

Enstitü: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı: Psikoloji Anabilim Dalı

Programı: Klinik Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Melis Seray Özden Yıldırım

Tez Türü: Yüksek Lisans- HAZİRAN 2025

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCE VE BİLİŞSEL ESNEKLİKLE İLİŞKİSİ

Beyza Bucak

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik ile olan ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca, otomatik düşünce ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, gelir düzeyi, kiminle yaşadığı, yetiştiği aile türü, kardeş sayısı, anne- baba sağ/ vefat durumu, anne-baba, kardeş ile yakınlı ilişki düzeyine göre değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma kapsamında veriler, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve çevrim içi anket formunu gönüllü olarak dolduran 323 yetişkin birey oluşturmaktadır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; güvenli bağlanma stili ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif, bilişsel esneklik arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanmanın otomatik düşüncelerle pozitif, bilişsel esneklikle ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kaçınan bağlanma ile bilişsel esneklik arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Elde edilen bulgular, güvenli bağlanmanın bireylerin olumlu bilişsel süreçlerini desteklediğini; kaygılı-kararsız bağlanmanın ise olumsuz düşünce örüntüleri ve düşük esneklik düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik

University: Istanbul Kültür University
Institute: Institute of Graduate Education
Department: Psikoloji Anabilim Dalı
Programme: Klinik Psikoloji
Supervisor: Doç. Dr. Melis Seray zden Yıldırım
Degree Awarded and Date: MA- JUN 2025

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES IN ADULTS TO AUTOMATIC THOUGHTS AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Beyza Bucak

In this study, the relationship between attachment styles and both automatic thoughts and cognitive flexibility in adults was examined. Additionally, it was investigated whether levels of automatic thoughts and cognitive flexibility significantly differed based on various demographic variables, including gender, age, educational status, employment status, marital status, income level, cohabitation situation, family type during upbringing, number of siblings, parental survival status, and quality of relationships with parents and siblings.

Data for the study were collected using the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, the Automatic Thoughts Questionnaire, and the Cognitive Flexibility Inventory. The sample consisted of 323 adult individuals who were reached through convenience sampling and voluntarily completed an online survey.

Statistical analyses revealed a significant negative correlation between secure attachment and negative automatic thoughts, and a significant positive correlation between secure attachment and cognitive flexibility. Anxious-ambivalent attachment was found to be positively associated with automatic thoughts and negatively associated with cognitive flexibility. Furthermore, a weak but negative relationship was identified between avoidant attachment and cognitive flexibility. The findings suggest that secure attachment supports individuals' positive cognitive processes, whereas anxious-ambivalent attachment is associated with negative thought patterns and lower levels of cognitive flexibility.

Keywords: Attachment styles, automatic thoughts, cognitive flexibility