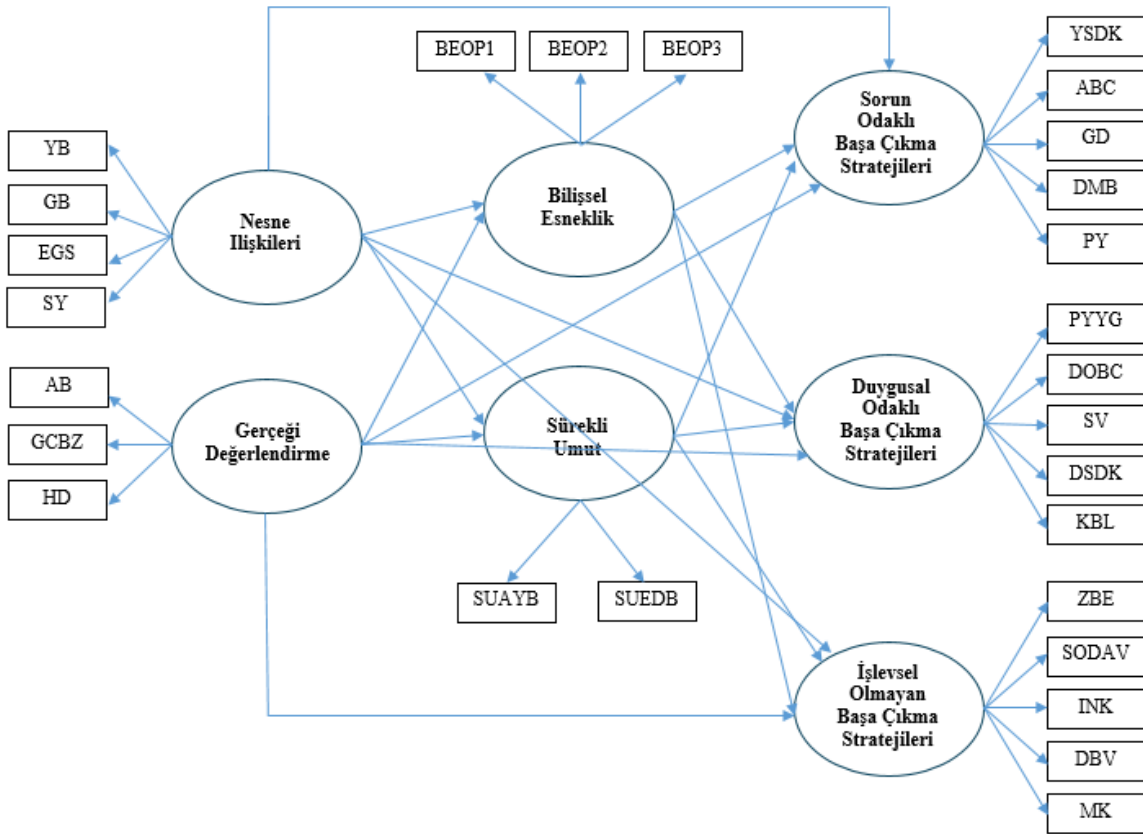
Bu bölümde, yürütülen araştırmanın türüne, çalışma grubuna, araştırmanın veri toplama sürecine, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ve önerilen yapısal eşitlik modeline ilişkin istatistiksel çözümlene yöntemlerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Türü

Araştırma, baş etme tutumları, bilişsel esneklik, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ve umut arasındaki ilişkileri incelemek için ilişkiisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. İlişkiisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve doğasını belirlemeye yönelik çalışmaları ifade eder. Bu tür çalışmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilere müdahale edilmez, ilişkiler doğal haliyle incelenir (Fraenkel ve Wallen, 1993). Bu çalışma kapsamında, baş etme tutumları Ağargün ve diğerlerinin (2005) önerdiği gibi sorun odaklı baş etme tutumları, duygu odaklı baş etme tutumları ve işlevsel olmayan baş etme tutumları olmak üzere üç boyutta ele alınmıştır. Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 1'de verilen teorik model belirlenmiştir. Bu modelde, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme ile baş etme tutumları arasındaki ilişkide, bilişsel esneklik ve umudun aracılık etkisi değerlendirilmektedir.

Şekil 1

Teorik Model



Çalışma kapsamında test edilmek üzere oluşturulan model Şekil 1’de verilmiştir. Modelde “Nesne İlişkileri” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği’nin Yabancılaşma, Güvensiz Bağlanma, Egosentrizm ve Sosyal Yetersizlik alt boyutu toplam puanları; “Gerçeği Değerlendirme” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği’nin Algıların Belirsizliği, Gerçekliğin Bozulması ve Halüsinasyonlar-Delüzyonlar alt boyutu toplam puanları; “Sürekli Umut” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Sürekli Umut Ölçeği’nin Alternatif Yollar ve Eyleyici Düşünce alt boyutu toplam puanları; “Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği’nin Yararlı Sosyal Destek Kullanımı, Aktif Başa Çıkma, Geri Durma, Diğer Meşguliyetleri Bastırma ve Plan Yapma alt boyutu toplam puanları; “Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği’nin Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme, Dini Olarak Başa Çıkma, Şakaya Vurma, Duygusal Sosyal Destek Kullanımı ve Kabullenme alt boyutu toplam puanları; “İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri

olarak Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nin Zihinsel Boşverme, Soruna Odaklanma ve Duyguları Açığa Vurma, İnkâr, Davranışsal Olarak Boş Verme ve Madde Kullanımı alt boyutu toplam puanları ve "Bilişsel Esneklik" örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği tek faktörlü olduğundan bu ölçeğin maddelerinden oluşturulan üç parsel atanmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada, araştırma örnekleme kolaylıkla ulaşılması amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme ulaşmak için araştırmacı, Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki devlet ve özel üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarına kişisel bağlantılarını kullanmıştır. Ayrıca, bu öğretim elemanları aracılığıyla sınıflarındaki öğrencilerle iletişime geçerek, çevrimiçi ölçek bağlantısını paylaşmış ve ayrıca akademik danışmanlık yaptıkları öğrencilere ulaşmıştır. Farklı üniversitelerde eğitim gören öğrencilere de ulaşılmış ve çevrimiçi ölçek bağlantısı gönderilmiş, bu öğrencilerden ölçeği yanıtlamaları ve sınıf arkadaşlarıyla paylaşmaları istenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler, gönüllü olarak çalışmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde, lisans, ön lisans, yüksek lisans ve doktora programlarına devam eden üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Anket uygulaması kapsamında çalışma grubunda toplam 629 kişi yer almıştır fakat tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerlerin çıkarılması sonrasında çalışma grubu son olarak 566 kişiden oluşmuştur. Çalışmaya katılan 566 öğrencinin demografik değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	483	%85.34
Erkek	83	%14.66
Eğitim Düzeyi		
Önlisans	4	%0.71
Lisans	469	%82.86

Yüksek Lisans	60	%10.60
Doktora	33	%5.83
Yaş	Ortalama	Standart Sapma
	23.55	4.61

Çalışma grubunda yer alan kişilerin 483'ü (%85.34) kadın ve 83'ü (%14.66) erkektir. Katılımcıların 4'ünün (%0.7) eğitim düzeyi önlisans, 469'unun (%82.9) lisans, 60'ının (% 10.6) yüksek lisans ve 33'ünün (%5.8) doktora'dır. Katılımcıların yaş aralığı 18-53 arasında değişmekte ve yaş ortalaması 23.55 ve standart sapması 4.61'dir.

Veri Toplama Süreci

Bu çalışmanın verileri toplanmadan önce Hacettepe Üniversitesi etik komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın verilerinin toplanmasına 2024 yılı ocak ayından başlanmış ve 2024 yılı mayıs ayında yeterli veriye ulaşıldığı düşünülmüş verilerin toplanmasına son verilmiştir.

Veri toplama sürecinde, öncelikle, çalışmaya katılacak öğrencileri araştırma konusunda bilgilendirmek ve gönüllü katılım beyanlarını almak için Gönüllü Katılım Formu ölçek bağlantısının ilk sayfasında verilmiştir. Çalışmaya gönüllü katıldıklarını belirtmek için öğrenciler onay kutucuğunu işaretlemişlerdir. Onay kutucuğu işaretlendikten sonra katılımcılar sonraki ölçek sayfalarını görebilmişlerdir. Çevrimiçi ölçek formunun ikinci sayfasında Kişisel Bilgi Formu, sonraki sayfalarda sırasıyla Bilişsel Esneklik Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği ve BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği yer almaktadır.

Türkiye'nin çeşitli devlet ve vakıf üniversitelerinde görev yapan öğretim elemanlarına ulaşılarak, ölçek bağlantısını akademik danışmanı oldukları ve dersine girdikleri öğrencilerle paylaşmaları istenilmiştir. Çevrimiçi ölçek oluşturulurken, soruların takip edilmesine ve kolay yanıtlanmasına özen gösterilmiştir. Bu sebeple, her bir ölçek ayrı sayfalarda verilmiş, her bir ölçeğin başında kısaca bilgi sunulmuş ve nasıl yanıtlanacağı açıklama yapılmıştır. Ölçeğin doldurulmasında her bir e-posta adresi sahibinin ölçeği yalnızca bir kez yanıtlamasına izin verilecek şekilde ayarlama yapılarak bir kişinin ölçeği birden fazla yanıtlamasının önüne geçilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama araçları olarak kullanılan BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği, Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE), Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Bilişsel Esneklik (BEÖ) ve Kişisel Bilgi Formu, tanıtılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyini belirlemeye yönelik kişisel sorular yer almaktadır.

BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)

Orijinal ölçek olan BORİ, Bellak ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan, 45 maddeden oluşan kâğıt kalem formunda olan ve nesne ilişkilerini değerlendirmeyi amaçlayan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek, Yabancılaşma (22 madde), Güvensiz Bağlanma (15 madde), Egosentrizm (12 madde) ve Sosyal Yetersizliği (6 madde) ölçen 4 alt boyuttan oluşmaktadır. İlerleyen yıllarda Bell (1995) tarafından aynı ölçeğe 45 maddelik bir gerçeği değerlendirme bölümü eklenerek BELL Object Relations and Reality Testing Inventory (BORTTI) oluşturulmuştur. Bu güncellemeyle “algıların belirsizliği (16 madde)”, “gerçekliğin bozulması (21 madde)”, “halüsinasyonlar-delüzyonlar (14 madde)” başlıklı alt ölçekler eklenmiştir (Uluç vd., 2015).

Türkçe'ye uyarlaması Uluç ve arkadaşları (2015) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık analizleri ölçeğin Nesne İlişkileri alt boyutlarının cronbach alpha katsayısının .70-.80; Gerçeği Değerlendirme alt boyutlarının ise .54-.77 arasında değiştiğini göstermiştir. Nesne İlişkileri alt boyutları açısından incelendiğinde, Yabancılaşma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .90 ve Spearman yarı test güvenilirliği .90, Güvensiz Bağlanma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .82 ve Spearman yarı test güvenilirliği .81, Egosentrizm alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .78 ve Spearman yarı test güvenilirliği .78, Sosyal Yetersizlik alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .79 ve Spearman yarı test güvenilirliği .82; Gerçeği Değerlendirme Testi alt boyutları açısından incelendiğinde Gerçekliğin Bozulması alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .87 ve Spearman yarı test güvenilirliği .85, Algıların Belirsizliği alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .82 ve Spearman yarı test güvenilirliği .77, Halüsinasyonlar ve

Delüzyonlar alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .85 ve Spearman yarı test güvenilirliği .83 olarak görülmektedir (Uluç vd., 2015).

Yapı geçerliği çalışmasının ardından BORTTI'nin, Nesne İlişkileri ve Gerçeği Deperlendirme olmak üzere iki alt boyut ve bu boyutların içerdiği toplam yedi alt ölçekten oluştuğu ifade edilmektedir. Bu alt ölçeklere tek tek yer verilmektedir.

Yabancılaşma. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan yabancılaşmadan alınabilecek yüksek puanlar, kişilerarası ilişkilerdeki temel güven eksikliğine, kişilerin diğer insanların duygusal olarak yakınlaşmada, sürekli ve doyurucu ilişkiler kurmada önemli güçlükler yaşayabileceğine, empati kurmada sınırlı kalabileceklerine, sosyal ilişkilerinin genelde yapay olabileceğine, gerçek bir aidiyet hissini yaşamakta zorlanabileceklerine işaret etmektedir (Bell, 1995).

Güvensiz bağlanma. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan güvensiz bağlanma, kişilerarası ilişkilerde reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık ve kolay incinebilirliği ifade etmektedir. Bu alt ölçekten alınan yüksek puan kişinin önemli düzeyde yakın ilişki hasreti içinde bulunduğunu, ayrılık, yalnızlık ve kayıp gibi bağlamlarda başa çıkma zorlukları yaşayabilecekleri, ötekenden sadakat beklentisinin yüksek olabileceğini ve süreğen bir terk edilme tehdidine yönelik uyanık olacaklarını işaret etmektedir. İlişkilerinde yoğunlukla kaygı, suçluluk, kıskançlık duygularının bulunabileceği ve sadomazohistik eğilimlerinin bulunabileceği düşünülmektedir (Bell, 1995).

Egosentrizm. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan egosentrizmden alınacak yüksek puan, kişilerarası ilişkilerde diğerlerinin niyetine yönelik güvensizlik duyma, diğerlerinin varlığını sadece kendisi ile ilişkisi temelinde algılama ve onları kendi amaçları doğrultusunda manipüle edebilme fikrinin varlığını ifade etmektedir. Ayrıca kişilerin kendilerini koruyucu, ötekileri ise sömürücü bir tavır geliştirebileceğini, müdahaleci, talepkâr, baskıcı, manipülatif ve kontrol edici davranışlar sergileyebilecekleri düşünülmektedir. Bu bağlamdan bakıldığında bu kişilerin, ötekilerin duygularına yönelik gerçek bir farkındalık ya da ilgiye sahip olmayabilecekleri, ilişkileri bir rekabet alanı olarak algılayarak aşağılama ya da yenme isteği duyabilecekleri düşünülmektedir (Bell, 1995).

Sosyal yetersizlik. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan sosyal yetersizlikten alınabilecek yüksek puanlar, kişilerarası ilişkilerde çekingenlik ve gerginlik duymaya, karşı cinsin üyeleri ile nasıl etkileşime gireceğini bilememeye ve arkadaş edinme konusundaki güçlüklerle, genellikle kişilerarası ilişkilerde

kendilerini sosyal anlamda yetersiz, ilişkileri ise ezici ve tahmin edilemez olarak algılama eğilimi taşıyabileceklerine, ilişkilerinde yoğun kaygı duygularının eşlik edebileceği ve bununla baş edebilmek amacıyla çoğunlukla kaçınma veya kişilerarası alandan kaçmanın kullanılabileceğine, erkeklerde cinsel kimlik karmaşası ve sosyal yetersizlik alt boyutundaki diğer yükselmeler arasında bir ilişki bulunabileceğine, bazı durumlarda yetişkinlik dönemindeki psikotik bozukluklarla veya erkek üniversite öğrencilerinde yükselen tek skala olarak da karşılaşılabileceğine işaret etmektedir (Bell, 1995).

Algıların belirsizliği. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan algıların belirsizliğinden alınabilecek yüksek puanlar, içsel ve dışsal gerçekliğin ayırt edilmesinde yaşanan güçlükler, kişilerin kendi içsel ve dışsal algılarına yönelik şüpheli duygulara, kendilerinin ve ötekilerin duygu ve davranışlarına dair deneyimledikleri kafa karışıklıklarına, kişilerarası ilişkilerde hata yaptıklarında sosyal yargılamada başarısız olabileceklerine, olayları yorumlama konusunda şüphe edebileceklerine işaret etmektedir (Bell, 1995).

Gerçekliğin bozulması. BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan gerçekliğin bozulmasından alınabilecek yüksek puanlar, içsel ve dışsal gerçekliğin algılanmasında yaşanan önemli düzeydeki bozulmalara, bazı güçler tarafından kontrol edildikleri vb. etki delüzyonlarına, düşüncelerinin çalınması veya yayınlanması gibi algılara sahip olunabileceğine, genellikle takip edilme, kendisine yönelik komplo kurulması, cezalandırılma veya kurban edilme gibi paranoid inançlar taşıyabileceklerine, grandiyöz ya da depresif inanç türlerine sahip olabileceklerine işaret etmektedir (Bell, 1995).

Halüsinasyonlar- Sanrılar (delüzyonlar). BELL Nesne İlişkileri Envanteri alt boyutlarından olan halüsinasyonlar ve delüzyonlardan alınabilecek yüksek puanlar, sanrısız yaşantıların ve çeşitli türlerdeki paranoid delüzyonların varlığına, ego işlevselliğinin önemli bir boyutu olan gerçekliğin algılanmasından şiddetli düzeyde kopuşa, bazı durumlarda şizofrenik, şizoafektif ve sınır kişilik bozukluğu tanılarında, bazı durumlarda ise yeniden yaşantılama, geri dönüş (flashback) deneyimleri ile travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkili olabileceğine, diğer tanı gruplarında ise nadiren bu boyuttan yüksek puan alınabileceğine ve kişinin içinde bulunduğu bağlamın doğasının incelenmesi ve patolojik bulunan maddelerin (örneğin alkol kötüye kullanımı vb.) gerektiğine işaret etmektedir (Bell, 1995).

Ölçüt geçerliği çalışmaları için SCL-90-R ve YİYE-II ölçekleri kullanılmış olup nesne ilişkileri açısından BORTTI ve SCL-90-R alt boyutları arasındaki ilişki .14 ile .56 ($p>.001$) arasında anlamlı düzeyde değiştiği; gerçeği değerlendirme açısından BORTTI ve SCL-90-R alt boyutları arasındaki ilişki .26 ile .48 ($p>.001$) arasında anlamlı düzeyde değiştiği ifade edilmektedir. Bulgular, ölçeğin Türk kültüründe kullanımının istatistiki açıdan uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Uluç vd., 2015).

Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE)

Ölçeğin orijinal formu Carve, Scheier ve Weintraub tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması ise Ağargün ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4'er maddeden oluşan 15 alt boyut içermektedir ve toplam 60 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde olan ölçeğin yanıtlama sistemi "1: Asla böyle bir şey yapmam", "2: Çok az böyle Yaparım", 3: Orta derecede böyle yaparım" ve "4: Çoğunlukla böyle yaparım" şeklindedir. Her bir alt boyut farklı bir baş etme tutumunu göstermektedir. Boyutlardan alınabilecek yüksek puanlar, kişilerin hangi baş etme tutumunu kullanma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar sırası ile şu şekildedir; "pozitif yeniden yorumlama ve gelişme", "zihinsel boş verme", "soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma", "yararlı sosyal destek kullanımı", "aktif başa çıkma", "inkâr", "dini olarak başa çıkma", "şakaya vurma", "davranışsal olarak boş verme", "geri durma", "duygusal sosyal destek kullanımı", "madde kullanımı", "kabullenme", "diğer meşguliyetleri bastırma", "plan yapma". Cronbach alpha değeri .79 olan ve alt ölçeklerinin ölçek toplam puanı ile pozitif korelasyon göstermesi Türkçe formun kullanımını istatistiki açıdan mümkün kılmaktadır. Ölçeğin geçerliğine ilişkin kanıtların farklı psikopatoloji gruplarıyla yapılacak karşılaştırmalarla elde edilmesinin yararlı olacağı önerilmektedir (Ağargün vd., 2005).

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

Orijinal adı Dispositional Hope Scale (DHS) olan Sürekli Umut Ölçeği, sürekli umut düzeyini tespit etmek amacıyla Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilmiştir. On beş yaş ve üzeri kişilerde uygulanabilen ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliği çalışmalarının ardından ölçeğin Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce başlıklı iki alt boyutu bulunan ölçeğin her bir alt boyutu 4'er madde (1 madde geçmiş, 2 madde şimdiki zaman, 1 madde ise gelecek

zamanı incelemektedir) içermekte iken diğer maddeler ise umudu ölçülemeyen dolgu maddelerdir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ise Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları sonrasında ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu, 1., 4., 6. Ve 8. maddelerin "Alternatif Yollar Düşüncesi" faktörünü, 2., 9., 10. ve 12. maddelerin ise "Eyleyici Düşünceler" faktörünü oluşturduğu, diğer maddelerin dolgu maddesi olduğu belirtilmektedir. Uyarlama ölçeğin cronbach alpha katsayısı 0.83 ve KMO değeri 0.86 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmasının ardından, ölçeğin test tekrar test güvenirliliği incelenerek "Eyleyici Düşünce" boyutuna ait maddelerin ilk ve son uygulanması arasındaki ilişki $r = 0.81$ ($p < .001$), "Alternatif Yollar Düşüncesi" boyutuna ait maddelerin ilk ve son uygulanması arasındaki ilişki $r = 0.78$ ($p < .001$) ve ölçekten elde edilen toplam puan kullanılarak hesaplanan ilişki $r = 0.86$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Değerlerin istatistiki anlamlılığı ölçeğin Türk kültüründe uygulanabilirliğini göstermektedir (Tarhan ve Bacanlı, 2015).

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)

Orijinal adı "Cognitive Flexibility Scale" olan ölçek tek boyutta toplanan 12 maddeden oluşmaktadır ve Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. 1 "kesinlikle katılmıyorum", 6 "kesinlikle katılıyorum" şeklinde yanıtlanan bir 6'lı likert tipi ölçektir. İç tutarlık katsayısı (α) .80, test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise .83 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra geçerlik ve güvenirlilik çalışması Martin ve Anderson (1998) tarafından tekrarlanarak iç tutarlığı .72, .73 ve .81 olarak güncellenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik açısından BEÖ puanları ile iletişim becerileri ve iletişim becerilerine yönelik davranışlardaki yetkinlik inancı puanları arasında pozitif korelasyon bulunması tarafından desteklenmiştir (Martin ve Rubin, 1995). Ölçekten en az 10 en fazla 60 puan alınmakta ve 2, 3, 6 ve 10. maddeler ters puanlanmaktadır. Puanların yükselmesi, bilişsel esneklik düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Cognitive Flexibility Scale orijinal ölçeği, Çelikkaleli (2014) tarafından Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) ismiyle Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 12 maddeden ve yine 6'lı likert tipinden oluşmaktadır. Ölçek geliştiricisinin önerisiyle, 2. maddenin çalışmaya dahil edilip edilmemesi araştırmayı yürüten kişiye bırakılmıştır. 11 maddelik halinin kullanımında da en fazla 66 puan alınabilmektedir. Yapı geçerliği orijinal ölçekle uyumlu olup 2. madde faktör yükü ve madde toplam test korelasyon değeri düşük bulunduğundan yapı geçerliği diğer 11 madde ile

incelenmiştir. 2. Maddenin dahil olması ile edinilen iç tutarlılık katsayısı .71, 2. Madde dahil edilmemişken edinilen iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Ölçeğine ait madde faktör yükü .20 ile .74 arasında değişmektedir ve bilişsel esneklik puanlarındaki varyansın %43'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin maddeler arası korelasyon katsayıları .20 ile .43 ($p < .01$) arasında değişmektedir. Ölçüt dayanıklı geçerlik çalışmasında Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Problem Çözme Envanteri alt ölçekleri olan Problem Çözmeye Güven ile .15 ($p < .01$) ve Kişisel Kontrol ile .23 ($p < .01$) düzeyinde pozitif yönlü ve anlamlı; öte yandan Yaklaşma-Kaçınma ile -.12 ($p < .01$) düzeyinde negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin tek boyutlu yapısı incelenmiş olup modelin Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 83.8$, $N = 392$, $sd = 43$, $p = 0.00$; $\chi^2/sd = 1.93$) anlamlı olduğu görülmüştür. Güvenirlik çalışmalarında ise ölçeğin toplam grupla yapılan çalışmada iç tutarlılık katsayısı .74, ölçme aracının test tekrar test korelasyon katsayısı .98; ölçeği iki yarı güvenirliliği .77 olarak bulunmuştur. Son olarak madde analizi çalışmasında, her bir maddenin ortalamasına göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst gruplar arasındaki farka ilişkin bağımsız gruplar için t-testi değerlerinin ise $p < .01$ düzeyinde anlamlı olduğu yani maddelerin bireyde ölçülen davranış açısından yüksek ayırdedicilikte olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin psikometrik olarak kabul edilebilir düzeyde psikometrik değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Çelikkaleli, 2014).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada betimsel istatistiklerin hesaplanmasında ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan veriler IBM SPSS 20.00, Lisrel 8.8 programları ile analiz edilmiştir. Araştırmanın tümünde istatistiksel anlamlılık için .05 düzeyi kullanılmıştır.

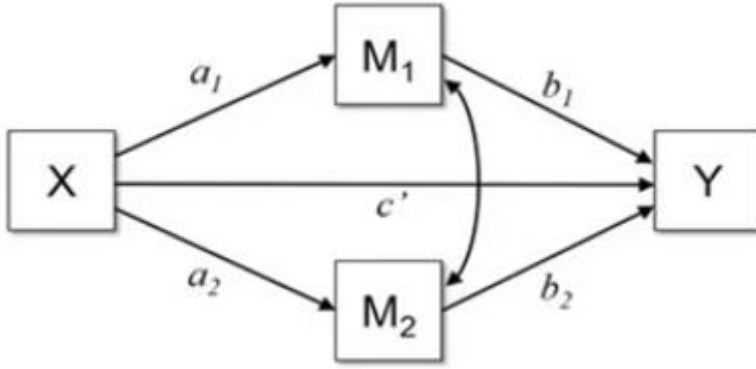
Çalışma kapsamına alınan gözlenen ve örtük değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Korelasyon Katsayısı ve oluşturulan modelin uyumu için Yapısal Eşitlik Modellemesi ve aracılık etkilerinin değerlendirilmesi için Preacher ve Hayes (2008) tarafından tanımlanan bootstrapping yöntemi tercih edilmiştir. Yapısal model testlerinin değerlendirilmesinde uyum iyiliği değerleri dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, Ki-kare/sd için $< .5$; RMSEA için $< .10$; CFI, IFI, NFI ve GFI için $\geq .90$ dikkate alınmıştır (Kline, 2011, Schumacher ve Lomax, 2004).

Yapısal eşitlik modeli ile aracılık etkisinin incelenmesinde temel varsayımlardan ilki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri anlamlı olarak yordamasıdır. İkinci varsayım, bağımlı değişkenlerin aracı değişkenleri anlamlı olarak yordamasıdır. Üçüncü varsayım ise aracı değişkenlerin bağımlı değişkenleri anlamlı olarak yordamasıdır. Bu varsayımlar gerçekleştirildikten sonra, aracı değişkenlerin olmadığı model ile aracı değişkenlerin olduğu model arasında karşılaştırma yapılarak aracılık ilişkisi hakkında yorum yapılabilir. Bu açıdan, aracı değişkenlerin olmadığı modelde bağımlı ve bağımsız değişken arasında anlamlı bir ilişki varken, aracılardan modele dâhil edilmesiyle bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki anlamlılığını kaybediyorsa aracılık etkisinin olduğu ifade edilebilir. Pratikte çok sık karşılaşılan bir başka durum ise aracılardan modele dâhil edilmesiyle ilişkinin zayıflaması fakat anlamlılığını yitirmemesidir. Bu şekilde bir durumda tam aracılık etkisinden söz edilemese de kısmi aracılık etkisinden söz edilebilir. Bu durumda, kısmi aracılık etkisi aslında aracı değişkenlerin dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmamasıyla ilgilidir. Dolaylı etki anlamlı ise kısmi aracılığın olduğu söylenebilir. Aracılık ilişkilerinde dolaylı etkilerin anlamlılığını belirlemek için en çok kullanılan tekniklerden biri Hayes'in bootstrapping (ön yükleme) tekniğidir.

Preacher ve Hayes (2008) tarafından tanımlanan bootstrapping yöntemi, dolaylı etkilerin tahmin edilmesini amaçlayan bir hesaplama yöntemidir. Bu yöntem, veri setinden tekrar tekrar örneklemeler çıkartarak dolaylı etkileri hesaplar. Öngörülen birkaç örnekleme sayısı 1000'dir, ancak genellikle 5000 örneklemin kullanılması önerilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008; Thompson, 2004). Bu nedenle, araştırma kapsamında test edilen modellerin aracılık etkileri, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı 5000 bootstrapping örneği üzerinden incelenmiş ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir (Hayes, 2013). Araştırmada iki aracı değişken bulunduğu için Hayes'in paralel aracılık modeli tercih edilmiştir. Test edilen temel aracılık modeline ilişkin diyagram Şekil 2'de sunulmuştur.

Şekil 2

Hayes'in Paralel Aracılık Modeli



Bu diyagrama göre, a_1 , b_1 , a_2 ve b_2 yollarının anlamlı olması aracılık analizinin yapılabilmesinin varsayımlarıdır. Bu varsayımlar sağlanmıyorsa modelden elde edilen sonuç güvenilir olmamaktadır. Varsayımlar sağlandıktan sonra SPSS %95 güven aralığında verilen BootLLCI ve BootULCI değerleri ile elde edilen %95 CI sonucuna göre aracılık etkisi olup olmadığına karar verilir. %95 CI olarak ifade edilen aralıkta 0'ın olmaması dolaylı etkilerin anlamlı olduğu şeklinde yorumlanır (Hayes, 2013).

Çalışma kapsamında örtük değişkenlerin cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi için bağımsız örneklem t-testi ve örtük değişkenler ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde, çalışmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen çevrimiçi ölçek uygulaması sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda, ilk olarak ölçme modeline ilişkin betimsel bulgulara, ikinci olarak oluşturulan yapısal modele ait bulgulara ve model kapsamında gerçekleştirilen aracılık testlerine, son olarak çalışmanın değişkenlerinin cinsiyet ve yaş ile olan ilişkisine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Teorik Model Testi

Ölçme Modelinde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Güvenirlik Değerleri

Ölçme modelinde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler ve Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

Gözlenen Değişkenler	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
YB	10.35	7.08	.80	.42	.83
GB	8.10	4.50	.24	-.71	.78
EGS	6.02	4.79	.57	-.61	.77
SY	3.60	4.05	1.17	.43	.72
AB	5.90	3.22	.63	.11	.75
GCBZ	5.13	4.95	1.35	1.70	.82
HD	1.97	2.41	1.46	1.65	.71
BEOP1	13.46	3.04	-1.03	1.31	.73
BEOP2	17.73	3.70	-1.10	1.39	.84
BEOP3	22.45	5.02	-1.17	1.59	.74
SUAYB	26.15	4.26	-.94	.88	.81
SUEDB	24.01	4.57	-.84	1.09	.78
YSDK	13.13	2.64	-.88	.35	.86
ABC	12.13	2.24	-.36	-.17	.73
GD	8.93	2.34	.31	-.09	.84
DMB	10.36	2.10	.04	.06	.75
PY	13.23	2.00	-.55	.20	.77

PYYG	13.36	1.90	-.60	.13	.72
DOBC	11.34	3.72	-.52	-.78	.94
SV	8.96	3.40	.32	-.72	.89
DSDK	12.36	2.68	-.64	.05	.76
KBL	10.41	2.28	.18	-.12	.75
ZBE	9.88	2.50	.12	-.47	.76
SODAV	11.79	2.49	-.21	-.66	.73
INK	5.86	2.00	1.19	1.05	.75
DBV	5.97	2.15	1.11	.77	.77
MK	5.18	2.31	1.48	1.40	.93

Uçdeğerler. Yapısal eşitlik modelinin varsayımlarından ilki veri setindeki tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerlerin çıkarılmasıdır. Tek değişkenli uç değerlerin veri setinden çıkarılması değişkenlere ait standart z değerleri hesaplandıktan sonra $\pm 3,29$ aralığı dışında kalan veri satırlarının veri setinden çıkarılması ile gerçekleştirilir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Bu çalışma kapsamında standart z değerleri hesaplanmış ve $\pm 3,29$ aralığının dışında kalan 41 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Geriye kalan 588 kişi için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve Mahalanobis uzaklık değeri kritik ki-kare değerinin üzerinde olan 22 kişi veri setinden çıkarılarak veri setinin 566 kişilik son hali elde edilmiştir. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen tüm istatistiksel testler 566 kişilik veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Normal Dağılım. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. Sosyal bilimler alanında genel kabul gören görüşe göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hata değerleri de dahil edildiğinde ± 1.50 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Bu çalışmanın gözlenen değişkenlerinin çarpıklık değerlerinin $-1.17 \pm .10$ ile $1.48 \pm .10$ aralığında, basıklık değerlerinin ise $-1.01 \pm .21$ ile $1.70 \pm .21$ aralığında olduğu görülmektedir. Buna çarpıklık ve basıklık değerlerinin hata değerleri de dikkate alındığında ± 1.50 aralığında olduğu ve normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir.

Çoklu Doğrusal Bağlantı. Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili olduğu anlamını taşır. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .90 ve üzerinde olduğunda çoklu doğrusal bağlantı probleminden söz

edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Dolayısıyla Tablo 3'te gösterildiği üzere değişkenler arasındaki en yüksek korelasyon katsayısının .68 olması çoklu bağlantı probleminin olmadığına göstergesidir. Çoklu doğrusal bağlantı probleminin olup olmadığına anlaşılmasının bir başka yolu da varyans artış faktörleri (VIF) değerleri ve tolerans değerlerinin incelenmesidir. Çoklu bağlantı problemi olmadığına söylenebilmesi için varyans artış faktörleri (VIF) değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin 0.10'dan büyük olması gerekmektedir (Kline, 2011). Analiz sonuçlarına göre, VIF değerlerinin 1.29-4.91 aralığında ve tolerans değerlerinin de .20-.79 aralığında olması çoklu bağlantı probleminin olmadığına bir başka göstergesidir.

Güvenirlilik. Bir ölçme aracında elde edilen verilerin güvenilir olup olmadığını anlamak için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının hesaplanmasıdır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, bir testin veya ölçeğin maddelerinin birbirleriyle ne kadar uyumlu olduğunu ve dolayısıyla testin güvenilir olup olmadığını değerlendirmek için hesaplanan bir katsayıdır. Bu katsayı 0 ile 1 arasında değişir ve genellikle 0.7 ve üzeri değerler kabul edilebilir olarak değerlendirilir; 0.9 ve üzeri mükemmel, 0.8-0.9 arası çok iyi, 0.7-0.8 arası iyi, 0.6-0.7 arası kabul edilebilir, 0.5-0.6 arası zayıf, 0.5'in altı ise kabul edilemez olarak sınıflandırılır (Büyüköztürk, 2023). Tablo 1 incelendiğinde, elde edilen tüm Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .70'ten büyük olduğu görülmektedir. Buna göre, çalışma kapsamındaki tüm ölçme araçlarından elde edilen verilerin güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Uçdeğer, normal dağılım, çoklu doğrusal bağlantı varsayımları ve güvenirlilik katsayılarıyla ilgili analiz sonuçları dikkate alındığında 566 kişilik veri setinin yapısal eşitlik modeli kurulması ve analizlerin gerçekleştirilmesi için uygun olduğuna karar verilmiştir. Gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
YB	1																										
GB	.59*	1																									
EGS	.68*	.68*	1																								
SY	.67*	.46*	.37*	1																							
AB	.53*	.54*	.54*	.38*	1																						
GCBZ	.52*	.58*	.68*	.34*	.62*	1																					
HD	.42*	.47*	.52*	.30*	.55*	.72*	1																				
BEOP1	-.08	-.01	-.02	-.11*	-.09*	-.01	-.02	1																			
BEOP2	-.21*	-.20*	-.14*	-.18*	-.22*	-.17*	-.16*	.61	1																		
BEOP3	-.17*	-.12*	-.07	-.19*	-.19*	-.10*	-.08*	.84*	.73*	1																	
SUAYB	-.22*	-.16*	-.12*	-.21*	-.30*	-.14*	-.18*	.39*	.24*	.37*	1																
SUEDB	-.30*	-.23*	-.19*	-.24*	-.33*	-.18*	-.20*	.29*	.19*	.32*	.68*	1															
YSDK	-.12*	-.02	-.12*	-.06	-.10*	-.08	-.07	.04	.04	.01	.19*	.19*	1														
ABC	-.25	-.16*	-.14*	-.21*	-.34*	-.14*	-.13*	.24*	.23*	.29*	.50*	.50*	.29*	1													
GD	.30*	.30*	.27*	.22*	.29*	.27*	.17*	-.07	-.17*	-.12*	-.17*	-.21*	.10*	-.10*	1												
DMB	.02	.03	.04	-.03	.02	.08	.05	.06	.01	.08	.11*	.13*	.25*	.30*	.30*	1											
PY	-.18*	-.09*	-.13*	-.14*	-.25*	-.14*	-.11*	.18*	.16*	.20*	.47*	.44*	.36*	.67*	.04	.37*	1										
PYYG	-.19*	-.09*	-.12*	-.14*	-.27*	-.13*	-.17*	.22*	.18*	.23*	.47*	.43*	.33*	.60*	.07	.26*	.57*	1									
DOBC	.09*	.01	.03	.16*	.02	.03	-.01	.04	.01	.01	-.01	.06	.15*	.02	.04	.03	.01	.11*	1								
SV	.06	.16*	.11*	.01	.06	.17*	.18*	.12*	.02	.11*	.11*	.04	.09*	.15*	.20*	.12*	.17*	.20*	-.07	1							
DSDK	-.06	.13*	.01	-.04	.03	.06	.01	.03	-.03	-.03	.09*	.16*	.69*	.16*	.17*	.20*	.22*	.24*	.17*	.04	1						
KBL	.15*	.15*	.14*	.16*	.02	.17*	.07	.02	-.05	.01	.01	-.05	.11*	.15*	.34*	.18*	.21*	.25*	.02	.32*	.13*	1					
ZBE	.30*	.34*	.28*	.26*	.27*	.30*	.25*	-.05	-.19*	-.11*	-.16*	-.18*	.04	-.20*	.34*	-.05	-.13*	-.01	.13*	.24*	.15*	.20*	1				
SODAV	.12*	.33*	.16*	.14*	.21*	.19*	.17*	-.01	-.10*	-.04	-.09*	.02	.30*	.05	.22*	.18*	.08	.08	.12*	.01	.56*	.16*	.21*	1			
INK	.21*	.18*	.22*	.17*	.25*	.29*	.24*	-.13*	-.14*	-.14*	-.27*	-.24*	-.14*	-.21*	-.29*	.03	-.20*	-.12*	.12*	.20*	-.07	.14*	.35*	.02	1		
DBV	.34*	.32*	.30*	.29*	.40*	.36*	.25*	-.20*	-.28*	-.25*	-.45*	-.45*	-.08	-.42*	.47*	.08	-.36*	-.31*	.04	.10*	.05	.21*	.31*	.20*	.42*	1	
MK	.09*	.16*	.22*	.01	.17*	.20*	.17*	-.01	-.03	-.02	-.10*	-.18*	-.04	-.10*	.15*	.03	-.10*	-.09*	-.28*	.18*	.03	.11*	.16*	.08	.18*	.27*	1

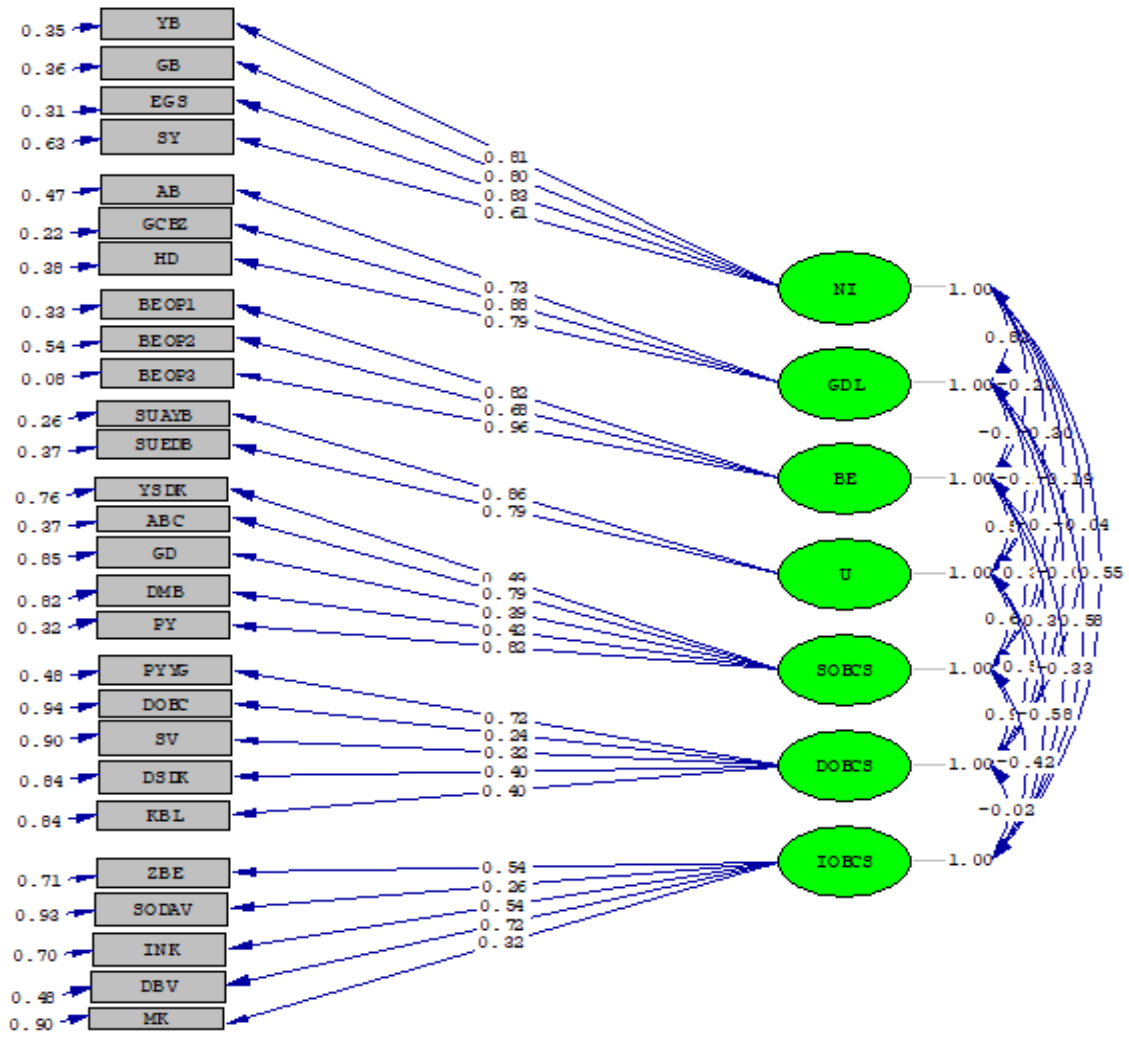
Not: * p<.05

Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Model test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden yapısal modelin (Şekil 4) test edilmesinden önce, modele ilişkin ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modeline ilişkin yol diyagramı Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3

Ölçme Modeline Ait Standardize Edilmiş Yol Katsayıları



Chi-Square=1013.56, df=303, P-value=0.00000, RMSEA=0.061

Örtük değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki yordama ilişkilerinin ve örtük değişkenler arasındaki korelasyonların verilmiş olduğu ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Ölçme Modeline Ait Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değerleri	Değerler	p
χ^2/sd	3.34	.000
RMSEA	.061	
RMSEA (%90 Güven Aralığı)	.056-.065	
IFI	.95	
NNFI	.96	
CFI	.96	
GFI	.93	
SRMR	.062	

Uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Ölçüm modelinin test edilmesi sonucunda örtük değişkenleri arasındaki korelasyonlarda elde edilmiştir. Örtük değişkenler arasında korelasyonlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5

Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1 Nesne İlişkileri	1						
2 Gerçeği Değerlendirme	.68*	1					
3 Bilişsel esneklik	-.17*	-.15*	1				
4 Sürekli Umut	-.28*	-.26*	.36*	1			
5 Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları	-.21*	-.19*	.15*	.40*	1		
6 Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları	.08	.08	.10*	.23*	.54*	1	
7 İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları	.43*	.47*	-.20*	-.36*	-.04	.27*	1

* p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, en yüksek anlamlı korelasyon katsayısının nesne ilişkileri ile gerçeği değerlendirme arasında ($r=.68$, $p<.01$), en düşük anlamlı korelasyon katsayısının da bilişsel esneklik ile duygu odaklı başa çıkma tutumları arasında ($r=.10$, $p<.05$) olduğu görülmektedir.

Yapısal Modelin Test Edilmesi

Yapısal modelde yer alan örtük değişkenler ve bu değişkenlere ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayıları

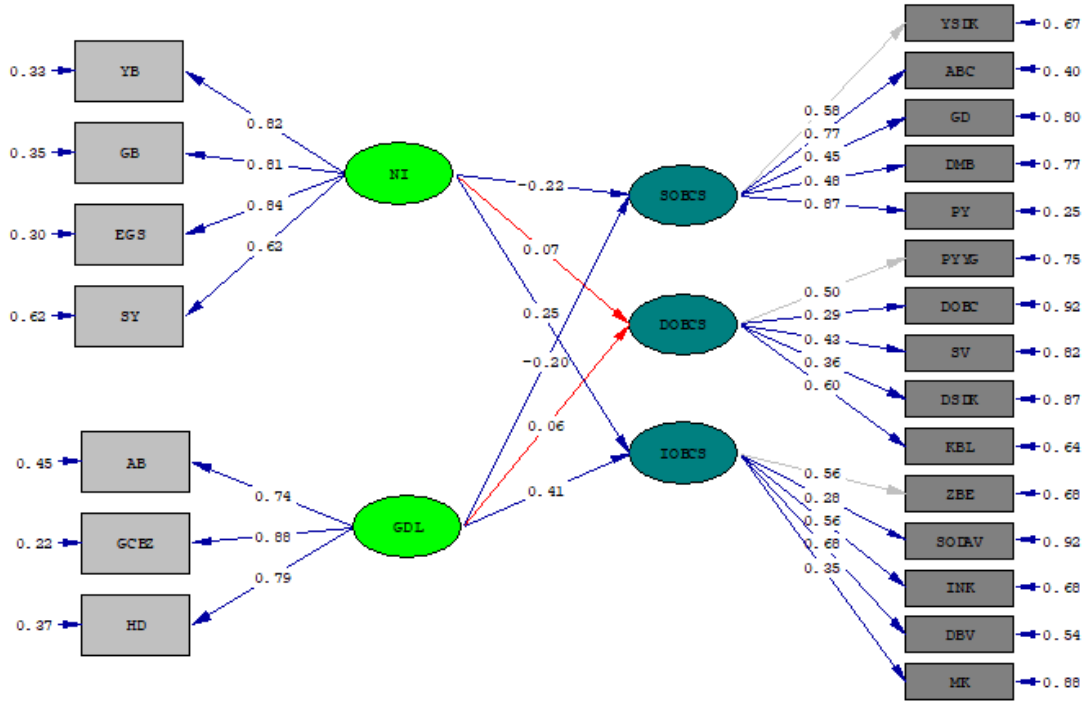
	Nesne İlişkileri	Gerçeği Değerlendirme	Bilişsel Esneklik	Sürekli Umut	Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları	Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları	İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları
Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı	.83	.79	.87	.81	.73	.71	.77

Tablo 6 incelendiğinde, tüm örtük değişkenlere ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .70'in üzerinde olduğu görülmektedir. Buna göre, örtük değişkenlere ait puanların güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Örtük değişkenlere ait puanların güvenilir olduğu belirlendikten sonra, bu bölümde, ilk olarak nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenlerinin yordanan olduğu model test edilmiştir. İkinci aşamada modele aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenleri dahil edilmiş ve bu model ve ilk modele ait yordanan yordayıcı değişkenler arasındaki katsayılar aracılık kapsamında değerlendirilmiştir. Son olarak, ilk iki modelden elde edilen bulgular doğrultusunda gerekli değişiklikler yapılarak çalışma kapsamındaki nihai model oluşturulmuştur. Aracı değişkenlerin yer almadığı ilk modele ait yol diyagramı Şekil 4'te sunulmuştur.

Şekil 4

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan Olduğu Modele İlişkin Yol Diyagramı



Not: Modelde yer alan kırmızı ile gösterilen yollar, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı belirlenen yollardır.

Şekil 4'te çalışmanın yordayıcı ve yordanan değişkenlerinin yer aldığı fakat aracı değişkenlerinin yer almadığı modele ait yol diyagramı verilmiştir. Model kapsamında, nesne ilişkilerinin sorun odaklı başa çıkma tutumlarını negatif yönde ($r=-.22$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde ($r=.25$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, nesne ilişkilerinin duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p>.05$). Benzer şekilde, gerçeği değerlendirme değişkeninin sorun odaklı başa çıkma tutumlarını negatif yönde ($r=-.20$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde ($r=.41$, $p<.05$) yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, gerçeği değerlendirme değişkeninin duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenlerinin yordanan olduğu modele ait uyum iyiliği değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan Olduğu Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri

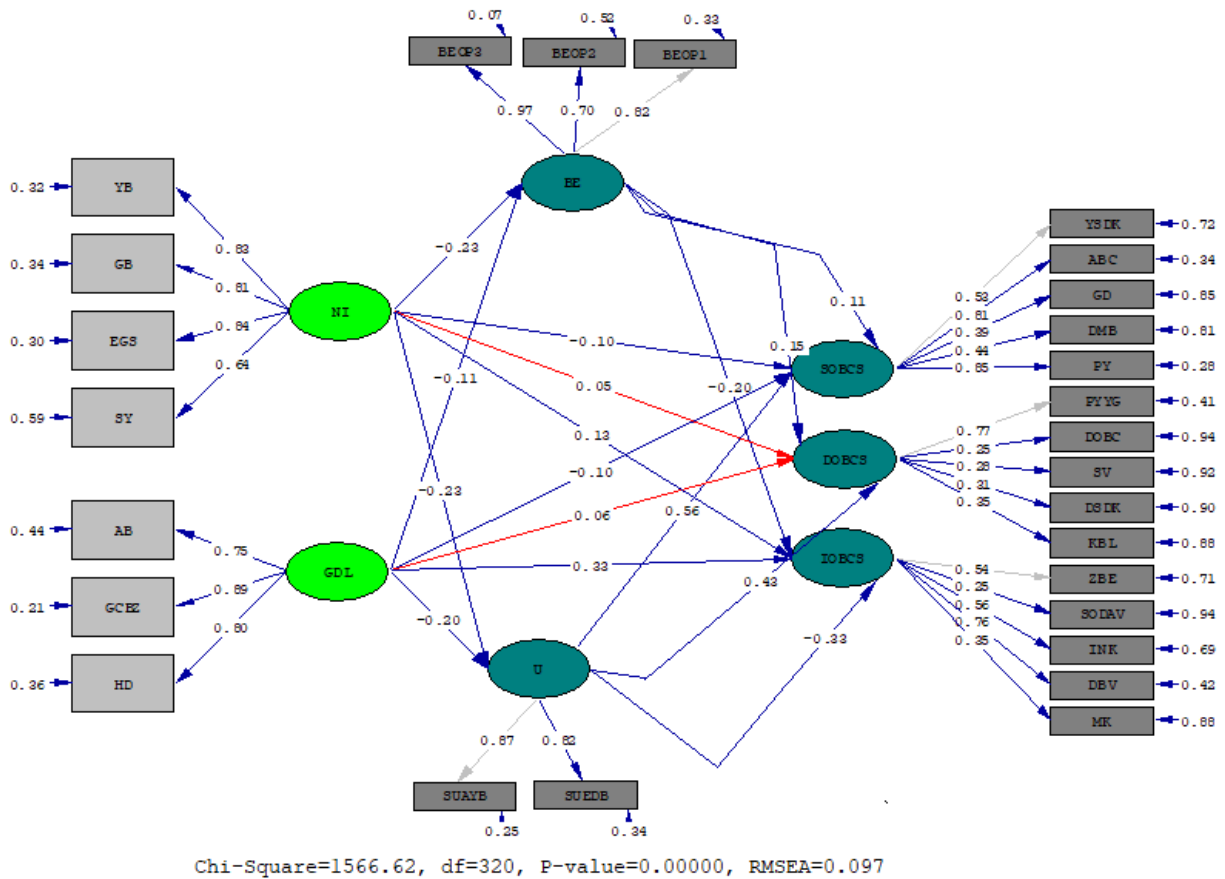
Uyum İyiliği Değerleri	Değerler	p
χ^2/sd	4.08	.000
RMSEA	.078	
RMSEA (%90 Güven Aralığı)	.074-.084	
IFI	.91	
NNFI	90	
CFI	.91	
GFI	.90	
SRMR	.075	

Tablo 7'de verilen ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri çalışma kapsamında referans alınan kriterlere göre değerlendirildiğinde tüm uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Kline, 1998, Schumacher ve Lomax, 2004).

Yordayıcı ve yordanan değişkenlerin yer aldığı yapısal model test edildikten sonra bu modele aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenleri de dâhil edilerek yeni bir model oluşturulmuştur. Oluşturulan bu modele ait yol diyagramı Şekil 5'te sunulmuştur.

Şekil 5

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkeninin Aracı Olduğu Modele İlişkin Yol Diyagramı



Not: Modelde yer alan kırmızı ile gösterilen yollar, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı belirlenen yollardır.

Şekil 5'te çalışmanın yordayıcı, yordanan ve aracı değişkenlerinin yer aldığı modele ait yol diyagramı verilmiştir. Model kapsamında, nesne ilişkileri değişkeninin bilişsel esneklik değişkenini negatif yönde ($r=-.22$, $p<.05$), sürekli umut değişkenini negatif yönde ($r=-.23$, $p<.05$), sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.10$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.13$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, nesne ilişkilerin değişkeninin duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p>.05$). Benzer şekilde, gerçeği değerlendirme değişkeninin bilişsel esneklik değişkenini negatif yönde ($r=-.11$, $p<.05$), sürekli umut değişkenini negatif yönde ($r=-.20$, $p<.05$), sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.10$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.22$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca, gerçeği değerlendirme değişkeninin duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini anlamlı bir şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p>.05$).

Şekil 5'e göre, aracı değişken olan bilişsel esneklik değişkeninin sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.11$, $p<.05$) ve duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.15$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.20$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, aracı değişken olan sürekli umut değişkeninin sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.56$, $p<.05$) ve duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.43$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.33$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenlerinin yordanan, bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu modele ait uyum iyiliği değerleri Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umud Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değerleri	Değerler	p
χ^2/sd	4.89	.000
RMSEA	.098	
RMSEA (%90 Güven Aralığı)	.104-.095	
IFI	.85	
NNFI	.86	
CFI	.84	
GFI	.86	
SRMR	.083	

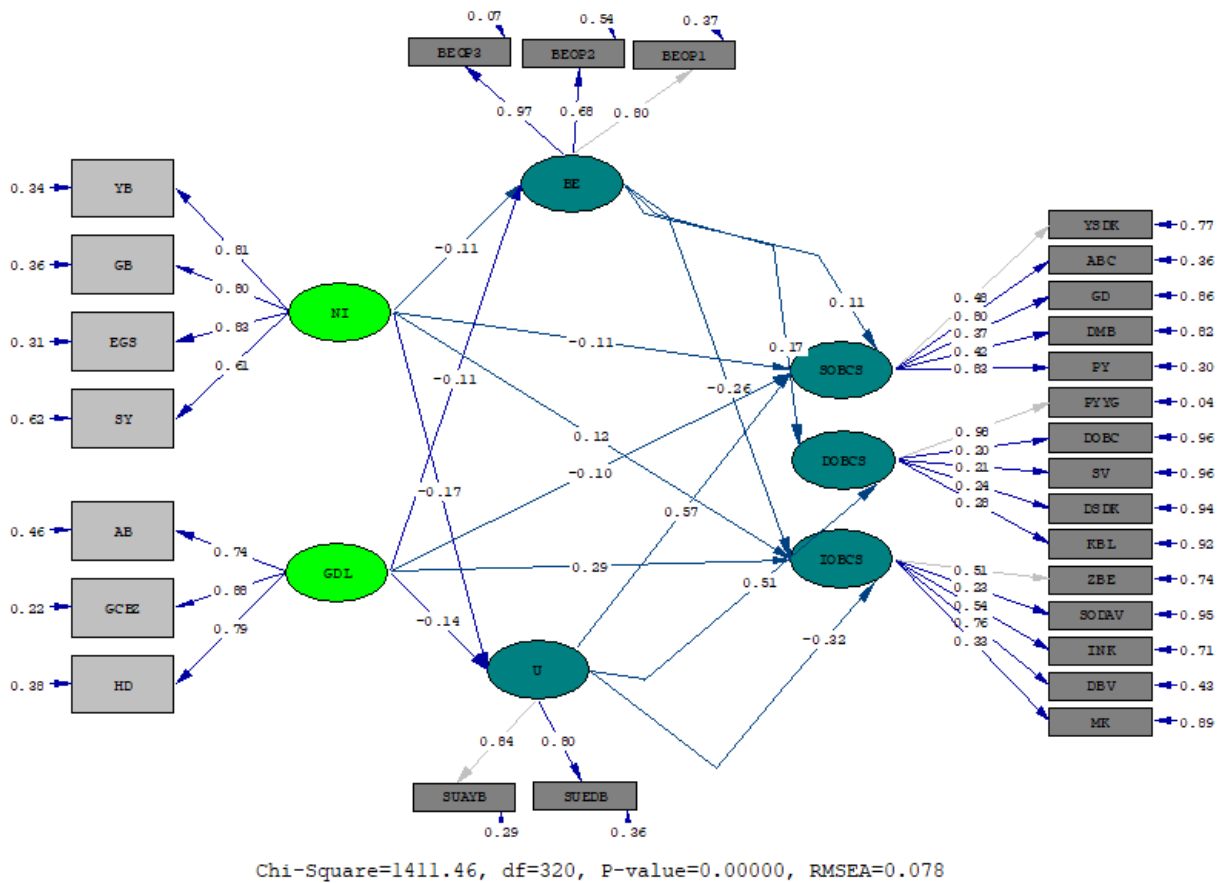
Tablo 8'de verilen ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri çalışma kapsamında referans alınan kriterlere göre değerlendirildiğinde χ^2/sd ve RMSEA değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu fakat diğer uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyin altında olduğu görülmektedir (Kline, 1998, Schumacher ve Lomax, 2004).

Çalışma kapsamındaki tüm değişkenlerin bulunduğu modelin bazı uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyin altında olması üzerine nesne ilişkileri ve

gerçeği değerlendirme değişkenlerinden duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenine olan yollar kaldırılarak model tekrarlanmıştır. Bu modele ait yol diyagramı Şekil 6'da sunulmuştur.

Şekil 6

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkeninin Aracı Olduğu Yeniden Düzenlenmiş Modele İlişkin Yol Diyagramı



Şekil 6'da çalışmanın yordayıcı, yordanan ve aracı değişkenlerinin yer aldığı ve öncekinden farklı olarak nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinden duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenine olan yollar kaldırıldığı modele ait yol diyagramı verilmiştir. Model kapsamında, nesne ilişkileri değişkeninin bilişsel esneklik değişkenini negatif yönde ($r=-.11$, $p<.05$), sürekli umut değişkenini negatif yönde ($r=-.17$, $p<.05$), sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.11$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.12$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, gerçeği değerlendirme değişkeninin bilişsel esneklik değişkenini negatif

yönde ($r=-.11$, $p<.05$), sürekli umut değişkenini negatif yönde ($r=-.14$, $p<.05$), sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.10$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.29$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir.

Şekil 6'ya göre, aracı değişken olan bilişsel esneklik değişkeninin sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.11$, $p<.05$) ve duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.17$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.26$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, aracı değişken olan sürekli umut değişkeninin sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.57$, $p<.05$) ve duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini pozitif yönde ($r=.51$, $p<.05$) ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde ($r=-.32$, $p<.05$) yordadığı belirlenmiştir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenlerinin yordanan, bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu nihai modele ait uyum iyiliği değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Değişkenlerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygul Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları Değişkenlerinin Yordanan, Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Nihai Modele Ait Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değerleri	Değerler	p
χ^2/sd	4.41	.000
RMSEA	.078	
RMSEA (%90 Güven Aralığı)	.084-.074	
IFI	.90	
NNFI	.91	
CFI	.90	
GFI	.91	
SRMR	.077	

Tablo 9'da verilen ölçme modeline ait uyum iyiliği değerleri çalışma kapsamında referans alınan kriterlere değerlendirildiğinde tüm uyum iyiliği

değerlerinin kabul edilebilir düzeyin üstünde olduğu görülmektedir (Kline, 1998, Schumacher ve Lomax, 2004).

Çalışmanın amacı olan nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri ile baş etme tutumları değişkeni arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı rolü olup olmadığının belirlenmesi için temel olarak iki model oluşturulmuştur. İlk modelde aracılar modele dâhil edilmemiş ve bağımlı değişkenler olan gerçeği değerlendirme ve nesne ilişkilerinin bağımsız değişkenler olan sorun odaklı başa çıkma tutumlarını ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını anlamlı olarak yordadıkları fakat duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı olarak yordamadıkları belirlenmiştir. Bu açıdan duygu odaklı başa çıkma tutumları için Şekil 2'deki c yolunun anlamlı olmadığı ve aracılık etkisinin söz konusu olmadığı ifade edilebilir. İkinci modelde aracı değişkenler modele dâhil edildiğinde, ilk modele göre χ^2 değerinde yükselme ve uyum iyiliği değerlerinde kabul edilebilir düzeyden uzaklaşma görülmesine ve bağımlı değişkenler ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler zayıflamasına rağmen bu ilişkilerin hala anlamlı olduğu görülmüştür. Bu yüzden, bağımlı değişkenler olan gerçeği değerlendirme ve nesne ilişkileri ile bağımsız değişkenler olan sorun odaklı başa çıkma tutumlarını ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracılık etkisinin özelliğinin tam olarak anlaşılması için aracı değişkenlerin dolaylı etkilerinin anlamlı olup olmadığının Hayes'in bootstrap tekniği ile incelenmesine karar verilmiştir.

Aracılık İlişkilerinin Test Edilmesi

Bu bölümde, nesne ilişkileri ve gerçekliğin değerlendirilmesi ile baş etme tutumları (sorun odaklı baş etme tutumları, işlevsel olmayan baş etme tutumları) arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı rolü incelenmiştir. Aracılık etkisinin belirlenmesi için SPSS programına Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS eklentisi yüklenmiş ve 5000 tekrarlanan örneklem sayısı ile önyükleme (bootstrapping) tekniği kullanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Analizler %95 güven aralığı içerisinde gerçekleştirilmiş ve aracılık modeli olarak Hayes'in iki aracı değişken içeren paralel aracılık modeli kullanılmıştır. Hayes'in paralel aracılık modelinde bir yordayan, bir yordanan ve iki aracı değişken yer almaktadır. Bu yüzden, bu çalışma kapsamında belirlenen alt problemlere yanıt aramak için 4 farklı model analiz edilmiştir.

Nesne ilişkilerinin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumlarının yordanan ve bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Nesne İlişkilerinin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	Aracılar	Bağımlı Değişken	Aracısız	Aracılı	%95 CI
			Model	Model	
			β		
Nesne İlişkileri	Bilişsel Esneklik	Sorun Odaklı Başa	-.22*	-.11*	[-.15, -
	Sürekli Umut	Çıkma Tutumları			

* $p < .05$

Modelde herhangi bir aracı değişken yer almadığında nesne ilişkilerinin sorun odaklı başa çıkma tutumlarını negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.22$, $t = -5.65$; $p < 0.05$). Nesne ilişkileri ve sorun odaklı başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umut dâhil edildiğinde nesne ilişkilerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -.11$, $t = -2.64$; $p < 0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda nesne ilişkileri ile sorun odaklı başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin kısmi aracılık etkisi gösterdiği ifade edilebilir. Aracı değişkenlerin dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = 0.11$, Boot SE = 0.02, %95 CI [-.15, -.07]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3,562) = 36.30$; $p < 0.05$, $R^2 = 0.16$] ve toplam varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir.

Nesne ilişkilerinin yordayan, işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının yordanan ve bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Nesne İlişkilerinin Yordayan, İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	Aracılar	Bağımlı Değişken	Aracısız	Aracılı	%95 CI
			Model	Model	
			β		
Nesne İlişkileri	Bilişsel Esneklik	İşlevsel Olmayan Başa	.25*	.13*	[.05, .11]
	Sürekli Umut	Çıkma Tutumları			

* p<.05

Modelde herhangi bir aracı değişken yer almadığında nesne ilişkilerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta=.25$, $t=6.13$; $p<0.05$). Nesne ilişkileri ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umut dâhil edildiğinde nesne ilişkilerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.13$, $t=3.11$; $p<0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda nesne ilişkileri ile işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin kısmi aracılık etkisi gösterdiği ifade edilebilir. Aracı değişkenlerin dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=0.12$, Boot SE=0.02, %95 CI [.05, .11]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3.562)=62.99$; $p<0.05$, $R^2=0.25$] ve toplam varyansın %25'ini açıkladığı görülmektedir.

Gerçeği değerlendirmenin yordayan, sorun odaklı başa çıkma tutumlarının yordanan ve bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12

Gerçeği Değerlendirmenin Yordayan, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umut Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	Aracılar	Bağımlı Değişken	Aracısız	Aracılı	%95 CI
			Model	Model	
			β		
Gerçeği Değerlendirme	Bilişsel Esneklik	Sorun Odaklı Başa	-.20*	-.10*	[-.13, -
	Sürekli Umut	Çıkma Tutumları			.05]

* p<.05

Modelde herhangi bir aracı değişken yer almadığında gerçeği değerlendirmenin sorun odaklı başa çıkma tutumlarını negatif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta=-.20$, $t=-4.84$; $p<0.05$). Gerçeği değerlendirme ve sorun odaklı başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umut dâhil edildiğinde gerçeği değerlendirmenin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=-.10$, $t=-2.38$; $p<0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda gerçeği değerlendirme ile sorun odaklı başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin kısmi aracılık etkisi gösterdiği ifade edilebilir. Aracı değişkenlerin dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=0.10$, Boot SE=0.02, %95 CI [-.15, -.07]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3,562)=34.52$; $p<0.05$, $R^2=0.15$] ve toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir.

Gerçeği değerlendirmenin yordayan, işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının yordanan ve bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin aracı olduğu modelin test edilmesine ilişkin bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Gerçeği Değerlendirmenin Yordayan, İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Yordanan ve Bilişsel Esneklik ve Sürekli Umud Değişkenlerinin Aracı Olduğu Modelin Test Edilmesine İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	Aracılar	Bağımlı Değişken	Aracısız	Aracılı	%95 CI
			Model	Model	
			β		
Gerçeği Değerlendirme	Bilişsel Esneklik	İşlevsel Olmayan Başa	.41*	.29*	[.04, .10]
	Sürekli Umud	Çıkma Tutumları			

* $p<.05$

Modelde herhangi bir aracı değişken yer almadığında gerçeği değerlendirmenin işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordadığı görülmektedir ($\beta=.41$, $t=10.65$; $p<0.05$). Gerçeği değerlendirme ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye aracı değişkenler olan bilişsel esneklik ve sürekli umud dâhil edildiğinde gerçeği değerlendirmenin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinin azaldığı fakat hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=.29$, $t=7.18$; $p<0.05$). Elde edilen bulgular doğrultusunda gerçeği değerlendirme

ile işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve sürekli umut değişkenlerinin kısmi aracılık etkisi gösterdiği ifade edilebilir. Aracı değişkenlerin dolaylı etkisinin anlamlılığına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta=0.12$, Boot SE=0.03, %95 CI [.04, .10]). Son olarak nihai modelin anlamlı olduğu [$F(3,562)=73.91$; $p<0.05$, $R^2=0.28$] ve toplam varyansın %28'ini açıkladığı görülmektedir.

Çalışmanın Örtük Değişkenlerinin Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisi

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t testine ait bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

Nesne İlişkileri, Gerçeği Değerlendirme, Sürekli Umud, Bilişsel Esneklik, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

		N	\bar{X}	SS	t	p
Nesne ilişkileri	Kadın	482	28,45	16,85	1,41	,158
	Erkek	82	25,56	18,62		
Gerçeği Değerlendirme	Kadın	482	13,04	9,16	,28	,784
	Erkek	82	12,74	10,13		
Bilişsel esneklik	Kadın	482	53,30	10,62	-2,06	,040*
	Erkek	82	55,92	11,07		
Sürekli Umud	Kadın	482	49,89	8,31	-2,56	,012*
	Erkek	82	52,00	6,61		
Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları	Kadın	482	57,98	7,06	-,51	,611
	Erkek	82	58,41	7,05		
Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları	Kadın	482	58,73	8,46	2,80	,006*
	Erkek	82	55,56	9,63		
İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları	Kadın	482	38,92	6,99	1,77	,077
	Erkek	82	37,43	7,11		

* $p<,05$

Tablo 14'e göre, nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir ($p>,05$). Bununla birlikte, bilişsel esneklik, sürekli umut ve duygu

odaklı başa çıkma stratejileri cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir ($p < .05$). Buna göre, erkeklerin bilişsel esnekliklerinin ve sürekli umutlarının kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu ifade edilebilir. Bunun aksine, kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumlarının de erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan Spearman korelasyon testine ait bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15

Nesne İlişkileri, Gerçeği Değerlendirme, Sürekli Umut, Bilişsel Esneklik, Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları, Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları ve İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları ile Yaş Arasındaki İlişki

	Nesne ilişkileri	Gerçeği Değerlendirme	Bilişsel esneklik	Sürekli Umut	Sorun Odaklı Başa Çıkma Tutumları	Duygu Odaklı Başa Çıkma Tutumları	İşlevsel Olmayan Başa Çıkma Tutumları	
Yaş	r	-,18*	-,23*	-,02	,07	,02	-,11*	-,08

* $p < ,05$

Tablo 15 incelendiğinde, bilişsel esneklik, sürekli umut, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p > ,05$). Bununla birlikte, nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumları ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yaş arttıkça nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarının azaldığı ifade edilebilir.

Tartışma ve Yorum

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nesne ilişkileri ve gerçekliği

değerlendirmenin bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği, bilişsel esnekliğin de sorun odaklı başa çıkma tutumları kullanımını pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

Literatür incelendiğinde Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği ile Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği'nin bir arada kullanıldığı ilk çalışma olması özelliğini taşıyan bu çalışmada, tartışmanın sürdürülebilmesi amacıyla fonksiyonel olarak denk olduğu düşünülen kavramlara ilişkin diğer araştırmaların bulguları ile tartışma sürdürülmektedir.

Yetişkinlerde bilişsel esneklik bağlanma stilleri açısından incelendiği bir çalışmada (Çakır vd., 2023), bağlanma stillerinin yetişkinlerin bilişsel esnekliklerini anlamlı bir şekilde yordadığı, üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toplama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsünün incelendiği bir çalışmada (Ekşi vd., 2020), anneye ve babaya ayrı ayrı bağlanmanın doğrudan etkiyle bilişsel esnekliği yordadığı, bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkılarının incelendiği bir çalışmada (Gündüz, 2013), saplantılı bağlanma tarzının bilişsel esnekliği yordadığı ve her bir çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu ifade edilmektedir. Ek olarak yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Mazı, 2022), kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği bir çalışmada (Edemen, 2021), yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Yazgan, 2019) bağlanmanın içerdiği güven düzeyi ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmektedir.

Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, planlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, yadsıma, mizah bağımsız değişkenlerinin bilişsel esneklik bağımlı değişkenini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı; planlama sorun odaklı başa çıkma tutumu bilişsel esnekliği en yüksek etkileme gücünü gösterdiği ve en yüksek düzeydeki açıklayıcısı olduğu ifade edilmektedir (Güler ve Tatar, 2021). Ergenlerde başa çıkma tutumlarını açıklamada bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği başka bir çalışmada da bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif

yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu ve bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma tutumlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015). Ayrıca üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumu, stresle başa çıkma tarzları, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeylerine göre incelendiği bir araştırmada (Pehlivan, 2023), stres ve depresif semptomlar bağlamında bilişsel kontrol ve esnekliğin incelendiği bir araştırmada (Gabrys vd., 2018), yine Dennis ve Wander Val (2010), Martin ve Anderson (1998) ve Zhang (2011) tarafından yürütülen diğer araştırmalarda da bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ifade edilmektedir.

Bu araştırmalar ışığında, bireylerin nesne ilişkilerinin niteliği ve bağlanma ilişkilerindeki güven düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı, yani karşılaşılan durumlara yönelik bilinenin dışında ve yeni ihtiyaca uygun önceden denenmemiş yollar üretebilme kapasitelerinin güçlendiği ve bu güçlenmeye bağlı olarak problem durumlara yönelik aktif sorumluluk alan baş etmeler geliştirilebildiğini söylemek mümkün olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, güven içeren ilişkilerde bulunulmasının, aşına olunan düşünce sisteminin dışına daha kolay çıkılabilmesine, birey tarafından o güne dek keşfedilmemiş olanı keşfetmeye yönelik merak ve atılganlığının kullanılabilmesine, yeni yaşam olayları karşısında daha hızlı uyum sağlanabilmesine, zorlu veya riskli durumlar karşısında ise daha gerçekçi ve güvenli değerlendirmeler yapılarak sorumlu başa çıkma yolları geliştirilmesine yardımcı olacağı söylenebilir. Bu bağlamda, güvenli ilişkilere sahip olmanın, kişilerin yaşamları boyunca deneyimleyebileceği çeşitli durumlar karşısında alacağı kararlarda ve değerlendirme sisteminde etkili olabileceği, riskli seçimlerde koruyucu ve önleyici bir nitelik taşıyabileceğinden bahsedilebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Başka bir deyişle nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde sürekli umut değişkeninin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirme düzeyinin umut düzeyini negatif yönde etkilediği, umudun da sorun odaklı başa çıkma tutumlarının kullanımını pozitif yönde etkilediği söylenebilir. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde umut aracılık etmektedir.

Erken ergenlikte güvenli bağlanma ve öz-yeterlikte umudun aracı rolü incelendiği bir araştırmada (Demirtaş, 2019b) güvenli bağlanmanın umudu yordadığı, orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma incelendiği bir araştırmada (Çankaya ve Canbulat, 2017) ve yetişkin bağlanmasının dört kategorili modeli olarak arkadaşlık bağlanması için kişilerarası model önerisi sunulan bir araştırmada (Welch ve Houser, 2010) güvenli bağlanma tarzı ile umut düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca ergenlerin akrana bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Kanak vd., 2017) ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Erdem, 2015) güvenli bağlanma tarzı ile umutsuzluk düzeyi ile arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Son olarak ergenlerin bağlanma durumlarıyla umutsuzluk ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada (Mamiyev, 2018), ergenlerin bağlanma kaygısı ile umutsuzluk arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunduğu ve lise öğrencilerinde umutsuzluk, bağlanma stili ve aile yapısının madde kullanma eğilimini yordama gücünün incelendiği bir araştırmada (Bülbül ve Odacı, 2018), madde kullanma eğilimi ile umutsuzluk, bağlanma stili ve aile yapısı arasında ilişki olduğu, saplantılı bağlanma tarzı ile umutsuzluk arasında ve madde kullanma eğilimleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme tutumlarının aracı rolünün incelendiği bir araştırmada (Öztürk ve Maçkalı, 2022), katılımcıların umut düzeyleri yükseldikçe sorun odaklı başa çıkma tutumlarından olan kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve kendine güvenli yaklaşım başa çıkma tutumunu kullanım düzeylerinin arttığı; şehit ailelerinde ölüm kaygısının umutsuzluk ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi inceleyen bir araştırmada (Sevencan, 2020), katılımcıların umut düzeyi arttıkça sorun odaklı başa çıkma tutumlarından olan pozitif yeniden yorumlama ve aktif başa çıkma tutumları kullanım düzeylerinin arttığı ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Erdem, 2015), katılımcıların umut düzeyi arttıkça sorun odaklı başa çıkma tutumlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı kullanım

düzeylerinin arttığı ifade edilmektedir. Sonuç olarak yürütülen araştırmanın bulguları alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ile tutarlıdır ve desteklenmektedir.

Bu araştırmalar ışığında bireylerin nesne ilişkilerinin niteliği ve bağlanma ilişkilerindeki güven düzeyi arttıkça umut düzeylerinin arttığı, yani olumlu imkanların varlığına dair inançlarının güçlendiği, bu güçlenmeye bağlı olarak problem durumlara yönelik aktif sorumluluk alan baş etmeler geliştirdiklerini söylemek mümkün olmaktadır. Diğer bir ifadeyle, güven içeren ilişkilerde bulunulmasının, yaşamın getirebileceği çeşitli olasılıklar karşısında bireyler tarafından olumlu özelliklerin göz önünde bulundurulmasına, güçlü yanların da karar süreçlerine dahil edilebilmesine, baş edebilirliğe yönelik inancın gelişimine ve sürdürülebilmesine, kararlara yönelik sorumluluğun üstlenilebilmesine ve sonuç olarak sorumlu baş etmeler geliştirilebilmesine yardımcı olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, güvenli ilişkilere sahip olunmasının, kişilerin yaşamları boyunca deneyimleyebileceği çeşitli durumlar karşısında alacağı kararlarda ve değerlendirme sisteminde etkili olabileceği, riskli seçimlerde koruyucu ve önleyici bir nitelik taşıyabileceğinden bahsedilebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ve nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak yordamamaktadır. Bu çalışmanın bulgularına göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Çünkü aracılık etkisinin olabilmesi için bağımlı değişkenin bağımsız değişkeni anlamlı olarak yordaması gerekmektedir. Oysa hem nesne ilişkilerinin hem de gerçeği değerlendirmenin duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada nesne ilişkilerini ölçmek için kullanılan ölçme aracından yüksek ve düşük puan alan bireylere ilişkin bulgular halihazırdaki literatürdeki bulgularla örtüşürken (Aydoğdu, 2013; Demirbilek, 2019; Seven, 2018), ölçek puan dağılımının ortalarındaki bireylere ilişkin bulgular tutarlılık göstermemektedir. Bu nedenle, bu sonucun ölçeğe atfedilebileceği düşünülebilir ve gelecek çalışmalarla bu duruma netlik kazandırılabilir.

Literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin duygu odaklı problem çözmeye yönelik anlamlı ilişki göstermediği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu

noktada bu bulgu literatürle çelişkili olmaktadır. Olası sebeplerinin, bu araştırmada duygu odaklı başa çıkma tutumları kategorisinde yer alan “Pozitif Yeniden Yorumlama ve Gelişme”, “Dini Olarak Başa Çıkma”, “Şakaya Vurma”, “Duygusal Sosyal Destek Kullanımı” ve “Kabullenme” alt boyutu toplam puanlarının kullanıldığı gözetildiğinde, örneklemin duygularla temas etmekte zorluk çekmesi, olumlu yönleri görmekte zorlanması, dini bir baş etme aracı olarak kullanmaktan vazgeçmesi veya daha az kullanması, mizahı daha az kullanması, sosyal destek almayı tercih etmemesi veya problem durumunun tamamen görmezden gelinmesi olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin önemli oranda ataerkil bir toplumda yetişmiş ve halihazırda bu toplumda yaşamını sürdüren kadınlardan edinilmiş olmasının araştırma bulgularını bu yönde etkilemiş olabileceği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle, kadın olmanın ve ataerkil bir kültürde bulunmanın, kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumlarını kullanım tercihleri üzerinde bir etkisi olabileceği düşünülebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği, bilişsel esnekliğin de işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının kullanımını negatif yönde etkilediği söylenebilir. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

Yetişkinlerde bilişsel esnekliğin bağlanma stilleri açısından incelendiği bir araştırmada (Çakır vd., 2023), bağlanma stillerinin yetişkinlerin bilişsel esnekliklerinin anlamlı bir şekilde yordadığı, kaygılı bağlanma tarzının bilişsel esnekliği negatif yönde yordadığı; üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada (Ekşi vd., 2020), anneye ve babaya ayrı ayrı bağlanmanın bilişsel esneklik üzerinde pozitif yönlü doğrudan yordayıcı etkisinin olduğu; bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkılarının incelendiği bir araştırmada (Gündüz, 2013), saplantılı bağlanma tarzının bilişsel esnekliği negatif yönlü yordadığı belirtilmektedir. Ayrıca, yetişkin bireylerde

bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Mazi, 2022), kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Edemen, 2021) ve yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkisinin incelendiği bir araştırmada (Yazgan, 2019) bağlanma stilleri ve bağlanmanın güven düzeyi ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Güler ve Tatar, 2021), bilişsel esnekliğin davranışsal olarak ilgiyi kesme ve yadsımayı negatif yönlü yordadığı ve ergenlerde başa çıkma tutumlarını açıklamada bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği bir araştırmada (Bedel ve Ulubey, 2015), bilişsel esnekliğin olumsuz başa çıkma tutumlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmektedir. Ek olarak üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumu, stresle başa çıkma tarzları, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik düzeylerine göre incelendiği bir araştırmada (Pehlivan 2023), işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasında yer alan çaresiz/ kendini suçlayıcı yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım; okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin incelendiği bir araştırmada (Gündoğan, 2023), kaçınan başa çıkma; üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlilik inancı ve bilişsel esnekliğin rolünün incelendiği bir araştırmada (Doğan Yatar ve Özden Yıldırım, 2023), somatizasyon; ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esnekliğin incelendiği bir araştırmada (Sağar, 2022), olumsuz ve kaçınan başa çıkmalar; bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Geyik Koç, 2020), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal); stres ve depresif semptomlar bağlamında bilişsel kontrol ve esnekliğin incelendiği bir araştırmada (Gabrys vd., 2018), kaçınmacı başa çıkma; üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelendiği bir araştırmada (Buğa vd., 2018), dikkatsiz/ dürtüsel problem çözme ve kaçınan problem çözmenin bilişsel esneklik ile negatif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak yürütülen araştırmanın bulguları, alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ile tutarlıdır ve desteklenmektedir.

Bu araştırmalar ışığında bireylerin nesne ilişkilerinin niteliği ve bağlanma ilişkilerindeki güven düzeyi arttıka bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı, yani karşılaşılan durumlara yönelik alternatif yollar üretebilme kapasitelerinin güçlendiği ve bu güçlenmeye bağlı olarak problem durumlara yönelik uygun olmayan başa çıkma tutumlarına başvuru düzeylerinin azaldığını söylemek mümkün olmaktadır. Bir başka deyişle, güven içeren ilişkilerde bulunulmasının, kalıplaşmış düşünce biçimlerinin ötesine geçilmesini, böylece işlevsel olan ve olmayan başa çıkmaların fark edilebilmesini, işlevsel olmayanın işlevsel olan yeni bir başa çıkma tutumuyla değiştirilebilmesini, yeni denemelere ynelinmesini kolaylaştırabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, güvenli ilişkilere sahip olmanın, alkol-madde kötüye kullanımı, somatize etme, dürtüsel davranış sergileme, olası psikolojik bozukluklar geliştirme ya da suç davranışı gibi çeşitli işlevsel olmayan başa çıkmaları kullanım tercihleri açısından koruyucu ve önleyici olacağı düşünülebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde sürekli umut değişkeninin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin umudu negatif yönde etkilediği, umudun da işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının kullanımını negatif yönde etkilediği söylenebilir. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde umut aracılık etmektedir.

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme tutumlarının aracı rolünün incelendiği bir araştırmada, umutsuzluk düzeyi arttıka sorun odaklı başa çıkma tutumlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimserlik başa çıkma tutumunu kullanım düzeyleri azalırken sosyal desteğe başvurmanın arttığı, ayrıca umutsuzluk düzeyinin sorun odaklı başa çıkmalardan olan kendine güvenli yaklaşım başa çıkma tutumunu yordayarak doğrudan etkiyle azalttığı ifade edilmektedir (ztrk ve Maçkalı, 2022). şehit ailelerinde ölüm kaygısının umutsuzluk ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi incelendiği bir araştırmada, umutsuzluk toplam puanı arttıka işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarından olan davranışsal olarak boş verme başa çıkma tutumlarını kullanım düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Sevencan, 2020). Lise ğrencilerinde umutsuzluk, bağlanma stili ve aile yapısının madde kullanma eğilimini yordama gücünün incelendiği bir

araştırmada, saplantılı bağlanma tarzı ve umutsuzluk düzeylerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarından madde kullanma eğilimleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki bulunduğu görülmektedir (Bülbül ve Odacı, 2018). Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, düşük umut düzeyi ile kendine güvensiz, boyun eğici, sosyal destek arama yaklaşımları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Erdem, 2015). Çözüm odaklı kısa süreli terapi tekniğinin alt sosyoekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelendiği bir araştırmada, umutsuzluk düzeyinin artması boyun eğici davranış düzeyinin artması ile sonuçlandığı belirtilmektedir (Köktuna, 2007). Sonuç olarak yürütülen araştırmanın bulguları, alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ile tutarlıdır ve desteklenmektedir.

Bu araştırmalar ışığında bireylerin nesne ilişkilerinin niteliği ve bağlanma ilişkilerindeki güven düzeyi arttıkça umut düzeylerinin arttığı, yani olumlu imkanların varlığına dair inançlarının güçlendiği bu güçlenmeye bağlı olarak problem durumlara yönelik uygun olmayan başa çıkma tutumlarına başvuru düzeylerinin azaldığını söylemek mümkün olmaktadır.

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Bununla birlikte, bilişsel esneklik, sürekli umut ve duygu odaklı başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir. Öte yandan erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve sürekli umut düzeylerinin kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu ifade edilebilir. Bunun aksine, kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumlarının de erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin, sürekli umudun ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve farklılaşmadığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Bilişsel esneklik değişkeni açısından incelendiğinde, bilişsel esneklik ile mutluluk, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli

çalışmalarda bilişsel esneklik puanı erkeklerin lehine olacak şekilde yüksek bulunmaktadır (Altunkol, 2011; Asıcı ve İkiz, 2015; Yelpaze ve Yakar, 2019;). Öte yandan bilişsel esnekliğin, öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları ile ilişkisinin, duygu düzenleme özellikleriyle birlikte psikolojik sağlamlık üzerine etkisinin, cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre karar tutumları ile arasındaki ilişkinin, ergenlerin beş faktörlü kişilik özelliği ile ilişkisinin ve psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve umutla ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmalarda ise cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmektedir (Bilgiç ve Bilgin, 2016; Bilgin, 2017; Diril, 2011; İmroğlu vd., 2021; Seçim, 2020).

Sürekli umut değişkeni açısından incelendiğinde, sürekli umut ile ergenlerin öz-merhametinin, psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklikle ilişkisinin ve bilişsel esnekliğin alternatif yollar ve eyleyici düşünce alt boyutları ile ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmalarda bilişsel esneklik puanı erkeklerin lehine olacak şekilde yüksek bulunmaktadır (Chang, 2003; İmroğlu vd., 2021; Nas, 2022). Öte yandan sürekli umut düzeyinin, ortaöğretim ğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile, kanserli hastalarda manevi iyi oluş ile, adil dünya inancı, pozitif ve negatif duygu durumu ve sosyal desteğin yaşamda anlamı yordama gücü ile, kırsal ve il merkezinde yaşayan lise ğrencilerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyi ile, çalışma becerilerinin niversite ğrencilerinin sınav kaygısını yordamadaki rolü ile ve son olarak doğrudan cinsiyet ile ilişkisinin incelendiği çeşitli çalışmalarda ise cinsiyete yönelik anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmektedir (Denizli, 2004; Hendricks-Ferguson, 2008; Kemer ve Atik, 2018; Sapancı ve Bahtiyar, 2018; Ulukan, 2020).

Duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkeni açısından incelendiğinde, duygu odaklı başa çıkma tutumlarının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler ile, hemşirelik öğrencilerindeki kullanımı ile, dayanıklılık ve algılanan stresin hastalık belirtileri ile, niversite ğrencilerinin sınav kaygısı ile ve doğruca cinsiyet ile arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalarda duygu odaklı başa çıkma tutumlarının kullanımı kadınların lehine olacak şekilde yüksek bulunmaktadır (Erözkan, 2004; Salihoğlu, 2021; Kaya vd., 2015; Soderstrom vd., 2000). Ek olarak yapılan farklı çalışmalarda, sakınma- kaçınma, çaresiz yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma gibi duygusal ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının kullanımının kadınların lehine olacak şekilde yüksek bulunduğu ifade edilmektedir (Bilgiç ve şener, 2022; Işkhan,

2018; Işıktaş vd., 2019; Konkan vd., 2014). Sonuç olarak yürütülen araştırmanın bulguları, alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ile tutarlıdır ve desteklenmektedir.

Bu araştırmalar ışığında sürekli umut düzeyi ve bilişsel esnekliğin erkeklerde yüksek olduğu ancak kadınlarda düşük olduğu bulgusunun ataerkil kültürlenmenin, heteronormatif yapının ve toplumsal cinsiyet rollerinin çifte standartlı yapısı ile açıklanabileceği düşünülebilir. Ek olarak kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumlarını erkeklerden daha sık kullandıkları bulgusunun da benzer şekilde açıklanabileceği söylenebilir.

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışmanın bulgularına göre, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumları ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yaş arttıkça nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarının azaldığı ifade edilebilir.

Literatür incelendiğinde nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığı çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkeni açısından incelendiğinde, bireylerin nesne ilişkileri ve kullandıkları savunma biçimlerini, tecavüz olgusunda tecavüz yaşantısı olana ve saldırganca duyulan empati düzeylerini, romantik ilişkilerde psikolojik şiddetin ilişki bağımlılığı ve nesne ilişkilerini, yetişkin bireylerde nesne ilişkileri ve somatizasyon arasındaki ilişkiyi ve ilişki dışı ilişki (aldatma) eğiliminin nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde ilişki doyumu ve savunma mekanizmalarının aracılık etkisini inceleyen bazı çalışmalarda nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin yaş ile negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkisi bulunduğu belirtilmektedir (Benlevi, 2022; Gelbul, 2021; Gürek, 2022; Kakırman Moroğlu, 2021). Duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkeni açısından incelendiğinde, duygu odaklı başa çıkma tutumlarının, kistik fibrozis hastalığı olan çocuğa sahip ebeveynlerin başa çıkma tutumlarının değerlendirildiği kistik fibrozis tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin baş etme tutumlarının incelendiği bir araştırmada (Arslan Şahbaz, 2021) ve beden eğitimi öğretmenlerinin

stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği bir araştırmada (Erkmen ve Çağrı Çetin, 2021) yaş ile negatif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Alan yazın incelendiğinde duygu odaklı başa çıkma tutumları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi açıklayan yeterli sayıda ve tutarlı araştırmaya ulaşılamamıştır. Öte yandan çelişkili bulgular bir arada bulunmakla birlikte, bireylerin yaş aldıkça zorlu durumlarla başa çıkma tutumlarını geliştirmesine yapılan vurgu dikkat çekicidir. Bu araştırmanın katılımcılarının yaş aralığı geniş bir skalada değişmektedir. Yaş değişkenine ilişkin farklılık araştırılırken lisans öğrencisi olması koşuluyla araştırmaya katılan ve daha yüksek yaş gruplarının sayısının düşük olması araştırmada yaş değişkeni bulgularını etkilemiş olabileceği düşünülen bir faktördür. Diğer araştırmalar açısından da yaşa ilişkin çelişkili bulguların varlığının araştırmaların örneklem yapılarına dayalı değişikliklerle ilişkili olabileceği düşünülebilir. Ek olarak, yaş ilerledikçe yaşam deneyiminin artması, öğrenilen çeşitli sosyal beceriler, farklı başa çıkma tarzları, büyüme, gelişme ve olgunlaşma etkilerinin, nesne ilişkilerindeki kalitenin ve problem durumlara yönelik gerçekle yüzleşme ve sorumluluğunu üstlenmeye dair becerilerin artmasında etkili olabileceği düşünülebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına göre, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde yordamaktadır. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin artması bireyin sorun odaklı başa çıkma tutumları kullanımını azaltmaktadır.

Literatür incelendiğinde nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin, sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordadığına dair pek çok çalışma ile karşılaşılmaktadır. Bağlanmanın niteliği ve güven düzeyi açısından incelendiğinde, birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme ve yaklaşımlarında bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin etkisinin incelendiği bir çalışmada korkulu bağlanma ile kendini açma çatışma çözme davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Demirbilek, 2019). Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçimlerinin üstbilis, başa çıkma tutumları ve bağımlılık üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırmada, sorun odaklı başa çıkma tutumlarından olan yararlı sosyal destek kullanımı, aktif başa çıkma, plan yapma başa çıkma tarzları ile güvenli bağlanma tarzı arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğu dile getirilmektedir (Seven, 2018). Çift çatışmasında bağlanmanın psikofizyolojik uyarılma üzerindeki sistemik etkileşiminin incelendiği bir araştırmada güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin problem durumla karşılaştıklarında ihtiyaçlarını ifade etmekten ve partnerlerinden destek almaktan çekinmedikleri problem odaklı başa çıkma tutumlarına baş vurdukları ifade edilmektedir (Taylor vd., 2017). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücünün incelendiği bir araştırmada bağlanma tarzlarının baş etme tutumlarını bağlanmanın niteliği arttıkça problem odaklı başa çıkmaları kullanmaya yönelik pozitif yönlü yordadığı görülmektedir (Battal, 2016). Tek taraflı ve karşılıklı saldırgan çiftlerin bağlanma, çatışma yaygınlığı ve başa çıkma farklarının incelendiği bir araştırmada güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler ile uzlaşma davranışının pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve partnerlerini destekleme davranışı gösterdikleri belirtilmektedir (Burk ve Seiffge-Kranke, 2015). Bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada güvenli bağlanma tarzı ile problem odaklı başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü ve ileri düzeyde anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Aydoğdu,2013). Savaş esirlerinin eşlerinde travma sonrası sıkıntı ve büyümenin kocalarının travma sonrası stres bozukluğunun ve eşlerin kendi bağlanma tarzlarının katkısının incelendiği bir araştırmada güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin travmayla başa çıkabilmek amacıyla işlevsel (sorun odaklı) baş etme tutumlarını kullandığı ve bu seçimleri nedeniyle travmatik yaşam olayından en az şekilde etkilendikleri belirtilmektedir (Dekel, 2007). Sonuç olarak yürütülen araştırmanın bulguları, alan yazındaki ilgili araştırma bulguları ile tutarlıdır ve desteklenmektedir.

Bu araştırmalar ışığında nesne ilişkilerinin kalitesindeki artışın baş etme becerilerinin de kalitesini etkileyerek, bireyin gerçeğe yüzleşme, aktif sorumluluk üstlenme gibi becerilerini desteklediğini söylemek mümkündür. Diğer bir ifadeyle, kişilerin güven temelli bir bağlanma ilişkisine maruz kalmış olmalarının, kendilerine ve dünyaya yönelik güven ilişkisi kurmalarını kolaylaştırmasına, kalıplaşmış düşünce biçimlerinin dışına çıkılabilmesine, yeni yaşam olaylarına açık olunmasına, gerçekliği değerlendirme becerisinin gelişmesine, seçimlerin sorumluluğunun üstlenilmesine, problem durumlar karşısında risk, kaynak ve strateji değerlendirmelerinin sağlıklı ve sorumlu yapılabilmesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.

Bu çalışmanın bulgularına göre, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordamaktadır. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin artması bireyin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları kullanımını arttırmaktadır.

Birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme ve yaklaşımlarında bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin etkisinin incelendiği bir araştırmada, bağlanma stilleri ile baş etme tutumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Korkulu bağlanma arttıkça kendini açma davranışı tüm katılımcılarda azalmaktadır (Demirbilek, 2019). Opiyat kullanım bozukluğu olan hastalarda çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçimlerinin üstbilgi, başa çıkma tutumları ve bağımlılık üzerine etkilerinin incelendiği bir araştırmada, bağlanma stilleri ile baş etme tutumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvensiz bağlanma stillerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Seven, 2018). Çift çatışmasında bağlanmanın psikofizyolojik uyarılma üzerindeki sistemik etkileşiminin incelendiği bir araştırmada, güvensiz bağlanma tarzına sahip bireylerin bağlanma sürecini bir tehdit olarak algıladıklarını ve bu nedenle bağlanmamaya yönelik çaba sarf ettikleri ikincil çatışma çözme tutumlarına başvurduklarını belirtmektedir (Taylor vd., 2017). Yetişkinlerde bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücünün incelendiği bir araştırmada, güvensiz bağlanma stillerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Battal, 2016). Tek taraflı ve karşılıklı saldırgan çiftlerin bağlanma, çatışma yaygınlığı ve başa çıkma farklarının incelendiği bir araştırmada, güvensiz/ kaygılı bağlanma tarzına sahip çiftlerin kaygıyı daha yüksek deneyimledikleri ve kaçınma başa çıkma tutumlarını daha sık kullandıkları belirtilmektedir (Burk ve Seiffge-Kranke, 2015). Bağlanma stilleri, başa çıkma tutumları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, korkulu bağlanma stilleri ile işlevsel olmayan başa çıkma tutumları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Aydoğdu, 2013).

Araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin güvenli bağlanma tarzına sahip olmaları onları problem durumlarla başa çıkmada aktif sorumluluk almak konusunda desteklemektedir ama güvenli olmayan bağlanma biçimlerine sahip olduklarında ise problem duruma yönelik işlevsiz başa çıkma tutumlarını kullanma eğilimleri

artmaktadır. Bu bağlamda, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme puanlarının artışı bireyin bağlanma biçiminin güvenden uzaklaşarak güvensiz bağlanma biçimlerine yaklaşmasını ifade etmektedir ve bu araştırmanın araştırma sorusu incelenen araştırmalar ışığında desteklenmektedir. Bireylerin bağlanma tarzlarının bireylerin başa çıkma tutumları üzerinde etki gücü olduğu; çünkü bağlanma ve başa çıkma tutumlarının ortak noktalarının bireylerin ötekine yönelik ne düzeyde güvenmeyi seçeceği ile zorlu yaşam olaylarının bilişsel fonksiyonlar tarafından değerlendirilmesi olduğu bilinmektedir (Compas, 1988). Dolayısıyla bağlanma sistemi stresörlerle ve onlara bağlı gelişen kaygı ile başa çıkmayı kolaylaştıran bir içsel kaynak olarak hizmet etmektedir (Mikulincer ve Florian, 1995).

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, yürütülen çalışmanın sonuçları ile bu çalışma hakkında gelecekte yürütülecek çalışmalara kolaylaştırıcı olması amacıyla araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği, bilişsel esnekliğin de sorun odaklı başa çıkma tutumlarının kullanımını pozitif yönde etkilediğidir. Bir diğer ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin sorun odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde sürekli umut değişkeninin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin umudu negatif yönde etkilediği, umudun da sorun odaklı başa çıkma tutumlarının kullanımını pozitif yönde etkilediğidir. Bir diğer ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin sorun odaklı başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde umut aracılık etmektedir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin duygu odaklı başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve umudun aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Çünkü aracılık etkisinin olabilmesi için bağımlı değişkenin bağımsız değişkeni anlamlı olarak yordaması gerekmektedir. Oysa hem nesne ilişkilerinin hem de gerçeği değerlendirmenin duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı olarak yordamadığı belirlenmiştir. Bu nedenle, aracılık etkisi değerlendirilmemiştir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı rolü istatistiksel olarak

anlamalı bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde bilişsel esnekliğin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin bilişsel esnekliği negatif yönde etkilediği, bilişsel esnekliğin de işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının kullanımını negatif yönde etkilediğidir. Bir diğer ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik aracılık etmektedir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde umudun aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenlerinin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile ilişkisinde sürekli umut değişkeninin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle, nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirmenin umudu negatif yönde etkilediği, umudun da işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarının kullanımını negatif yönde etkilediğidir. Bir diğer ifadeyle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirmenin işlevsel olmayan başa çıkma tutumları üzerindeki etkisinde umut aracılık etmektedir.

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Bununla birlikte, bilişsel esneklik düzeyi, sürekli umut düzeyi ve duygu odaklı başa çıkma tutumları düzeyi cinsiyete göre anlamlı fark göstermektedir. Öte yandan erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin ve sürekli umut düzeylerinin kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu ifade edilebilir. Bunun aksine, kadınların duygu odaklı başa çıkma tutumlarının düzeyinin de erkeklerin duygu odaklı başa çıkma tutumlarının düzeyine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme, sürekli umut, bilişsel esneklik, sorun odaklı başa çıkma tutumları, duygu odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bilişsel esneklik, sürekli umut, sorun odaklı başa çıkma tutumları ve işlevsel olmayan başa çıkma tutumları ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumları ile yaş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yaş

arttıkça nesne ilişkileri, gerçeği değerlendirme ve duygu odaklı başa çıkma tutumlarının azaldığı ifade edilebilir.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordadığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri sorun odaklı başa çıkma tutumları değişkenini negatif yönde yordamaktadır. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin artması bireyin sorun odaklı başa çıkma tutumları kullanımını azaltmaktadır.

Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri duygu odaklı başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamadığı görülmüştür. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri duygu odaklı başa çıkma tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Öte yandan, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme değişkenleri işlevsel olmayan başa çıkma tutumları değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordadığı bulunmuştur. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını pozitif yönde yordamaktadır. Bir başka deyişle, nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme düzeyinin artması bireyin sorun odaklı başa çıkma tutumları kullanımını arttırmaktadır.

Öneriler

Bu bölümde araştırma bulgularından yola çıkılarak araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler şu şekildedir;

1. Bu araştırmanın örneklemindeki küçülme uç verilerin çıkarılmasına bağlı gelişmektedir. Bu nedenle kaybedilen örneklemin çalışmaya yönelik olası katkısında bir kayıp yaşanmaması adına bu çalışmadaki gibi uzun ve detaylı ölçeklerin yüz yüze uygulanmasının daha uygun olduğu düşünülmekte ve genellenebilirlik sağlayabilecek düzeyde büyük örneklerle çalışılması önerilmektedir.

2. Bu araştırmanın katılımcılarının yaş aralığı geniş bir skalada değişmektedir. Yaş değişkenine ilişkin farklılık araştırılırken lisans öğrencisi olması koşuluyla araştırmaya katılan ve daha yüksek yaş gruplarının sayısının düşük olması araştırmada yaş değişkenini etkilemiş olabileceği düşünülen bir faktördür. Bu nedenle benzer bir araştırma yapılmak istenirse, yüksek yaş grubundaki daha çok bireye ulaşılması önerilmektedir.

3. Araştırmanın cinsiyete ilişkin bulgularını etkilemiş olduğu düşünülen bir faktör olarak, kadın ve erkek katılımcı sayısının yeni araştırmalarda eşitlenmesi önerilmektedir. Ek olarak, cinsiyete ilişkin bulguların ataerkil kültürdenmeden, toplumsal cinsiyet rollerine dayalı çifte standarttan da etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurularak yeni araştırmalara bu perspektifin de dahil edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

4. Bu araştırmada kullanılan Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) ve BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) daha önce ulusal ve uluslararası literatürde tek bir araştırma içinde kullanılmamıştır. Her iki ölçeğin de alt boyut sayısının yüksek olmasının bunda etkili olabileceği düşünülmektedir. Alt boyut sayısı ise daha genellenebilir bulgulara ulaşmak amacıyla daha geniş örneklemelere ulaşmayı gerekli kılmaktadır. Bu koşullar karşılanarak bu iki ölçeğin bir arada kullanıldığı araştırma sayısı artırılabilir.

5. Alan yazın incelendiğinde bu araştırmada kullanılan BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)'ne klinik örneklerle (bipolarite, şizofreni vb.) yürütülen çalışmalarda yer verildiği görülmektedir. Oysa nesne ilişkilerinin niteliğini ve gerçekliği değerlendirme düzeyini ölçmeyi hedefleyen bu ölçek, psikopatoloji tanısı almamış olan sağlıklı olduğu düşünülen örneklerde de kullanılarak olası sağlıklı bireylerin nesne ilişkileri ve gerçekliği değerlendirme düzeyleri hakkında bilgi edinilebilir. Araştırmacılar, BELL Nesne İlişkilerini Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)'nin klinik olmayan gruplarda uygulanma sıklığı artırılabilir.

Uygulamacılara yönelik öneriler şu şekildedir;

1. Nesne ilişkileri ve gerçeği değerlendirme becerisinin, baş etme tutumlarının, umudun ve bilişsel esnekliğin gelişimin içine doğulan aile ve büyüme sürecinde maruz kalınan kültürlenme, eğitim- öğretim, sağlık vb. yaşamın tüm boyutlarından etkilendiği ve şekillendiği bilinmektedir. Bu öğrenme ve olgunlaşma sürecini destekleyici, koruyucu ve geliştirici rehberlik programları, psikoeğitimler ve müdahale programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

2. Bu araştırma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda; başta psikolojik danışmanların olmak üzere ruh sağlığı alanında çalışan tüm meslek elemanlarının, okullarda, özel ofislerde ve hatta ulaşılabilirliğin artması amacıyla kamu kurum ve kuruluşları ile iş birliği kurularak; aile adaylarına ve ebeveyn olmayı planlayan

ailelere yönelik öncelikle çocuklu yaşama uyum ve hazırlık psikoeğitim programları; ebeveyn iseler aile içi ilişkiyi geliştirmek, anlamlandırmak, rollere uygun sorumluluk paylaşımını sağlamak amacıyla, rolleri ve sınır bilincini vurgulayan bağlanma temelli ebeveynlik ve bağlanma temelli ilişkilenebilirlik merkezli psikoeğitim ve/ya müdahale programları; öğrencilere yönelik olarak okul öncesi itibarıyla tüm kademelerde bulunmak suretiyle, öğrencilerin ve velilerin gelişim aşamalarına ve ihtiyaçlarına uygun düzeyde tasarlanmış aile ve akran boyutlarını içerecek şekilde bağlanma ve güven temelli ilişkilenebilirlik, sınır oluşturma, roller ve sorumluluklar konularında psikoeğitim programları, çatışma çözme, uzlaşma, karar alma ve eyleme geçmeye dair stratejileri içeren psikoeğitim programları, yaratıcılık, iraksak düşünme becerileri ve duygu düzenlemeye yönelik psikoeğitim ve/ya müdahale programları oluşturulması ve uygulanması önerilmektedir.

3. Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Adalet Bakanlığı gibi resmi devlet kurumları ile işbirliği geliştirilerek, bu konular hakkında komisyonlar kurulması önemli bulunmaktadır. Bu komisyonlar aracılığıyla, çocuk, ergen, yetişkin bireyler ile ebeveyn olmayı seçen ve seçmeyen ailelerin koşullarının betimlendiği ve ihtiyaçlarının tespit edildiği geniş örneklemli araştırmaların yürütülmesi ve bu sonuçlara göre politikalar geliştirilmesi,

4. Eğitim açısından, yaş ve gelişim aşamalarına uygun ve bireysel ihtiyaçları gözeten, bilişsel esnekliği, güveni, umudu ve sağlıklı başa çıkma tutumlarını destekleyen araştırmacı ve bilim merkezli müfredatlar ve eğitim kurumlarının geliştirilmesine yönelik eğitim politikalarına odaklanması,

5. Adalet sistemi açısından, ceza ve tevkif evlerinde bulunan bireylerin yaş ve gelişim özelliklerine uygun şekilde tasarlanmış sağlıklı başa çıkma tutumları edinmelerini, olaylar karşısında bilişsel esneklik sergileme becerilerini arttırarak alternatif davranışlar geliştirebilmelerini, güven ve umut gibi duygularını onararak yeniden inşa edebilmelerini sağlayacak duygu düzenleme becerilerini geliştirici psikoeğitim ve/ya müdahale programlarının oluşturulması ve uygulanması önerilmektedir.

Kaynaklar

- Adar, K. (2023). *Yetişkinlerde sanatla terapi teknikleri ile yapılan grup uygulamasının ruhsal belirtiler, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A., & Kara, H. (2005). COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.
- Akdeniz, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Giresun Üniversitesi, Giresun.
- Alkan, C. (2019). *Travma deneyimi yaşayan üniversite öğrencilerinin başa çıkma tutumları ve travma yaşantısı sonrası büyümeyle ilişkili faktörler* (Yüksek lisans tezi). Türkiye Cumhuriyeti Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul.
- Altınay, D. (2012). *Çalışan ve çalışmayan annelerin başa çıkma tutumları ve çocuk yetiştirme tutumları arasındaki farklılıkların incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Anlı, İ. (2016). *Psikanaliz temel alanları ve kuramcıları*. Nobel Tıp Kitabevleri.
- Ardalı, C., & Erten, Y. (1999). *Psikanalizden dinamik psikoterapilere*. ALFA Basım Yayın Dağıtım.
- Arslan Şahbaz, E. E. (2021). *Kistik fibrozis hastalığı olan çocuğa sahip ebeveynlerin başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

- Aslan, B. (2023). *Ergenlerin çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. Springer Verlag.
- Aydın, F. (2016). Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydın, B. (2023). *Dijital bağımlılık ile dijital risk alma, doğru kullanım, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Baddeley, A. (1998). The central executive: A concept and some misconceptions. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 4(5), 523-526. <https://doi.org/10.1017/s135561779800513x>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(7), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Battal, Y. (2016). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin nikotin bağımlılığını ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Baum, N. (2006). A Kleinian perspective on the divorce process: From the paranoid-schizoid to the depressive position. *Clinical Social Work Journal*, 1(34), 279-292. <https://doi.org/10.1007/s10615-005-0015-3>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.

- Bedel, A. & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300. <https://doi.org/10.17755/esosder.91623>
- Bell, M. D. (1995). *BELL Object Relations and Reality Testing Inventory (BORTTI) manual*. Western Psychological Services.
- Benlevi, F. N. (2022). *Bireylerin nesne ilişkileri ve kullandıkları savunma biçimleriyle, tecavüz olgusunda tecavüz yaşantısı olana ve saldırgana duyulan empati düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Biçer, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde temas engelleri, benlik kurgusu ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgiç, B. B., & Şener, Ö. (2022). YKS öğrencilerinin koronavirüs (COVID-19) korkusu, sınav kaygısı ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Edirne örneği. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 145-167. https://doi.org/10.17932/IAU.EFD.2015.013/efd_v08i2002
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954. <https://doi.org/10.17755/esosder.285296>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Billings A. G., & Moos R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Bingöl, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımının algılanan duygusal istismar, bilişsel esneklik ve öz kontrol açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

- Bowins, B. (2010). Personality disorders: A dimensional defense mechanism approach. *American Journal of Psychotherapy*, 64(2), 153-169. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2010.64.2.153>
- Bowlby, J. (2018). *Bağlanma*, (T. V. Soylu, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması*, (M. Kamer, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (1988a). *Secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Bowlby, J. (1988b). Developmental psychiatry comes of age. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 1–10. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.1>
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock.
- Bowlby, J. (1969). Attachment. In *Attachment and loss*, 1. Basic Books.
- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to occupational stress: The relationship of perceived control to effectiveness of coping strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 294-303. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.294>
- Bölükbaş, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A. & Rholes, W. (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76).
- Brody, S., Axelrad, S., & Moroh, M. (1976). Early phases in the development of object relations. *International Review of Psycho- Analysis*, 3, 1-31.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Burk, W. J. & Seiffge-Krenke, I. (2015). One-sided and mutually aggressive couples: Differences in attachment, conflict prevalence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 50, 254-266. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.08.011>

- Bülbül, K., & Odacı, H. (2018). Lise öğrencilerinde umutsuzluk, bağlanma stili ve aile yapısının madde kullanma eğilimini yordama gücü. *Klinik Psikiyatri*, 21, 360-369. <https://doi.org/10.5505/kpd.2018.06977>
- Büyüköztürk, Ş. (2023). Bilimsel araştırma yöntemleri (34. baskı). PEGEM Akademi.
- Çankaya, Z. C., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 1-20. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.317054>
- Bülbüloğlu, E. (2018). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.
- Calabrese, L. M., Farber, A. B., & Westen, D. (2005). The relationship of adult attachment constructs to object relational patterns of representing self and others. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 33(3), 513-530. <https://doi.org/10.1521/jaap.2005.33.3.513>
- Calati, R., Oasi, O., De Ronchi, D., & Serretti, A. (2010). The use of the defence style questionnaire in major depressive and panic disorders: A comprehensive meta analysis. *Psychology and Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 83(1), 1-13. <https://doi.org/10.1348/147608309X464206>
- Canas, J. J. (2006). Cognitive flexibility. In Karwowski, W. (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (pp. 297-300). <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chang, E., C., (2003). A critical appraisal and extension of Hope Theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways

- components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
<https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.121.22876>
- Civan İlgün, İ. (2023). *Covid 19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik, yalnızlık ve sosyal desteğin aracılık rolü: Farklı modellerin denenmesi* (Doktora tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A new hope" for positive psychology: A dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Collins A., & Koechlin, E. (2012). Reasoning, Learning, and Creativity: Frontal Lobe Function and Human Decision-Making. *PLOS Biology* 10(3), 1-16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1001293>
- Compas, B. E. (1988). Coping with stress during childhood adolescent. In S. Chess, A. Thomas, & M. E. Hertzog (Eds.), *Annual progress in child psychiatry and development* (pp. 211–237). Bruner/ Mazel. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.1.87>
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In Cooper C. L., & Payne, R. (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 7–30). John Wiley & Sons.
- Craib, I. (2011). *Psikanaliz nedir?* (A, Kılıçlıoğlu, Çev.). Say Yayınları.
- Craig, K. J. W. (1943). *The nature of explanation*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.2307/2181361>
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic Psychiatry*, 43(4), 523-552. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.4.523>
- Cramer, P. (2001). The unconscious status of defense mechanisms. *Journal Tog*, 6(9), 762–763. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.9.762>
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>

- Çakır, K., Demir, E., Tunçkılıç, F.B., Satici, S. A., & Birni, G. (2023). Examination of cognitive flexibility in adults in terms of attachment styles. *IX. International TURKCESS Education and Social Sciences Congress*, Turkey, 195-196.
- Çalık-Var, E., Demirkazık-Varlıklar, Ç. N., & Çepni-Kolay, Ş. (2016). Yaşlılarda yaşam doyumunun yordayıcısı olarak stresle başa çıkma. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4048-4057. <http://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.3958>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 339-346. <http://doi.org/10.15390/EB.2014.3466>
- Çörtük, A. (2019). *Genç yetişkinlerde ebeveyne duygusal erişebilirlik ve algılanan ebeveynlik biçiminin başa çıkma tutumları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Dağ, İ., & Gülüm, V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: Bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 240-247.
- Dekel, R. (2007). Posttraumatic distress and growth among wives of prisoners of war: The contribution of husbands' posttraumatic stress disorder and wives' own attachment. *American journal of Orthopsychiatry*, 77(3), 419-426. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.3.419>
- Demir, C. (2020). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, başa çıkma tutumları, depresyon ve alkol kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Demirbilek, Z. (2019). *Birlikte yaşayan çiftlerin kişilerarası çatışma çözme ve yaklaşımları: Bağlanma, başa çıkma tutumları ve kişiliğin etkisi* (Yüksek lisans tezi). T.C. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Demirci, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kariyer kararsızlığı ile kariyer kararı öz yeterliği, kariyer engelleri ve umut arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Demirtaş, A. S. (2019b). Erken ergenlikte güvenli bağlanma ve öz-yeterlik: Umudun aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 44(200), 175-190. <http://doi.org/10.15390/EB.2019.8100>

- Deniz, A. (2023). *Beliren yetişkinlikte mental iyi oluş düzeylerinin azim ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26. <https://doi.org/10.17066/pdrd.51631>
- Denizli, S. (2004). *Umut ve çalışma becerilerinin üniversite öğrencilerinin sınav kaygısını yordamadaki rolü* (Yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diamond, A. (2006). The early development of executive functions. In E. Bialystock & F. I. M. Craik (Eds.), *The early development of executive functions. Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70–95). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195169539.003.0006>
- Diamond, A. (2001). A model system for studying the role of dopamine in the prefrontal cortex during early development in humans: Early and continuously treated phenylketonuria. In C. Nelson ve M. Luciana (Eds.), *Handbook of developmental cognitive neuroscience* (pp. 433–472). MIT Press.
- Diamond, L. M., Hicks, A. M., & Otter-Henderson, K. (2006). Physiological evidence for repressive coping among avoidantly attached adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(2), 205–229. <https://doi.org/10.1177/0265407506062470>
- Diamond, A., Prevor, M., Callender, G., & Druin, D. (1997). Prefrontal cortex cognitive deficits in children treated early and continuously for PKU. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 62, 1–208. <https://doi.org/10.2307/1166208>

- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Doğan, F. Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin okupasyonel dengesi ile stres, stres karşısındaki tepkileri ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan Yatar, M., & Özden Yıldırım, M. S. (2023). Üniversite öğrencilerinde somatizasyon eğiliminin yordanmasında stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlik inancı ve bilişsel esnekliğin rolü. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(2), 188–213. <https://doi.org/10.31682/ayna.861004>
- Dönmez, A. (2022). Gece yeme sendromunun nesne ilişkileri bağlamında projektif testler ile değerlendirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 681–702. <https://doi.org/10.31682/ayna.1070000>
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü* (Doktora tezi). ODTÜ, Ankara.
- Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. *Harvard Business Review*, 13, 213-226.
- Dweck, C. (2015). Carol Dweck revisits the growth mindset. *Education Week*, 35(5), 20-24.
- Ebata, A. T., & Moos, R. H. (1991). Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 12(1), 33-54. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(91\)90029-4](https://doi.org/10.1016/0193-3973(91)90029-4)
- Edemen, Y. A. (2021). *Kişilerin ebeveynlerine bağlanmaları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Edwards, L. M. (2009). Hope. In Lopez, S. J. (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 487-491). Wiley-Blackwell.
- Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, G., & Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 1258-1271. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2020.20.56791-501076>

- Erbudak Aslan, I., Zabcı N., & Atış, G. (2023). Alopesi areata ile depresyon ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(2), 243–264. <https://doi.org/10.31682/ayna.1123182>
- Erdem, Ç. (2015). *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Erkmen, N., & Çağrı Çetin, M. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Dergi Park Akademi*, 19, 231 – 242.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 13-38.
- Ertemli, D. G. (2019). *Eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin erken dönem uyum bozucu şemaları ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Erten, Y. (2006). *Psikanalizden Dinamik Terapilere Seminer Notları*. İçgörü Psikoterapi Merkezi.
- Eryılmaz, A. (2011). Yaşam boyu gelişim yaklaşımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 49-66.
- Fairbairn, W. R. D. (1954). *An object-relations theory of the personality*. Basic Books.
- Fairbairn, W. R. D. (1952). *Psychoanalytic studies of the personality*. Routledge and Kegan Paul.
- Fairbairn, W. R. (1986). The repression and the return of bad objects (with special reference to the 'War Neuroses'). In Buckley, P. (Ed.), *Essentials papers on object relations* (pp. 102- 126). New York University Press.
- Faraji, H. & Sucu, Ö. (2023). Yetişkinlerde ilk nesne ilişkileri ve reddedilme duyarlılığı ile yakın ilişkiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(3), 967-997. <https://doi.org/10.47793/hp.1254706>

- Flanagan, L. M. (2008). Object relations theory. *Inside Out And Outside In: Psychodynamic Clinical Theory And Psychopathology In Contemporary Multicultural Contexts*, 2, 121-160. Rowman & Littlefield Publishers.
- Folkman S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
<https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., Lazarus R. S., Gruen R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol*, 50, 571-579.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571>
- Fondacaro, M. R., & Moos, R. H. (1987). Social support and coping: A longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 15(5), 653-673.
<http://doi.org/10.1007/BF00929917>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). How to design and evaluate research in education. McGraw Hill.
- Freud, S. (2019). *Cinsellik üzerine*, (A. A. Önes, Çev.). Say Yayınları.
- Freud, A. (1936). *The ego and defence mechanisms*. International Universities Press.
- Freud, S. (1921). Group psychology and the analysis of the ego. In *The standard edition of the complete works of Sigmund Freud*. Hogarth Press.
- Freud, S. (1917). *Yas ve melankoli* (A. Emirsoy, Çev.) Telos Yayıncılık.
- Freud, S. (1915). Triebe und triebchicksale-instincts and their vicissitudes. In *The complete psychological work of Sigmund Freud*, 14. The Hogarth Press.

- Fuente, J., Manas, I., Franco, C., Cangas, A. J., & Soriano, E. (2018). Differential effect of level of selfregulation and mindfulness training on coping strategies used by university students. *Int J Environ Res Public Health*, *15*(10), 22-30. <http://doi.org/10.3390/ijerph15102230>
- Gabbard, G. O. (1994). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice: The DSM-IV* (2nd ed.). American Psychiatric Press.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive control and flexibility in the context of stress and depressive symptoms: The Cognitive Control and Flexibility Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02219>
- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: A review using an integrative framework. *Psychological Bulletin*, *134*, 31–60. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.31>
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. baskı). Remzi Kitapevi.
- Gelbul, S. (2021). *Yetişkin bireylerde nesne ilişkileri ve somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28), 113-128. <http://doi.org/10.17066/pdrd.95701>
- Green, A. (2004). Thirdness and psychoanalytic concepts. *The Psychoanalytic Quarterly*, *73*(1), 99-135. <https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2004.tb00154.x>
- Greenberg, J. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Harvard University Press.
- Greenberg, J. R. & Mitchell, S. A. (1983). *Object Relations in psychoanalytic theory*. Harvard University Press.

- Greer, T. M. (2007). Measuring coping strategies among African Americans: An exploration of the latent structure of the COPE inventory. *Journal of Black Psychology*, 33(3), 260–277. <https://doi.org/10.1177/0095798407302539>
- Güler, K., & Tatar, Ç. (2021). Yetişkin bireylerde bilişsel esneklik ve başa çıkma stilleri değişkenleri arasındaki ilişki. *ATLAS Journal International Refereed Journal On Social Sciences*, 7(43), 2112-2126. <https://doi.org/10.31568/atlas.738>
- Gündoğan, S. (2023). Okul tükenmişliğiyle başa çıkma becerisinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 124-145. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1081577>
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 2071-2085. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1702>
- Güney, S. (2011). *Davranış Bilimleri*, (6. Baskı). Nobel Yayınevi.
- Gürek, M. (2022). *Romantik ilişkilerde psikolojik şiddetin ilişki bağımlılığı ve nesne ilişkileri çerçevesinde incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Gürkan, B. & Dirik, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 58-69.
- Habip, B. (2011). Özgürlük arayışına adanmış psikanalitik bir yaşam Donald Woods Winnicott (1896- 1971): Düşüncesi ve pratiği. *Doğu-Batı Dergisi*, 197-213.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *J Pers Soc Psychol*, 59, 270-280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52(3), 511-52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hendricks Ferguson, V. (2008). Hope and spiritual well-being in adolescents with cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/0193945907303045>
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- Holmes, P. (2011). *Dışa yansıyan iç dünya nesne ilişkileri kuramı ve psikodrama*. (A. Soysal, Z. P. Cohen, & D. Leblebicioğlu, Çev.) Sistem Yayıncılık.
- Huizinga, M., Dolan, C. V., & Van Der Molen, M. W. (2006). Age-related change in executive function: Developmental trends and a latent variable analysis. *Neuropsychologia*, 44, 2017–2036. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2006.01.010>
- Hupricha, S. K. & Greenberg, R. P. (2003). Advances in the assessment of object relations in the 1990s. *Clinical Psychology Review* 23, 665–698. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(03\)00072-2](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(03)00072-2)
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson Jr., J. J. (1998). Hope and the negotiation of cancer facts by college women. *Journal of Personality*, 66, 195-214. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00009>
- Işıkkhan, V. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarının stresle başa çıkma yöntemleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(2), 10-33.
- Işıkkhan, V. (2017). *Stres yönetimi: Tükenmişlikten mutluluğa*. Nika Yayınevi.
- Işıkkhan, V. (2011). *Sosyal hizmet ve tükenmişlikle başa çıkma*. Vizyon Ofset & Matbaa.
- Işıkktaş, S., Karafistan, M., Ayaz, D., & Yılmaz, A. S. (2019). Sigara içen ve içmeyen bireylerin stresle başa çıkma tutumları açısından karşılaştırılması. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(2), 102- 107. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.12>
- İkiz, T. (2002). Sigmund Freud ve klasik psikanalitik görüşte dürtülerin akıbeti. *Psikanaliz Yazıları*, 4, 11-17.

- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2038- 2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İpek, H. (2022). *Pandemi döneminde başa çıkma tutumları ile kompulsüf satın alma ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- İşler, S. (2023). *Genç yetişkinlerin ruminatif düşünme biçimleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında affetmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Jones, E. (1979). *Selected papers of Karl Abraham*. (D. Bryan, & A. Strachey, Çev.) Routledge Taylor & Francis Group.
- Jones, J. M. (1973). Racial differences in sports activities: A look at the self paced versus reactive hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 86-95. <https://doi.org/10.1037/h0034437>
- Kâhya, Y., Mustafaoğlu Çiçek, N., Uluyol, F. M., Nergiz, H., Uluç, S., & Soygüt Pekak, G. (2022). Danışanın Terapistte Bağlanma Ölçeği (DTBÖ) Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 33(2), 97-107. <https://doi.org/10.5080/u25582>
- Kakırman Moroğlu, A. (2021). *İlişki dışı ilişki (aldatma) eğiliminin nesne ilişkileri kuramı çerçevesinde incelenmesi: İlişki doyumu ve savunma mekanizmalarının aracılık etkisi* (Doktora tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kalem, E. (1999). *Ego savunma mekanizmaları testinin Türkçe formu dil eş değeri, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kanak, M., Bilbay, A., & Balta, D. (2017). Ergenlerin akrana bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(6), 492-503. <https://doi.org/10.7596/taksad.v6i6.1221>
- Kandırmaz, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde siyasal düşüncenin karmaşıklığının yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilişsel kaçınma ve beş faktör kişilik özellikleri* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, İstanbul.

- Karadeniz, Ş. (2008). Bilişsel esnekliğe dayalı hiper metin uygulaması: Sanal bilgisayar hastanesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-152.
- Karakoç, D. & Faraji, H. (2022). Genç yetişkinlerde nesne ilişkileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü. *Hitit Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 567-580. <https://doi.org/567-580.10.17218/hititsbd.1168084>
- Kavak, K. (2023). *Üniversite öğrencilerinin otoriteryen eğilimleri ile bilişsel esneklik ve genel sistemi meşrulaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Topkapı Üniversitesi, İstanbul.
- Kaya, Y., Derince, D., Açıkgöz, A., & Baydemir, C. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde başa çıkma tutumları. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 30-38.
- Kayaalp, L. (2011). Bütünleşme/ bütünleşmemişlik/ bütünlüğün yitirilmesi. *Psikanaliz Yazıları*, 23, 55-62.
- Kaynar, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordamada azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin rolü* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyonu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21,161-168.
- Kerman, E. (2007). *İş motivasyonu ve sonuçları: Bir uygulama* (Dönem projesi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kernberg, O. F. (2005). *Object relations theories and techniques. Textbook of psychoanalysis*. The American Psychiatric Publishing.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the psychotherapeutic relationship: New Developments in the Psychopathology and Psychotherapy of Severe Personality Disorders*. Yale University Press.
- Kernberg, O. F. (2001). Object relations, affects, and drives: Toward a new synthesis. *Psychoanalytic Inquiry*, 21(5), 604-619. <https://doi.org/10.1080/07351692109348963>

- Kernberg, O. (1986). Identification and its vicissitudes as observed in psychosis. *International Journal of Psychoanalysis*, 67, 147-158.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson, Inc.
- Klein, M. (1957). *Envy and gratitude: A study of unconscious sources*. Oxford: Basic Books.
- Klein, M. (1952). The mutual influences in the development of ego and id. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 7(1), 51–68. <https://doi.org/10.1080/00797308.1952.11823152>
- Klein, M. (1948). A contribution to the theory of anxiety and guilt. *The International Journal of Psychoanalysis*, 29, 114–123.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99-110.
- Klein, M. (1940). Mourning and its relation to manicdepressive states. *The International Journal Of Psycho-Analysis*, 21, 125-153.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Komser, N. (2019). *Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları ve öz-bakım gücü düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Konkan, R., Erkuş, G. H., Güçlü, O., Şenormancı, Ö., Aydın, E., Ülgen, M. C., & Sungur, M. Z. (2014). İntihar girişiminde bulunan kişilerde başa çıkma tutumları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 51, 46-51. <https://doi.org/10.4274/npa.y6578>
- Konuk, M. (2021). *Umut odaklı kariyer gelişimi modeline dayalı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin umut ve kariyer geleceği düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Köker, S. N. (2024). *Bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyinin kariyer uyum yeteneği üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa süreli terapi tekniğinin alt sosyoekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici*

davranışlarına etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>

Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.

Laçın, B. & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 9-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>

Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 653-678. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.6.665>

Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair, *Social Research Journal*, 66(2), 665-669.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247. <https://doi.org/10.1097/00006842-199305000-00002>

Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.

Leiman, M. (1992). The concept of sign in the work of Vygotsky, Winnicott and Bakhtin: Further integration of object relations theory and activity theory.

- British Journal Of Medical Psychology*, 65(3), 209-221.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1992.tb01701.x>
- Lezak, M. (1995). *Neuropsychological assessment* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 273–284.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.032>
- Livanou M. (2003). Travma sonrası stres bozukluğunun teorik yönleri. In Aker, T., & Öder, M. F. (Eds.), *Psikolojik travma ve sonuçları* (pp. 21-34).
- Logue, S. F., & Gould, T. J. (2014). The neural and genetic basis of executive function: Attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123, 45-54.
<https://doi.org/10.1016/j.pbb.2013.08.007>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.91–106).
- Lunenburg, F. C. (2011). Expectancy Theory of Motivation: Motivating by altering expectations, *International journal of management, business, and administration*, 15 (1), 1-6.
- Maleknia N., & Kahrazei F. (2015). The relationship between stress coping styles and quality of life among patients with breast cancer. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(4), 472-478. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2015.4809>
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books,
- Malone, J., Cohen, S., Liu, S., Vaillant, G., & Waldinger, R. (2013). Adaptive midlife defense mechanisms and late-life health. *Personality And Individual Differences*, 55, 85–89. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.025>
- Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, 461- 473. <https://doi.org/10.2307/1130601>

- Masterson, J. F. (2000). *The personality disorders: A new look at the developmental self and object relations approach*. Phoenix: Zeig, Tucker & Co, Inc.
- Mamiyev, D. (2018). *Ergenlerin bağlanma durumlarıyla umutsuzluk ve şiddet eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
<https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports* (76), 623-626.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Mazı, K. (2022). *Yetişkin bireylerde bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- McWilliams, N. (2017). *Psikanalitik tanı*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mesulam, M. M. (2002). The human frontal lobes: Transcending the default mode through contingent encoding. Stuss, D. & Knight, R. (Eds.), *Principles of frontal lobe function* (pp. 8–30).
- McDermott, D., & Snyder, C. R. (1999). *Making hope happen*. New Harbinger Publications.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995) Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.
<https://doi.org/10.1177/0146167295214011>
- Mitchell, S.A. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity.*, The Analytic Press.
- Mitchell, S. A. (1981). The origin and nature of the "object" in the theories of Klein and Fairbairn. *Contemporary Psychoanalysis*, 17(3), 374-398.
<https://doi.org/10.1080/00107530.1981.10745670>
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond*. Basic Books.

- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., & Howerter, A. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contribution to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Muyan Yılık, M. (2017). *Öznel iyi oluşa yönelik bir model: Sürekli ve durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin rolleri* (Doktora tezi). ODTÜ, Ankara.
- Myers, J. E., Sweeney Myers, T. J., & Sweeney, J. E. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *J Individ Psychol*, 60, 234-245.
- Nas, E. (2022). Ergenlerin öz-merhamet ve umut düzeylerinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2022, 2(1), 46-65.
- Ng, E. C., Chan, C. C., & Lai, M. K. (2014). Hope and life satisfaction among underprivileged children in Hong Kong: The mediating role of perceived community support. *Journal of Community Psychology*, 42(3), 352-364. <https://doi.org/10.1002/jcop.21614>
- Ogden, T. H. (2022). *The matrix of the mind/object relations and the psychoanalytic dialogue*. (A. Şimşek, Çev.) Sfenks Kitap.
- Odağ, C. (1999). *Nevrozlar I*. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z>
- Özbahçeci, G., G. (2023). *The effect of perfectional attitudes and cognitive flexibility levels of emerging adults on their decision- making strategies* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan Ceran, S. (2013). *Umut ve başa çıkma tarzlarının iyimserlik üzerindeki rolü* (Yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.
- Öztürk, O. (2020). *Psikanaliz ve psikoterapi*. TPD Yayınları.

- Öztürk, Ö., & Maçkalı, Z. (2022). Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(1), 94-107. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000058>
- Palombo, J., Bendicsen, H. K., & Koch, B. J. (2018). Psikanalitik gelişim teorileri rehberi, (T. Özakkaş, & F. B. Helvacıoğlu, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A. & Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879. <https://doi.org/10.1177/0272431610376249>
- Parker, S. (2008). Winnicott's object relations theory and the work of the holy spirit. *Journal Of Psychology And Theology*, 36(4), 285-293. <https://doi.org/10.1177/009164710803600404>
- Parker, J. D., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. Cambridge University Press.
- Pehlivan, Y. (2023). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumunun stresle başa çıkma tarzları, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Peralin, L. I. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*, (T. Geniş, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Pylyshyn, Z. W. (1973). What the mind's eye tells the mind's brain: A critique of mental imagery. *Psychological Bulletin*, 80, 1-24. <https://doi.org/10.1037/h0034650>

- Ringel, S. & Blandell, J. R. (2012) *Trauma: Contemporary Directions in Theory, Practice, and Research*. SAGE Publications.
- Robinson, C., & Rose, S. (2010). Predictive, construct, and convergent validity of general and domain specific measures of hope for college student academic achievement. *Res. Schools*, 17, 38–52.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813>
- Rothbaum, R., Weisz, J. R., & Snyder, S. (1982). Changing the world and changing the self: A two process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 5-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Saddock, B. J., & Saddock, V. A. (2007). *Klinik psikiyatri*, (H. Aydın, & A. Bozkurt, Çev.). Güneş Kitabevi.
- Safran, J. D. (2014). *Psikanaliz ve psikanalitik terapiler*. (G. Akkaya, Çev.) Okuyan Us Yayınları.
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yordayıcıları: Duygu düzenleme, başa çıkma ve bilişsel esneklik. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(2), 133-149. <https://doi.org/10.12984/egeefd.1060883>
- Salihoğlu, H. N. (2021). *Başa çıkma tutumları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Covid-19 sürecine özgü bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Sapancı, A., & Bahriyar, M. (2018). Adil dünya inancı, sürekli umut, pozitif ve negatif duygu durumu ve sosyal desteğin yaşamda anlamı yordama gücü. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(19), 1537- 1549. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14075>
- Sarı, A. S. (2017). *Transseksüellerde ilk nesne imgesi ile cinselleşmiş beden tasarımının Rorschach testiyle değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421-433. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2008.01271.x>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Y. Aslay, Çev.) Kaknüs Yayınları.
- Schumacher, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Routledge.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 505- 524.
- Segal, H. (2018). *Introduction to the work of Melanie Klein*. Routledge.
- Selye, H. (1956). *Stress of life*. McGraw-Hill Book Company.
- Seven, H. (2018). *Opiyat kullanım bozukluğu olan hastalarda çocukluk çağı travmaları ve bağlanma biçimlerinin üstbiliş, başa çıkma tutumları ve bağımlılık üzerine etkileri* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Konya.
- Sevencan, H. (2020). *Şehit ailelerinde ölüm kaygısının umutsuzluk ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. *Life-Span Development and Behavior*, 12, 91-133.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychol. Inquiry* 13, 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (1998). Hope. In Friedman, H. S. (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 421-431). Academic.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *J. Counsel. Dev.* 73, 355–360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (1994a). Hope and optimism. In Ramachandren, V. S. (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior* (Vol. 2, pp. 535-542). Academic.

- Snyder, C. R. (1994b). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *J. Soc. Clin. Psychol.* 8, 130–157. <https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.2.130>
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Michael, S. T. (1999). "Hoping," in *Coping: The psychology of what Works*. Snyder, C. R. (Ed.) (pp.205–231). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Snyder, C. R., & Fromkin, H. (1980). *Uniqueness: The human pursuit of difference*. Plenum.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *J. Pers. Soc. Psychol.* 60, 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Stucky, R. J. (1983). *Excuses: Masquerades in Search of Grace*. A Wiley- Interscience Publication.
- Snyder, C. R., Lapointe, A. B., Crowson, J. J., Jr., & Early, S. (1998). Preferences of high and low hope people for self referential input. *Cognition & Emotion*, 12, 807-823. <https://doi.org/10.1080/026999398379448>
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2000). The optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In Chang, E. C. (Ed.), *Optimism and pessimism* (pp. 103-124). American Psychological Association.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *J. Pers. Soc. Psychol.* 70, 321–335. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.321>

- Soderstrom, M., Dolbier, C. L., Leiferman, J., & Steinhardt, M. A. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-28. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>
- Spiro, R.J. & Jehng, J.C. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter. In Nix, D., & Spiro, R. J., (Eds.), *Cognition, Education, and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology* (pp.163-205). Lawrence Erlbaum Associates.
- Spiro, R. J., Vispoel, W. P., Schmitz, J. G., Samarapungavan, A., Boerger, A. E., Britton, B. K., & Glynn, S. M. (1987). Cognitive flexibility and transfer in complex content domains. *Executive control processes in reading*, 177-199.
- St. Clair, M. (2004). *Object relations and self psychology: An introduction*. Thomson/Brooks/Cole.
- St. Clair, M. & Wigren, J. (2004). *Object relations and self psychology*. Brooks.
- Stevens, A. D. (2009). *Social Problem-Solving And Cognitive Flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at risk young children* (Doctoral dissertation). Seattle Pacific University, USA.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Summers, F. (1994). *Object relations theories and psychopathology: A comprehensive text*. The Analytic Press.
- Sutherland, J. D. (1980). The British object relations theorists: Balint, Winnicott, Fairbairn, Guntrip. *Journal Of The American Psychoanalytic Association*, 28(4), 829-860. <https://doi.org/10.1177/000306518002800404>
- Şakar, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, kişilik özellikleri ve algıladıkları duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Şanıvar, B. (2021). *Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ölüm kaygısı ve umut düzeylerinin incelenmesi: Çağ Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Taylor, N. C., Seedall, R. B., Robinson, W. D. & Bradford, K. (2017). *The systemic interaction of attachment on psychophysiological arousal in couple conflict*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(1), 46-60. <https://doi.org/10.1111/jmft.12239>
- Terzi, Ş. (2009). Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 127-141.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10694-000>
- Tierney, A. M. (1995). Analysis of a new theory of hope and personality as measured by the California Psychological Inventory. *Dissertation Abstracts International*, 55(10-B), 4616. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Torunoğlu, A. Ö. (2023.) *Psikolojik belirtilerin riskli davranışlarla ilişkisinde içselleştirilmiş ve sosyal damgalanma, kontrol odağı, umut ve öz-şefkatin etkisi: Türkiye üniversite örneğinde bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tura, S. M. (2022). *Günümüzde psikoterapi*. Metis Yayınları.
- Tükel, R. (2011). Bebek ve anne arasındaki mekânda öznenin yaratılması: Winnicott'un çalışmalarına bir bakış. In Parman, T. (Ed.), *Psikanaliz Yazıları 23 – Donald W. Winnicott* (pp.15-35). Bağlam Yayınları.

- Uluç, S., Tüzün, Z., Haselden, M., & Piri Erbaş, S. (2015). Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Klinik Psikiyatri*, 18,112-123. <https://doi.org/10.47793/hp.1254706>
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 203- 2018. <https://doi.org/10.38021/asbid.1213660>
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal Of Abnormal Psychology*, 103(1), 44-50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>
- Vaillant, G. (1992). The historical origins and future potential of Sigmund Freud's concept of the mechanisms of defence. *The International Review Of Psychoanalysis*, 19, 35-50.
- Vaillant, G. (1971). Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanisms. *Archives Of General Psychiatry*, 24, 107-118. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750080011003>
- Votta, E., & Manion, I. G. (2003). Factors in the psychological adjustment of homeless adolescent males: The role of coping style. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 778-785. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046871.56865.D9>
- Walburg, V., & Chiaramello, S. (2015). Link between early maladaptive schemas and defense mechanisms. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 65(5), 221-226. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2015.07.003>
- Webb Hooper, M., Baker, E. A., & McNutt, M. D. (2013). Associations between coping, affect, and social support among low-income African American smokers. *Addictive Behaviors*, 38(11), 2736–2740. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.07.005>
- Welch, R. D., & Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351- 366. <https://doi.org/10.1177/0265407509349632>

- Werner, E. & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. Adams, Bannister, and Cox.
- Westen, D. (1991). Social cognition and object relations. *Psychological Bulletin*, 109, 429 – 455. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.109.3.429>
- Westen, D., Lohr, N., Silk, K. R., Gold, L., & Kerber, K. (1990). Object relations and social cognition in borderlines, major depressives and normals: A thematic apperception test analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(4), 355-364. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.2.4.355>
- Whitty, M. (2003) Coping and defending: Age differences in maturity of defence mechanisms and coping strategies. *Aging & Mental Health*, 7(2), 123–132. <https://doi.org/10.1080/1360786031000072277>
- Williams, P. (2015). Nesne ilişkileri. In Özakkaş, T. (Ed.), *Psikanaliz temel kitabı* (M. Arık, Çev.) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Williams, F., & Hasking, P. (2010). Emotion regulation, coping and alcohol use as moderators in the relationship between non-suicidal self-injury and psychological distress. *Prevention Science*, 11(1), 33–41. <https://doi.org/10.1007/s11121-009-0147-8>
- Winnicott, D. W. (2017). *İnsan doğası*, (P. Koç, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Winnicott, D.W. (2016). Psikozlar ve çocuk bakımı, (A. Salgın, & B. Pirim, Çev.). In *Psikanaliz yazıları, nevrozlar (9)*. Bağlam Yayıncılık.
- Winnicott, D. W. (2011) İlkel duygusal gelişim. *Psikanaliz Yazıları*. Bağlam Yayıncılık.
- Winnicott, D.W. (2008). Zihnin ruh-beden ile olan ilişkisi (Çev. Yavuz, E.). *Yansıtma Psikopatoloji ve Projektif Testler Dergisi*, 5(9-10), 215-226.
- Winnicott, D. W. (1986). The theory of the parent-infant relationship. *Essential Papers On Object Relations*, 233-253. New York University Press. (Reprinted from the "International Journal of Psycho-Analysis," 50, 711-717).
- Winnicott, D.W. (1971). Therapeutic consultations in child psychiatry. *The International Psycho-Analytical Library*, 87, 1-398. <https://doi.org/10.4324/9780429483882>

- Winnicot, D.W. (1965). *Bireyin gelişimi ve aile*, (S. Nirven, & N. Diner, Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41(1), 585-595.
- Winnicott, D. W. (1949). The ordinary devoted mother and her baby. In *The child and the family* (pp. 3-78). Tavistock.
- Winnicott, D. W. (1945). Physical therapy in mental disorder. *British Medical Journal*, 2(4433), 901.
- Woodbury, C. A. (1999). The relationship of anxiety, locus of control and hope to career indecision of African American students. *Dissertation Abstracts International*, 59(11-A), 4072.
- Yalçın, V., & Dinler, H. (2022). Erken çocukluk döneminde gelişen zihin: Neden ve nasıl? *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 584-598. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1076292>
- Yazgan, N. N. (2019). Yetişkinlerde savunma mekanizmalarının, bağlanma stilleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmesi. *International Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences*, 5(14), 150-159. <http://doi.org/10.31589/JOSHAS.94>
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yılmaz, R. (2023). *Beliren yetişkinlikte depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran ve umut açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman.
- Yırtıcı, P. A. (2020). *Lisans öğrencilerinin umut ve algılanan sosyal destek düzeylerinin kariyer kararı verme yetkinlik beklentileri üzerindeki yordayıcı rolü* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.

Zhang, J. H. (2011). *Relationship between cognitive flexibility and coping strategies of high school students* (Master's Thesis). Hebei University, China.

Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00563-9](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00563-9)

EK-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Merhabalar,

Öncelikle araştırmamıza katılım gösterdiğiniz için ilginize teşekkür ederiz. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Anabilimdalı'nda Prof. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütölmekte olan "Nesne İliőikleri ile Baş Etme Tutumlarının İliőikisinde Umut ve Bilişsel Esnekliğin Rolü" isimli yüksek lisans tez çalışmamdır.

Bu araştırmanın temel amacı, nesne iliőikleri ve başa çıkma tutumları arasındaki iliőikide sürekli umut düzeyi ve biliősel esneklik düzeyinin aracı rolünün araştırılmasıdır. Çalışma üniversite (lisans, yüksek lisans, doktora, ačíköğretim fakülteleri) öğrencilerinin katılımına yöneliktir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllölük ve gizlilik esasına bağlı olarak gerçekteşmektedir. Araştırma maddelerini yanıtlamak ortalama 20 dakika sürmektedir. Araştırma maddelerine verdiğiniz tüm yanıtlar ile kişisel bilgileriniz, yalnızca araştırma sürecinde ve araştırma amacına uygun şekilde kullanılacaktır. Elde edilen veriler, bireysel olarak değil, bir bütün olarak değerlendirilecektir.

Maddeleri iőaretlerken, yönergeleri doğru okuduğunuzdan ve içtenlikle yanıt verdiğinizden emin olmanız beklenmektedir. Dürüstlük düzeyiniz çalışmanın doğru sonuçlara ulaşması ačíısından kritik öneme sahiptir. Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi edinmek isterseniz aőaėıdaki mail adresinden bizlere ulaşabilirsiniz.

Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. İbrahim KEKLİK: keklik@hacettepe.edu.tr

Psikolog Gizem SARIGÜL: pskgizemsariqul@gmail.com

Çalışmaya gönüllölük olarak katılmayı onaylıyorum.

- Evet
 Hayır

**EK-B: BELL Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği
(BORTTI) Örnek Maddeleri**

1	En az bir tane tutarlı ve doyurucu ilişkim var.	D	Y
5	Genellikle bazı şeylerin gerçekten mi olduğuna yoksa rüyada mı gerçekleştiğine karar vermekte zorlanırım.	D	Y
11	Çevremdekiler bana bir yetişkinden çok, çocukmuşum gibi davranır.	D	Y
18	Bazen istediğimi elde etmek için hemen hemen her şeyi yaparım.	D	Y
21	Genellikle, yeni bir durumu hızlıca değerlendirebilirim.	D	Y
23	Hemen hemen hiçbir zaman gerçeklik algımın doğruluğundan şüphe etmek için bir nedenim yoktur.	D	Y

EK-C: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) Örnek Maddeleri

	Asla böyle bir şey yapmam.	Çok az böyle yaparım.	Orta derecede böyle yaparım.	Çoğunlukla böyle yaparım.
4. Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım.	1	2	3	4
10. Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vaz geçirim.	1	2	3	4
17. Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.	1	2	3	4
29. Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım.	1	2	3	4
38. İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
60. Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim.	1	2	3	4

EK-Ç: Sürekli Umud Ölçeği (SUÖ) Örnek Maddeleri

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim*	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sağlığım için endişelenirim*	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-D: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Örnek Mdeleri

	<u>Kesinlikle Katılıyorum</u>	Katılıyorum	Kısmen <u>Katılıyorum</u>	Kısmen <u>Katılmıyorum</u>	Katılmıyorum	<u>Kesinlikle Katılmıyorum</u>
4. Her duruma uygun hareket edebilirim/davranışta bulunabilirim.	6	5	4	3	2	1
6. Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları <u>geliştiremem.</u>	6	5	4	3	2	1
9. Herhangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
10. Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta <u>zorlanırım.</u>	6	5	4	3	2	1
12. Bir işi farklı şekillerde/yollardan yapmayı deneyecek bir özgüvene sahibim.	6	5	4	3	2	1

EK-E: Kişisel Bilgi Formu

Ad-Soyad (Rumuz da olabilir):	
Doğum Tarihi:	
Cinsiyet:	
Öğrencisi Olunan Üniversite:	
Program Türü (Önlisans, Lisans, Yüksek Lisans, Doktora, Açık Öğretim Fakültesi):	
Sınıf (Sınıf tekrarı varsa üniversitede kaçınıcı yılınız olduğunu ekleyiniz):	
Bölüm:	

EK-F: BELL Nesne İlişkileri ve Gerçekliği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI) Kullanım İzni



"BELL Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)" Kullanım İzni hk.

4 ileti

GİZEM SARIGÜL

12 Oca 2018 Cum, 15:04

Sayın Sait Uluç,
Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD'da, Doç. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütmekte olduğum yüksek lisans tezim için Türkçe'ye uyarlamasını yapmış olduğunuz "BELL Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği (BORTTI)"ni kullanmak üzere onayınızı ve onay verdiğiniz durumda ölçeğinizin kullanılmakta olan formunu paylaşmanızı diliyorum.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

GİZEM SARIGÜL

16 Oca 2018 Sal, 12:56

Sayın hocam,
ölçek izni hakkında hatırlatma olarak maili tekrar yönlendiriyorum. Size de uygun olan en kısa zamanda yanıt verebilerseniz çok mutlu olurum. İyi çalışmalar.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

12 Oca 2018 15:04 tarihinde "GİZEM SARIGÜL"
[Alıntılanan metin gizlendi]

Alıcı: GİZEM SARIGÜL

16 Oca 2018 Sal, 16:04

[Alıntılanan metin gizlendi]
Merhabalar Gizem Hanım

İlginiz için teşekkür ederim. Bell Nesne İlişkileri ve Gerçeği Değerlendirme Ölçeği'nin (BORTTI) Türkçe'ye Uyarlamasını araştırmanız kapsamında kullanmanızda benim için bir sakınca bulunmamaktadır. Ekte Uyarlama çalışmasının psikometrik raporunu, ölçeğin Türkçe maddelerini ve ilgili makalemizi iletiyorum. Çalışmalarınızda başarılar dilerim

GİZEM SARIGÜL


16 Oca 2018 Sal, 16:08

Kullanım izniniz ve paylaştığınız ölçek için teşekkür ederim. İyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

16 Oca 2018 4:04 PM tarihinde
[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-G: Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) Kullanım İzni



Fwd: COPE sınısı
2 İlet

Lütfullah Beşiroğlu 16 Oca 2010 Sal, 15:50

Ekte bulabilirsiniz. İyi çalışmalar

İletti başlangıç:

Kimden: Lütfullah Beşiroğlu
Tarih: 15 Kasım 2013 10:55:37 GMT+3
Kime:
Konu: Re: COPE sınısı

----- Yöneltilmiş İletim -----
Kimden: Lütfullah Beşiroğlu
Tarih: 11 Kasım 2013 20:20
Konu: Re: COPE sınısı
Kime: İrem Demirkesen

İmlecin özetidir

11 Kasım 2013 20:12 tarihinde İrem Demirkesen yazdı:
Hocam rahatsız ediyorum ama yolladığınız dosya açılmıyor. Rica etsem tekrar yollayabilir misiniz?

2013/11/11 İrem Demirkesen

Forwarded conversation
Subject: COPE sınısı

From: İrem Demirkesen
Date: 2013/11/11
To:

Az önce sizinle telefonda görüşmüştük. COPE sınısını yolladığınız için teşekkür ederim. Saygılar.

From: Lütfullah Beşiroğlu
Date: 2013/11/11
To: İrem Demirkesen

İyi çalışmalar

11 Kasım 2013 15:54 tarihinde İrem Demirkesen yazdı:
Az önce sizinle telefonda görüşmüştük. COPE sınısını yolladığınız için teşekkür ederim. Saygılar.

Dr. Lütfullah Beşiroğlu
Kültür Çeşitli Önce,
Atatürk Eğitim Araştırma Hast.
Pediatriji Kliniği

1/2

İzmit

Dr. Lütfullah Beşiroğlu
Kültür Çeşitli Önce,
Atatürk Eğitim Araştırma Hast.
Pediatriji Kliniği
İzmit

Dr. Lütfullah Beşiroğlu
Kültür Çeşitli Önce,
Atatürk Eğitim Araştırma Hast.
Pediatriji Kliniği
İzmit

ÖZLEM SARIBÖLÜ <ozlem197@gmail.com> 16 Oca 2010 Sal, 16:04
Alın: Lütfullah Beşiroğlu <lb@ocugcuogma.l.com>

Kuşaklar onayına ve paylaşılmına önce formu için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,
Psk. Özlem SARIBÖLÜ

16 Oca 2010 3:50 PM tarihinde "Lütfullah Beşiroğlu"
(başvuru) yazdı:

EK-H: Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) Kullanım İzni



"Sürekli Umut Ölçeği" Kullanım İzni hk.

3 ileti

GİZEM SARIGÜL

12 Oca 2018 Cum, 14:52

Alıcı:

Sayın Sinem Tarhan,
Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ABD'da, Doç. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütmekte olduğum yüksek lisans tezim için Türkçe'ye uyarlamasını yapmış olduğunuz "Sürekli Umut Ölçeği"ni kullanmak üzere onayınızı ve onay verdiğiniz durumda ölçeğinizin kullanılmakta olan formunu paylaşmanızı diliyorum.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

Sinem TARHAN

14 Oca 2018 Pzr, 13:46

Alıcı: GİZEM SARIGÜL

Gizem merhaba,
"Sürekli umut ölçeği"ni tez çalışmada kullanabilirsin. ekte gönderdiğim makalede ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma süreci, psikometrik özellikleri, ölçeğin maddeleri ve puanlanması ile ilgili bilgiyi bulabilirsin. başarılar dilerim

Yrd. Doç. Dr. Sinem TARHAN
Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Bşk

Kimden: "GİZEM SARIGÜL"

Kime: "Sinem TARHAN"

Gönderilenler: 12 Ocak Cuma 2018 14:52:05

Konu: "Sürekli Umut Ölçeği" Kullanım İzni hk.

[Alınılan metin gizlendi]

Bu elektronik posta ve ekleri sadece adreste belirtilen kişi veya kurulusun kullanımı için gönderilmektedir. Bu mesaj tarafınıza yanlışlıkla ulaşırsa, lütfen gönderen kişiyi bilgilendiriniz ve mesajı sisteminizden siliniz. Mesajda ve eklerinde yer alan bilgilerin her ne şekilde olursa olsun üçüncü kişiler ile paylaşılması hukuki ve cezai sorumluluk doğurabilir. Bartın Üniversite'sinin, bu mesaj ve eklerinin içeriği ve yayımı ile ilgili hiçbir sorumluluğu bulunmamaktadır. This email and the attachments are sent to the individual or entity defined in the address field only. If you are not the intended recipient or have received the message in error, please notify the sender and remove the message from your system immediately. Sharing the information in the message or the attachments with the 3rd parties may cause legal rules and penalties to apply. Bartın University has no responsibility on the submission of this message and the attachments.

GİZEM SARIGÜL

14 Oca 2018 Pzr, 14:24

Alıcı: Sinem TARHAN

Yanıtınız ve onayınız için teşekkür ederim. Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

14 Ocak 2018 12:46 tarihinde Sinem TARHAN

yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]

EK-I: Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) Kullanım İzni



Bilişsel Esneklik Ölçeği Kullanım İzni hk.

5 ileti

GİZEM SARIGÜL

12 Oca 2018 Cum, 14:33

Alıcı:

Sayın Öner Çelikkaleli,
Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde, Doç. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütmekte olduğum yüksek lisans tezim için Türk kültürüne uyarlamasını yapmış olduğunuz "Bilişsel Esneklik Ölçeği"ni kullanmak üzere onayınızı ve onay verdiğiniz durumda ölçeğinizin kullanılmakta olan formunu paylaşmanızı diliyorum.

Saygılarımla,
Psk. Gizem SARIGÜL

öner çelikkaleli

12 Oca 2018 Cum, 14:41

Alıcı: GİZEM SARIGÜL

İyi çalışmalar diliyorum...

12 Ocak 2018 13:33 tarihinde GİZEM SARIGÜL
[Alıntılanan metin gizlendi]

yazdı:

--

Dr. Öner ÇELİKKALELİ (PhD)
MSKÜ Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
PDR Anabilim Dalı
Muğla/TÜRKİYE

GİZEM SARIGÜL

12 Oca 2018 Cum, 14:48

Alıcı: öner çelikkaleli

İlgi ve desteğiniz için teşekkür ederim.
İyi çalışmalar diliyorum.

12 Ocak 2018 13:41 tarihinde öner çelikkaleli
[Alıntılanan metin gizlendi]

yazdı:

öner çelikkaleli

12 Oca 2018 Cum, 14:52

Alıcı: GİZEM SARIGÜL

Sayın hocama muğladan selamlarımı iletin lutfen

12 Oca 2018 14:49 tarihinde "GİZEM SARIGÜL"
[Alıntılanan metin gizlendi]

yazdı:

GİZEM SARIGÜL

12 Oca 2018 Cum, 14:55

Alıcı: öner çelikkaleli

Elbette hocam, zevkle...

12 Ocak 2018 13:52 tarihinde öner çelikkaleli
[Alıntılanan metin gizlendi]

yazdı:

**EK-İ: Araştırma Etik Komisyon İzin Muafiyeti Formu/ Araştırma Etik
Komisyonu Onay Bildirimi**



**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük**

Tarih: 27.04.2018 10:01
Sayı: 35853172-755.02.06-
E.00000017693



Sayı : 35853172-755.02.06
Konu : Etik Komisyonu Hk.

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 11.04.2018 tarihve 945 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Gizem SARIGÜL**'ün **Doç. Dr. İbrahim KEKLİK**'in danışmanlığında yürüttüğü “**Nesne İlişkileri ile Baş Etme Tutumları İlişkisinde Umut ve Bilişsel Esnekliğin Rolü** ” başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 17 Nisan 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Rahime Meral NOHUTCU
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://belgedogrulama.hacettepe.edu.tr> adresinden 45ad6a46-73cc-4195-9463-038b94ad9957 kodu ile eri ebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon:0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992 E-posta:yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr



EK-J: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)

Gizem SARIGÜL

EK-K: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

24/ 07/ 2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Nesne İlişkileri ile Baş Etme Tutumlarının İlişkisinde Umut ve Bilişsel Esnekliğin Rolü

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
21/07/2024	189	308,240	28/ 06/ 2024	% 8	2420007802

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: GİZEM SARIGÜL

Öğrenci No.: N22121955

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyadı, İmza)

EK-L: Master Thesis Dissertation Originality Report

24/ 07/ 2024

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Role Of Hope and Cognitive Flexibility In The Relationship Between Object Relations and Coping Strategies

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
21/ 07/ 2024	189	308,240	28/ 06/ 2024	% 8	2420007802

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: GİZEM SARIGÜL

Student No.: N22121955

Department: Educational Sciences

Program: Guidance and Psychological Counseling

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Title, Name Lastname, Signature)

EK-M: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

Öğrencinin Adı SOYADI

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tez erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

