

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL ZEKA
YETENEKLERİ

MELİH GÖRÜNMEZ

BURSA
2006

GİRİŞ

Duyuş ve biliş arasındaki etkileşim üzerinde yirmi yıldır süren çalışmalar, günümüzdeki duygusal zeka çalışmalarına bir temel hazırlamıştır. Duygusal zeka kavramı orijinal olarak Salovey ve Mayer tarafından 1990 yılında insanların duygular hakkında nasıl akıl yürüttükleri gibi bireysel farklılıkları incelemeleriyle güçlü bir temele oturmuştur. Son zamanlardaki ayrıntılı yaklaşımlar, duygusal zekanın kavramsallaştırılmasında, duygusal zekanın bir özellik olduğu düşüncesinden, bir yetenek olduğu düşüncesine kaymıştır. Buna göre duygusal zeka; bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını algılama, dışa vurma, anlama, kullanma ve yönetme kapasitesi olarak kabul edilmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso 2000). Son on yıldır, bağlanma yönelimleri hakkındaki çalışmalar duygusal zeka yetenekleri ile ilgili olan bilişsel ve duyuşsal süreçlerdeki bireysel farklılıkların tutarlı bir açıklamasını sağlamıştır. Bağlanma teorisi, yetişkinin duygusal mücadelesinin bireyler arası köklerini vurgular. Bu da duygusal savunmaların şunları işaret ettiğini gösterir: güvensiz bağlanmalar duygusal mesajların bilgi işleme süreçlerini yavaşlatır ve duyguların farkındalığını engeller. Yetişkin bağlanma yönelimleri hem duyuşsal hem bilişsel kuralları ve stratejileri kapsar. Güvenli, korkulu ve kaçınan kişiler temel olarak duyuş düzenleme ve duygu bilgi işleme süreçlerinde farklı stratejiler kullanırlar (Mayer ve Salovey 2000).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygusal zekanın üst seviyesi sayılan duygusal düzenleme yeteneğini nispeten daha iyi kullanırlar (Kafetsios 2003). Bu yeteneğin temelde en fonksiyonel göstergesi de, ruh sağlığı açısından bireyin duygularını yönetme becerisinin depresyon üzerinde önemli ölçüde etkili olduğudur (Gunderson 1996).

Duygusal zekanın bir yetenekler serisi olarak kavramsallaştırılması, duygu bilgi işleme süreçlerinde altta yatan bir olgu olarak bilişin duygularla girift bir etkileşimine dikkat çeker (Mayer ve Salovey 1997). Son zamanlarda geliştirilen ölçekler, duygusal zekanın başarılı bir biçimde operasyonelleştirildiğini göstermektedir. Bu operasyonelleştirmede duygusal zeka yukarıda da betimlendiği gibi dört yetenek bölümüne ayrılmıştır: Algılama, kolaylaştırma, anlama ve düzenleme/yönetme. Duygusal algılama; kendi ve diğerleri hakkındaki duygusal uyaran kaydının temel yeteneği olarak betimlenir. Empati ve duygu iletişim süreçleriyle benzerdir. Duygusal kolaylaştırma; problemlere öncelik verme, hafıza deposunun çalıştırılması, duygu durum kaymaları ve tam bilgi işleme süreçleri yoluyla duyusun düşüncüyü kolaylaştırması süreci olarak tanımlanır. Duygunun anlaşılması; hafıza süreçlerini ve duygu nitelendirme yapısını kapsar. Bir kişinin duygusal anlamları ve duygusal durumları nasıl iyi bir şekilde anladığına işaret eder. Son olarak duygunun düzenlenmesi/yönetilmesi ise duygusal ve entelektüel gelişimi desteklemek için kendimiz ve başkaları hakkındaki duyguların düzenlenmesi becerisi olarak tanımlanır (Mayer, Salovey ve Caruso 2002).

Bilişsel ve duygusal süreçlerin arabirimi yetişkin bağlanmasında toplanır. İlk olarak; bağlanma yönelimleri, kendi ve başkalarının var olması hakkında içselleştirilmiş bireyler arası beklentileri temel alır, ki bunlar güvenli veya güvensiz bağlanma bağlamında tekrarlanan deneyimler tarafından şekillendirilir (Bretherton 1991). Çalışma modelleri farklı gelişimsel evrelerde ilişkileri genelleştirir ve bu ilişkiler genelde değişime ve revizyona dirençlidir. İkinci olarak; duygularla ilgili araştırmalar bağlanma yönelimleri ile duygusal sonuçlar arasında direkt bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireyler, duygusal düzenleme stratejilerini, stresi minimize edecek ve pozitif duyguları ön plana çıkaracak şekilde kullanırlar. Bireyler güvensiz bağlanmada ise duygu düzenleme stratejilerini negatif duyguları ön plana çıkaracak ve durumları daha stresli (korkulu bağlanma) bir şekilde deneyimleyecek şekilde kullanırlar veya duygusal deneyimlerini baskırlar (kaçınan bağlanma) (Fuendeling 1998).

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞLANMA VE DUYGUSAL ZEKA

I. BAĞLANMA KURAMI

Bağlanma kuramı; insanların kendileri için önemli olan başka kişilerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklayan bir yaklaşımdır. Duygusal bağ kurma eğilimi ve gereksinimi, yeni doğanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli ve gelişimsel açıdan işlevsel olan bağlanma sistemini ifade eder. Bağlanma sistemi, yeni doğanların, onlara bakan kişiyle ya da kişilerle fiziksel yakınlığını güçlü tutarak hem çocukların çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına yardım eder, hem de onların çevreyi keşfetmeleri için gerekli koşulları sağlar. Bowlby'e göre bakıcı ile çocuk arasındaki yakınlık, çocuğun çevresini keşfetmede kullanabileceği "güvenli bir üs" ve tehlike anında korunabileceği "sağlam bir sığınak" işlevi görür. Bakıcının ulaşılabilirliği tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir. Bu durumda, bakıcının çocuğa göstereceği tepkilerin niteliğine bağlı olarak etkileşen bağlanma sistemi, ya bakıcı ile temasın yeniden kurulmasını ve ilişkilerin onarılmasını kolaylaştırır, ya da sonuçta çocukta kaygı ve huzursuzluk yaratacak olan ayrılığı protesto tepkilerini ortaya çıkarır (Sümer ve Güngör 1999).

Bowlby'e (1982) göre insanın ve hayvanın devamlılık gösteren şemaları vardır, içgüdüsel tutum yaşam boyunca gelişmeler gösterir. İçgüdüsel tutum nedensel etmenlerle (sinir sisteminin uyarılması, çevresel uyarılar) ortaya çıkar ve sonlandırıcı etmenlerle söner. Bowlby'e göre bebeğin anneye ve annenin bebeğe bağlanması türe özgü davranım sistemleri sonucunda oluşur. Özgül olarak Bowlby'nin tanımladığı beş davranım vardır: Emme, yapışma, izleme, ağlama ve gülme. Bu beş davranım bebeğin bağlanma tavrını tanımlar. Bebek anneye veya anne bebeğe böylece yaklaşır. Bowlby'e göre bağlanmanın gerçekleşmesi için sıcak, yakın ve süreklilik özellikleri taşıyan doğrudan ilişki

gerekir. Kurulan bu ilişkiden hem bebek hem anne haz almalıdır. Bağlanma aşama aşama gelişen bir süreçtir. Bağlanan, seçerek bağlandığı birey ile bir arada olmak ister. Seçilen kuvvetli, aynı zamanda kaygı giderici olmalıdır. Bebek için dış dünyayı algılamak da çok önemli olan üç duyudan dokunma, görme ve işitmeden önde gelir. Dokunma anne bebek ilişkisini artırır (Söhmen 2005).

A. Bağlanma Kuramının Paradigması

- Yaşamın başında kurulan bağıllık ilişkisi bütün insanlar için geçerlidir, yaşamsal işlevi vardır, anne ve bebekler bu ilişkinin gelişmesini kolaylaştıran eğilimlere sahiptirler.
- Bağlanma ilişkisi dünyanın her tarafında vardır. Ancak ilişki, içinde yaşanan fiziksel ve sosyal çevreye göre farklı özellikler gösterebilir.
- Bağlanma kişilerin değil, ilişkinin bir özelliğidir. Başka bir deyişle birey değil, ilişki düzeyinde bir kavramdır.
- Bağlanma ilişkisinin sona ermesi olumsuz sonuçlar doğurur.
- Kişilerin birden çok bağlanma ilişkisi olabilir, ancak birincil ve diğer ilişkiler arasında niteliksel farklılıklar vardır.
- İlk bağlanma ilişkisi insanın ilişkilerle ilgili içsel ilişki modelini oluşturur, bu model kişinin sonraki ilişkilerini yönlendirir (Bretherton 1992).

B. Bağlanma Sistemi

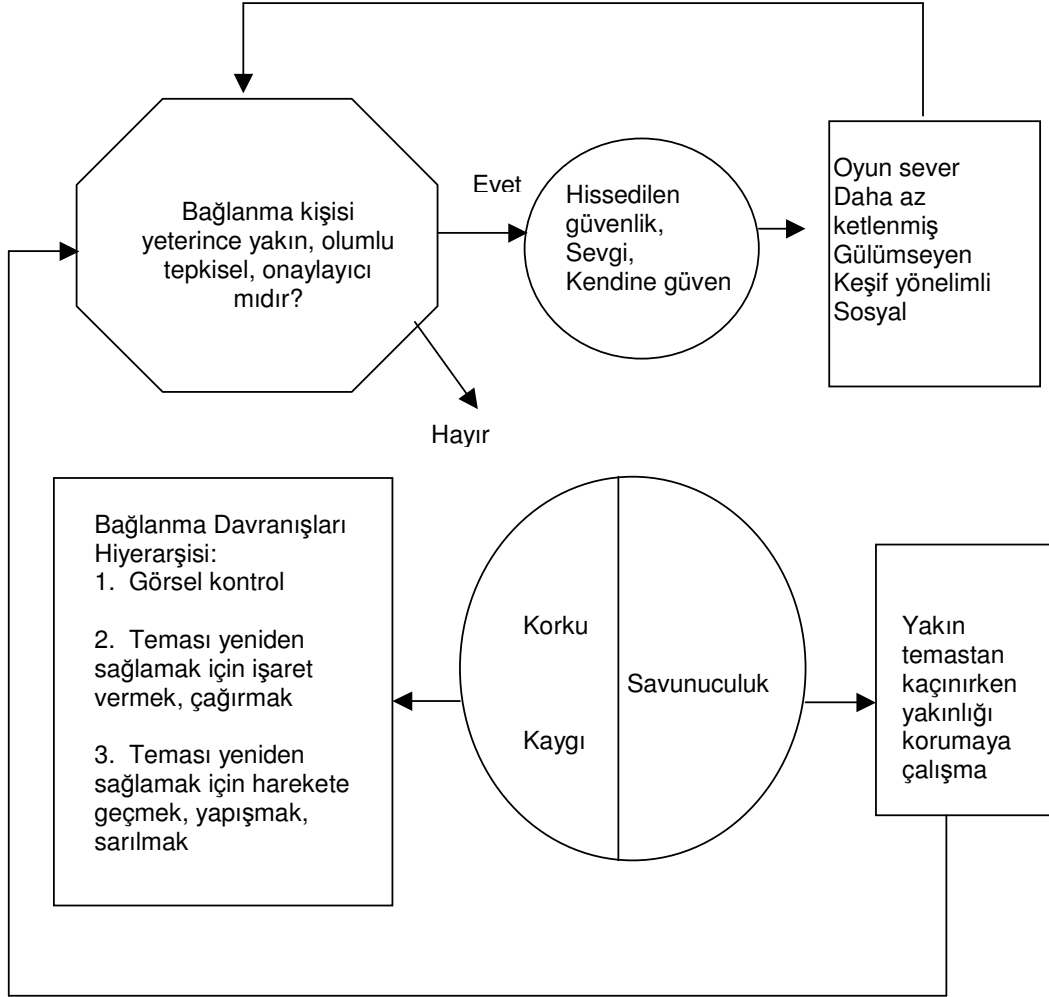
Bağlanma kuramının temel varsayımı, bebeklerin hayatta kalmaları için gerekli olan ihtiyaçlarını gideremeyecekleri için, yalnızca bir yetişkin onlara bakmaya ve korumaya istekli olursa yaşayabilecekleri gerçeğidir.

Davranışsal bir sistem, dış yapısal olarak farklı olabilmelerine karşın, aynı işleve hizmet eden bir davranışlar takımından oluşur (örneğin, ağlama, gülümseme ve izleme gibi). Bağlanma sistemi bazı bakımlardan beden ısısını, kan basıncını ve benzerlerini düzenleyen fizyolojik sistemlere benzer.

Fiziksel yakınlığı korumaya gerçek ya da algılanmış herhangi bir engel, kaygı ile sonuçlanır; kaygı da yakınlığı yeniden kurma amaçlı bağlanma davranışlarını başlatır. Böyle davranışlar yakınlık için "konulan amaç" gerçekleştirilene kadar ısrarlıdır. Yakınlığın sağlanıp korunması, güvenlik ve sevgi duygularına yol açarken, ilişkide herhangi bir kesinti genellikle kaygıya ve bazen de kızgınlık ya da üzüntüye neden olur. Böylece, Bowlby bir bağlanmanın duygusal bir bağ olduğu görüşüne, ulaşmıştır (Dönmez 2000).

Bağlanma, keşfi, bakımı, toplumsallığı ve cinsel birleşmeyi de içeren, belirgin fakat iç içe geçmiş davranışsal sistemlerden biridir. Her sistem benzersiz işlevleri yerine getirir ve farklı çevresel ipuçlarına tepkide bulunur. Hiç değilse bebeklik ve çocukluk sırasında bağlanma, başat olan sistemdir ve tam olarak etkinleşmesi diğer sistemlerin de etkinleşmesi için bir işaret niteliği taşır. Çocuk, "hissedilen güvenliği" yaşadığı sürece, bağlanma sistemi durağandır ve diğer davranışsal sistemler etkinleşmeye hazır hale gelirler. Ancak, bağlanma kişinin ulaşılabilirliği zaman zaman yoklanır ve bu devam eder. Evrimsel deyişle, gereksinim duyulduğunda karşılık verebilecek tanıdık bir koruyucu var olduğu sürece, oyunlara katılmak ya da keşfe çıkmak için kendisini yeterince güvende hissetmek, insan yavrusu için uyuma hizmet etmiştir. Herhangi bir tehdit ya da güçlü bir belirsizliğe karşı en güvenli tepki bütün dikkat ve enerjiyi yakınlığı yeniden sağlamaya harcamaktır. Şekil 1'de bağlanma sistemi modeli görülmektedir (Dönmez 2000).

Şekil 1. Bağlanma Sistemi Modeli



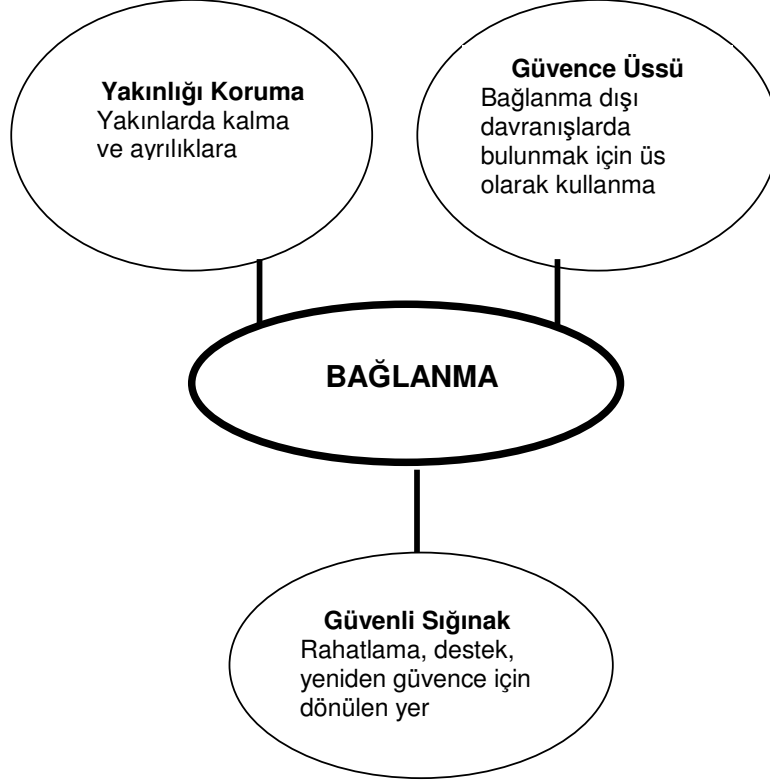
Davranışsal bağlanma sistemi. Eşkenar dörtgendeki sına sorusudur. Daireler sına sorusunu yanıtlayan değerlendirmelerin başlattığı duyguları ve kutularda değerlendirme ve duygulardan kaynaklanan davranışları temsil etmektedir (Dönmez 2000).

C. Bağlanmanın Biçimlenmesi

Çocuklar görünüşte bağlanma davranışlarını ulaşılabilir herhangi bir kişiye yönlendirebilirler. Ancak, gerçekte yaşamın 6. ya da 7. ayına kadar bütün normal bebekler bu davranışları kendi seçimlerine bağlı olarak, kendisiyle yakınlık kurmak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri bir tek kişiye yöneltirler. Bu kişi nasıl seçilir? Bebekler için kesinlikle önemli olan kişi, sıkıntı ya da zorlanmışlık işaretlerine olumlu tepki veren kişidir. Ayrıca, bu tepkinin ya da yanıtın niteliği (kalitesi) de önemlidir. Böylece, tanıdıklık ve olumlu tepkisellik (karşılık vericilik) tercihleri belirler ve bağlanma kişinin seçimini etkiler.

Bağlanmanın işlevleri bebeğin davranışında açıkça görölmektedir. Bağlanma kişiye yakınlık, bebek herhangi bir nedenle sıkıntıda olduğunda ya da korktuğunda özellikle aranmak eğilimindedir. Bakıcı böyle zamanlarda bebeğin rahatlamak ve kendisini yeniden güvende hissetmek için geriye dönebildiği bir güvence üssü işlevi görür. Dahası, bakıcı bebeğin keşif gibi bağlanma dışı davranışlara girebilmek için zaman zaman ayrılıp geri döndüğü güvenli bir sığınak işlevi görür. Bowlby'ye göre, yakınlığı koruma (yakınlık kurma çabasını ve ayrılık protestosunu da içerecek biçimde) güvenli üs ve güvence üssü bağlanmanın üç tanımlayıcı özelliği ve şekil 2'de gösterilen bağlanma ilişkisinin üç temel işlevidir (Dönmez 2000).

Şekil 2. Bağlanma İlişkisinin Üç Temel İşlevi



Bağlanmanın biçimlenmesi süreci ortalama 2 ya da 3 yıl alır (Bowlby, 1982 çev. Dönmez). Sürecin sona erme noktasından amacı koşullara göre düzeltilmiş ortaklık olarak söz edilir ki, burada yakınlığı korumanın amacı, çocuğun doyumu erteleme ve bakıcının ulaşılabilirliğini bilişsel olarak temsil edebilme yeteneğine göre düzeltilmiş ya da ayarlanmıştır. Bu noktada, bakıcı ve çocuk aralarındaki ilişkinin koşullarını görüşmeye ya da pazarlık etmeye başlayabilir ve her biri kendi amacı hakkında sözel iletişime girebilir, amaçlarını eşgüdümlü hale getirebilirler.

D. Bağlanma İçin Anne Bebek Arasındaki Sürecin Özellikleri

- Erken ikili ilişki (memelilerde ve kuşlarda olduğu gibi).
- İlk sosyal nesne olan annenin duyarlı ve etkileşebilen özellikler taşıması. Anne, bebek için temel alanı hazırlar ve bebek bu temel alanda ruhsal gelişmesini yapar, onun isteklerini karşılar, ona uygun koşullar bulur.
- Erken dönemde ben-diğer ayrışması: Bağlanmanın getirdiği birliktelik içinde bebeğin bağımsız davranmayı denemesi için uygun koşulların sağlanması ve bu denemelere olanak sağlanması.
- Erken güvenli-temel tutum: On ikinci ay sırasında hareketlenme (emekleme-yürüme) ile başlar. Ancak bu özellik hareketlilik öncesinde bilişsel düzeyde ortaya çıkar. Evin alansal olarak tanınması, annenin özgül davranışlarını bekleme, annenin bebeğin uyarılarına yanıt vermesi ve annenin oyunlarında bebek tarafından kullanılması.
- Ayrılık protestosu: On ikinci-otuzuncu aylar arasında gözlenir. Anneden ayrılma ile birlikte ikili ilişkinin bozulmasını taşıyamama, ikili ilişkiyi oluşturmak için anneyi ilişkiye davet etme.
- Güvenli temel tutumun pekişmesi.
- Diğer kişilerle ilişkinin olgunlaşması.
- Güvenli temel tutumun anneden ayrı başka kişilere taşınması (Söhmen 2005).

Bowlby'nin bağlanma kuramı, ana-baba-çocuk ilişkisinin anlaşılmasında önemli bir yapı görevi görür. Bu kuramın temel öncülü; bağlanma ilişkisinin niteliğinin, bebek ve bakıcısı arasındaki etkileşme ve özellikle de bağlanma figürlerinin güven ve desteğinin derecesine bağlı olduğudur. Bebeğinin gereksinimlerine karşı duyarlı olan bakıcılar, çocukların da güvenli bağlanmayı oluşturmaktadır. Bu çocuklar değerli olduklarına ve çevrelerindeki insanların gereksinmelerine yanıt verebildiklerine ilişkin içsel modeller geliştirirler. Öte yandan; tutarsız ve duyarsız davranan bakıcılar çocuklarında güvensiz bağlanmaya neden olurlar ve çocuklarının kendilerini değersiz hissetmelerine

ve çevrelerindeki insanların gereksinmelerine yanıt vermeyeceklerini düşünmelerine yol açarlar (Lieberman, Doyle ve Markeiewic 1999).

E. Bağlanmayı Açıklayan Kuramsal Görüşler

1. Psikanalitik yaklaşıma göre bağlanma

Psikanalitik kuram çerçevesinde, yaşamın ilk yılında bebeklerin içgüdüsel haz almalarının merkezinde oral bölgenin olduğuna dikkat çekilerek; bağlanmanın ortaya çıkışında annenin bebeği emzirmesinin, açlığını gidermesinin önemi vurgulanmaktadır. Benzer bir ifadeyle Freud, bebeklerin mutlu olmalarının sadece yemek yeme, emme gibi bazı oral aktivitelere bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Freud'un ilk kavramsallaştırmalarından oluşan dürtü kuramına göre, bebekler *birincil narsisizm* denilen ben merkezci bir dünyada yaşarlar. Bu bağlamda sahip oldukları fiziksel enerjilerinin boşaltılması ve kaygılarının azaltılması için anne aracı konumundadır (Holmes 1993). Bebeğin bu süreçteki rolü temelde pasif olarak kabul edilmekle birlikte, anne, bebeğin beslenmesi sırasında aldığı zevkle yakından ilişkili olduğundan, bir haz kaynağı olarak görülmekte ve bebek için bir bağlanma nesnesi haline gelmektedir. Bunun yanı sıra, bebeğin açlık gereksiniminin giderilmesiyle ortaya çıkan hoşnutluğa, annenin duyarlı, sevgi dolu bakımının eşlik etmesiyle, bebekte güven duygusunun oluşması ve genel kaygı durumunun azalması olanaklı hale gelmektedir. Bu süreçte anne ile kurulan bağlanma ilişkisiyle kazanılan *güvenlik hissi* çocuğun dikkatini dış dünyaya yöneltmesine ve egosunun gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bu doğrultuda, yaşanan güvenlik hissiyle birlikte giderek çocuğu annesinden ayıran bir benlik hissi oluşmakta ve bu anlayış sonraki yaşamında sağlıklı duygusal ilişkiler kurabilmesine yardımcı olmaktadır (Berk 1989).

2. Davranışçı yaklaşıma göre bağlanma

Davranışçı yaklaşım çerçevesinde bağlanma, çocukların diğer davranışlarında olduğu gibi, bir dizi uyarıcı-tepki mekanizmasından oluşmaktadır (Turner ve Helms 1991). Organizma birincil pekiştireç olarak açlık gibi temel bir dürtüye sahiptir. Bebek için en önemli pekiştireç olan yiyecek, anne tarafından tekrarlayan şekilde bebeğe sunulmakta ve anne ikincil pekiştireç olma özelliği kazanmaktadır. Bir başka ifadeyle, bağlanma davranışları, annenin tekrarlayan şekilde bebeğin açlığını gidermesi ve onun duyduğu hoşnutluk sonucunda oluşan öğrenilmiş ya da ikincil bir dürtü olarak değerlendirilmektedir (Berk 1989 çev.Tolan 2002). Ancak, aktarılan kuramın geçerliliği üzerindeki bazı sorunlar, hayvanlar üzerinde yapılan deneylerle giderilmeye çalışılmıştır. Bununla ilgili en önemli Çalışma, Harlow ve Zimmerman (1959) tarafından maymunlarla yapılan deneylerdir. Bu deneylerde, doğduktan hemen sonra annelerinden ayrılan yavru maymunların bir bölümü telden yapılmış bir maymun; diğer bölümü ise, kumaştan yapılmış bir maymun tarafından beslenmiştir. Deney sonucunda, yavru maymunların hangi maymun tarafından beslenmiş olurlarsa olsunlar, kumaşla kaplı olanla birlikte olmayı daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir. Bu durum karşısında, bağlanma davranışının oluşumu için, beslenmeye bağlı olmaksızın, *dokunmanın verdiği rahatlık* olarak adlandırılan gereksinimin daha önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlarda bağlanmanın oluşumu açısından, bebeğin anne tarafından beslenmesinin önemi vurgulanmaktadır. Ancak, yukarıda aktarılan deney doğrultusunda, bağlanma için beslenmenin tek başına yeterli olmadığı gözlenmektedir. Diğer taraftan, bebeklerin sadece bakım veren kişiye değil; diğer aile üyelerine ve cansız nesnelere karşı da bağlanma davranışları geliştirebildikleri dikkate alındığında, beslenmenin tek basına yeterli olmadığı bir kez daha görülebilmektedir.

Bir başka açıdan, bağlanmanın ortaya çıkışında bebeğin zihinsel yeteneklerinin gelişiminin önemi vurgulanmaktadır (Turner ve Helms, 1991 Akt. Tolan). Bebek, annesi ve çevresindeki diğer kişiler arasındaki algısal farklılıkları bilişsel olarak ayırt etmeye başladıkça, bağlanma ve yakın olma davranışları birbirini izlemektedir. Bebek, iki yaşından sonra (2-7 yaşları arası) Piaget'in kuramında yer alan *nesne devamlılığı* kavramını kazandıktan sonra, bakım veren kişi fiziksel olarak onunla aynı mekanda olmasa da var olduğunu bilmekte ve anne-bebek arasındaki bağlanma giderek daha güçlü bir düzeye gelmektedir.

F. Bağlanmada İçsel Çalışma Modelleri

Bağlanma sistemi toplumsal girdiler, özgül olarak da sıkıntı sinyallerine temel bakıcı tepkiselliği tarafından örgütlenen ve düzenlenen organizma düzeyinde bir sistemdir. Bakıcı ile yinelenen etkileşimler temelinde, bebekler ne bekleyeceklerini öğrenir ve davranışlarını buna göre ayarlarlar. Bu beklentiler birbirleriyle ilişkili kendilik ve bağlanma kişiliği modellerini içeren bilişsel temsilleri ya da Bowlby'nin deyimini ile "içsel çalışma modelleri" (internal working models) oluştururlar. Bu temsiller, bakıcı ulaşılabilirlik ve tepkiselliğini kestirmede kullanılabilen bilişsel temsillerdir (Bowlby 1973 çev. Dönmez 2000).

Bowlby'ye (1973) göre bağlanma deneyimleri temelinde gelişen zihinsel modeller iki ana boyut içermektedir. Bunlar: bağlanma figürünün genel olarak korunma ve destek çağrılarına karşılık veren türden biri olarak görülüp görülmediği ve kişinin kendisinin başkaları, özellikle de bağlanma figürü tarafından yardıma değer birisi olarak görüp görmediğidir. Mantıksal olarak, bu değişkenler birbirinden bağımsızdır. Uygulamada ise iç içe geçmiş bir durumdadırlar. Sonuç olarak, bağlanma figürü modeli ve benlik modeli birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişirler (Bartholomew 1994; çev. Sümer 1999).

Bowlby'nin kuramına göre çocuğun bağlanma figürü ile olan ilişkileri sonucu içselleştirdiği deneyimleri, sonraki dönemlerde aile ortamı dışında geliştireceği yakın ilişkiler için bir prototip oluşturur. Bowlby'nin "içsel çalışma modelleri" adını verdiği bu bilişsel temsiller iki anahtar özellikle tanımlanmaktadır: *Kendilik modeli*, bireyin, kendilik değerine ve başkaları tarafından sevilebilirliğine ilişkin algılarını; *diğeri modeli* ise, bireyin yakın çevresindeki insanların bağlanılabilirliğine (bireye yönelik tepkilerinin tutarlılığına) ve güven vericiliğine ilişkin beklentilerini şekillendirir (Bartholomew ve Horowitz 1991).

İçsel çalışma modelleri bireyin kendilik imgesini biçimlendirmek, yakın ilişkilere yönelik beklentileri şekillendirmek ve yaşantıların yorumlanmasına rehberlik etmekle birlikte (Bartholomew 1997; çev. Solmuş 2002), görece olarak durağan bir kişilik özelliği olan bağlanma stillerini de belirler (Sümer ve Güngör 1999).

G. Bireysel Farklılıklar ve Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli

Kuramsal ve mantıksal olarak, bakıcı çevre modellerinde var olabilecek değişkenlik miktar ve çeşidi için bir sınır yoktur. Gerçekte ise, bebekler bakıcıya ilişkin bilgi akışını sınırlı sayıda kategori içinde çözümlerler. Bu kategoriler izleyen sorulara verilen tepkilere karşılıktırlar: Bağlandığım kişinin gereksinim duyduğumda ulaşılabilir ve olumlu tepkisel olacağına güvenebilir miyim? Bu soruya olası üç yanıt vardır: Evet, hayır ve belki. Diğer bir deyişle, içsel çalışma modelini ilgilendirdiği kadarı ile bir bakıcı tutarlı olarak olumlu tepkisel yani yanıtlayıcı, tutarlı olarak tepkisiz ya da tutarsızdır. Gerçekte, bu üç tür bakıcı tepkiselliği görgül olarak üç temel bebek-bakıcı bağlanma örüntüsü ile ilişkilendirilmiştir (Dönmez 2000).

Bağlanmanın niteliğini değerlendirmek için Ainsworth'un (1978) geliştirdiği işlem, tanınmayan bir çevrede bakıcısından ayrılıklar yolu ile bir bebeğin bağlanma sistemini etkinleştirmeyi amaçlıyordu. Ayrıca, çekici oyuncaklar sunarak keşif sistemini etkinleştirmeyi de amaçlıyordu. Ainsworth,

özellikle, bebeklerin ne kadar yakınlık ve temas aradıkları, böylesi temaslarda ne dereceye kadar kabul edildikleri ve rahatlatıldıkları, bakıcının davranışlarının keşif davranışlarını kolaylaştırıp kolaylaştırmediği sorularının yanıtları ile ilgileniyordu. Diğer bir deyişle, yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvence üs davranışlarını gözlemek istiyordu. Laboratuvar ortamındaki bebek davranışının, bebeğin temas ve rahatlama sinyallerine bakıcının geçmişteki olumlu tepkisellik düzeyi üzerine kurulan beklentileri işleyen içsel modelleri yansıttığı varsayılıyordu. Modellerin kendilerinin bir gerçek etkileşimler tarihi (geçmiş) üzerine kurulduğu kabul ediliyordu. Ev gözlemleri, günlük bakıcı olumlu tepkiselliği ile bebek laboratuvar davranışı arasındaki bağlantıyı doğrulamıştır.

Ainsworth (1978) üç ana örüntü betimlemektedir.

1. Güvenli bağlanma

Güvenli olarak bağlanmış bebeklerin davranışları, yakınlığı koruma, rahatlık arama ve bakıcıyı keşif için güvence üssü olarak kullanma yeteneği açısından Bowlby'nin doğanın orijinal modeli (hayvanların bağlanma davranışları) kavramlaştırmasına uymaktadır. Laboratuvarında, en yaygın biçimi ile, güvenli bağlanmış bebek annesi odayı terk ettiğinde huzursuz olmuş, geri döndüğünde rahatlamış ve yanında olduğu sürece etkin keşfe girişmiştir. Laboratuvar ziyaretlerinden önce yapılan ev gözlemleri sırasında, bakıcılar tutarlı bir biçimde ulaşılabilir ve olumlu tepkisel olarak değerlendirilmişlerdir. Bu, Amerikan örneklerinde ortalama %60'ı bulan yaygınlığı en yüksek örüntüdür.

2. Kaygılı bağlanma

Evde gözlenen kaygılı/kararsız bağlanmış bir bebeğin bakıcısı, bebeğin sinyallerine tutarsız tepkisellik göstermiş, bazen ulaşılabilir olmuş ya da tepkisiz kalmış, başka zamanlarda çocuğun etkinliklerini kesintiye uğratmıştır. Laboratuvarında ise, kaygılı/kararsız bağlanmış bebekler hem kaygılı ve hem de

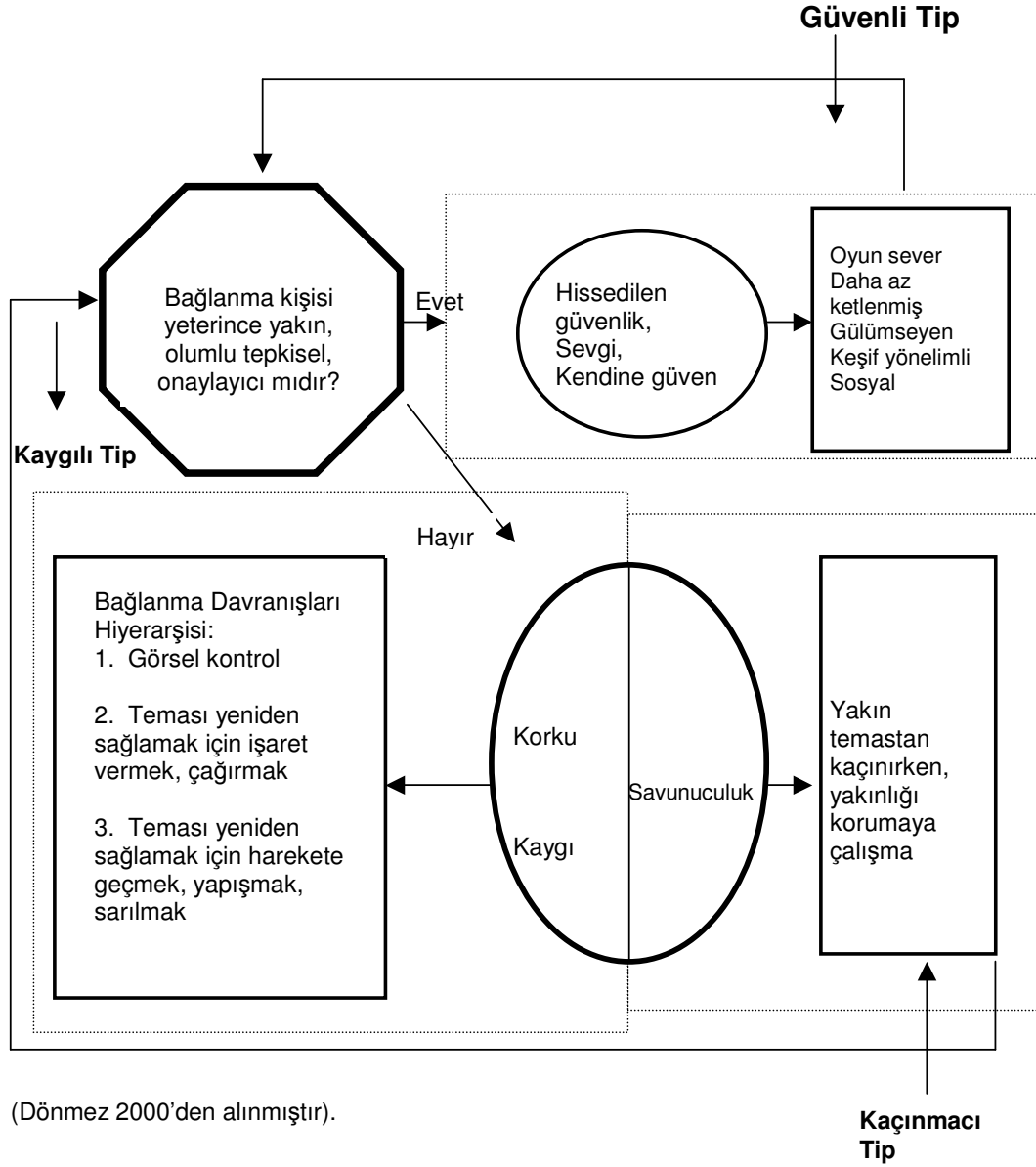
kızgın görünmüşler ve zihinleri bakıcıları ile o kadar meşgul olmuştur ki, artık keşfe çıkamaz hale gelmişlerdir. Bu en az gözlenen örüntüdür, Amerikan örneklemelerinde ortalama %15'i bulmaktadır.

3. Kaçınmacı bağlanma

Evde kaçınmacı bağlanan bebeklerin bakıcıları çocuklarının rahatlama ve özellikle de yakın bedensel temas arzularını tutarlı olarak reddetmiş ya da caydırmışlardır. Laboratuvar ortamında ise bu bebekler ayrılıklardan etkilenmez ya da huzursuz olmaz görünmüşler, bakıcıları ile temastan kaçınmışlar ve dikkatlerini oyuncaklarına odaklaştırır görünmüşlerdir (ancak güvenli bağlanmışlarla karşılaştırıldığında, daha az ilgi ve coşku sergilemişlerdir). Amerikan bebeklerinin ortalama %25'i kaçınmacı bağlanmışlar sınıfına girmektedir.

Bakıcının psikolojik ulaşılabilirliğinin etkileri fiziksel ulaşılabilirliğin etkilerine çok benzerdir. Bu önemlidir. Tutarsız olumlu tepkisellik, işlevsel olarak kısa süreli ayrılıklara eşittir ve buna uygun bağlanma örüntüsü (kaygılı) aynı protesto davranışları ile kendini belli eder. Tutarlı bakıcı tepkisizliği, tıpkı uzun süreli ayrılıklar gibi, kaçınma ve açık duygusal kopma ile sonuçlanır. Davranışların izi yine bağlanma davranışsal sisteminin örgütleniş ve işlev görüş biçimine kadar sürülebilir (Şekil 3).

Şekil 3. Kuralsal Bağlanma Sistemi Dinamiğinin Bağlanma Örüntüsü



Güvenli, kaygılı ve kaygılı bağlanma örüntülerine daha sonra Main ve Solomon tarafından dağınık bağlanma örüntüsü (disorganised-disoriented attachment pattern) eklenmiştir (Lamb 2002). Stres ile baş etmede organize bir davranış göstermeme, yabancı durum testinde stereotipik, asimetrik ve zamansız hareketlerin varlığı, donup kalma ya da hareketlerde yavaşlama dağınık bağlanma ölçütü sayılmaktadır. Bu çocukların annelerinin fiziksel taciz

ya da ihmalde bulunan, psikiyatrik bozukluk oranları yüksek olan ya da kendi bağlanma nesnelere ile olan sorunlarını çözememiş anneler oldukları bildirilmektedir. Dağınık bağlanma örüntüsünün altında yatan nedenin bakım verenden korkma olduğu belirtilmektedir (Barnett ve Vondra 1999; çev. Pehlivan Türk 2004).

Romantik ilişkilerdeki bağlanma ile ilgili araştırmalar yapan Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma sınıflandırmasının Ainsworth'un çocukluk bağlanmaları ile ilgili üç kategorili model paralelinde kategorize denebileceğini belirtmişlerdir.

H. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

İçsel çalışma modeli boyutunda, bağlanma figürü modeli ve benlik modeli birbirlerini tamamlayıcı ve karşılıklı olarak birbirlerini doğrulayıcı biçimde gelişirler. Bu tanımlamaya bağlı olarak Bartholomew (1990), benlik ve başkaları modellerinin bağlanma stillerini belirleyen temel boyutlar olduğunu ileri sürmektedir. Benlik modelinin olumlu olması başkalarının onayından bağımsız olarak var olan, *içselleştirilmiş özsaygı* ve *sevilebilirlik* duygusu olarak betimlenebilir. Benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve başkalarından onay alma gereksinimi ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modeli kişi açısından önemli başkalarının ulaşılabilirlik ve güvenilebilirliğine ilişkin beklentileri içerir ve başkalarından yakınlık ve destek arama gibi davranışları yönlendirir. Bu modelin olumsuz olması ise yakınlık kurmaktan kaçınma, sosyal destek alma ve sağlama konusunda kayıtsız kalma ve ilişkilerde olumsuz beklentilere sahip olma şeklinde betimlenebilir (Bartholomew 1994; çev. Sümer 1999).

Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlamışlardır ve dört temel bağlanma stilinin ortaya çıkacağını ileri sürmüşlerdir.

Şekil 4'te görüldüğü gibi, *güvenli (secure) bağlanma stili* olumlu benlik ve başkaları modellerinin bileşimini içermektedir. Bu anlamda, güvenli kişiler olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirir. Bu özellikleriyle güvenli kişiler hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilir hem de özerk kalmayı başarabilirler. *Saplantılı (preoccupied) bağlanma stili* olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları modelinin birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Saplantılı bağlanma, kendini değersiz hissetme veya sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeleri yansıtır. Bu nedenle saplantılı bağlanan kişiler yakın ilişkilerde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi gösterirler. Bu kişiler sürekli olarak ilişkileri ile takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler. Kuramsal olarak, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri Hazan ve Shaver'in (1994) güvenli ve kaygılı/kararsız stillerine karşılık gelmektedirler.

Dörtlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in modelinden farklı olarak iki tür kaçınan bağlanma stili önermektedir: *Korkulu (fearful)* ve *kayıtsız/kaçınan (dismissing)* stiller. Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve başkaları modelleri ile tanımlanırken, kayıtsız bağlanma stili olumlu benlik fakat olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmaktadır. Dolayısıyla, korkulu stil tam olarak güvenli bağlanma stilinin karşıtıdır ve bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtır. Kayıtsız stil ise kendine değer verme (yüksek özsaygı) ve başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın karışımı ile tanımlanır. Kayıtsız stile sahip kişiler, özerkliğe aşırı derecede önem verirler ve başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddederler (Bartholomew 1990). Kayıtsızların korkululara oranla daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ve bu kişilerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az farklılıklar bulunduğu saptanmıştır (Bylsma v. dğr. 1997).

Şekil 4'te gösterildiği gibi, Dörtlü Bağlanma Modeline göre, dört bağlanma stilinin *ilişkilerde bağımlılık ve yakınlıktan kaçınma* boyutlarında da farklılıklar göstermesi beklenir. İlişkilerde bağımlılık düzeyini gösteren yatay eksen, yüksek bağımlılık başkalarının onay ve takdirine dayanan bir benlik değerini ifade eder. Düşük bağımlılık ise içselleşmiş ve başkalarının onayından görece bağımsız olarak tanımlanan benlik değerine karşılık gelmektedir. Dikey eksen, yer alan yakınlıktan kaçınma boyutu yakın ilişkilerde bulunmaya isteklilik düzeyini ve başkalarına ilişkin beklentilerin niteliğini yansıtır. Kayıtsız ve korkulu stile sahip kişiler kaçınma bağlamında birbirlerine benzerlerken, olumlu benlik değerini korumak için başkalarına olan gereksinim (bağımlılık) açısından birbirlerinden farklılaşırlar. Benzer şekilde saplantılı ve korkulu stile sahip kişiler olumlu benlik değeri için başkalarına olan gereksinin konusunda birbirlerine benzerlerken, yakınlık kurma isteği açısından, farklılaşmaktadırlar. Saplantılı bağlanan kişiler bağımlılık gereksinimlerini karşılamak için sürekli başkalarına ulaşma çabası gösterirlerken, korkulu bağlananlar sonunda hayal kırıklığı yaşamamak için yakınlıktan kaçınırlar (Sümer ve Güngör 1999).

Şekil 4. Dörtlü Bağlanma Modeli

		Benlik Modeli (Bağımlılık)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Başkaları Modeli (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakınlık kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
	Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve karşıt-bağımlı	KORKULU Yakınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Bartholomew ve Horowitz'den (1991) alınmıştır.

1. Güvenli (secure) bağlanma stili

Bireyin hem benlik hem başkaları boyutlarını olumlu olarak gördüğü stildir. Kişi kendisinin sevilmeye değer olduğunu, başkalarının da genel olarak kabul edici ve destekleyici olduklarını düşünür, ilişkilerinde güvenli ve rahattır. Başkalarıyla kolayca yakınlık kurabilirken aynı zamanda ilişkilerinde de özerk kalabilir. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'in (1994) güvenli bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

2. Saplantılı (preoccupied) bağlanma stili

Kişinin kendisiyle ilgili değersizlik duyguları beslediği (olumsuz benlik modeli), partnerlerini ise olumlu olarak değerlendirdiği (olumlu başkaları modeli) stildir. Bu stile girenler kendilerini sevilmeye değer görmezken başkalarını sevilmeye değer bulurlar, ilişkilerinde takıntılıdır. Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'in (1994) kaygılı-kararsız bağlanma stiline karşılık gelmektedir.

3. Kayıtsız (dismissing) bağlanma stili

Benlik modelinin olumlu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stildir. Kendilerini değerli görme eğilimindeyken, başkalarına karşı olumsuz tutum içerisindedirler. Bu kişiler özerkliğe aşırı önem verirler; başkalarına duyulan ihtiyacı ve yakın ilişkilerin önemini savunmacı bir şekilde reddederler.

4. Korkulu (fearful) bağlanma stili

Her iki zihinsel model de olumsuzdur. Bu stil güvenli bağlanma stiline tam tersidir. Değersizlik duyguları içinde birey kendini başkalarının sevgisine ve desteğine layık görmez; başkalarını da reddedici ve güvenilmez olarak görür.

Bu bağlanma stili Hazan ve Shaver'in kaçınan bağlanma stiline karşılık gelmektedir (Sümer ve Güngör 1999).

I. **Bebekliğin Ötesinde Bağlanma**

Bağlanma davranışsal sisteminin işlem ve dinamiklerinin yaşam boyunca hemen hemen aynı kaldığı düşünülmektedir. Varsayımsal olarak, bunun nedeni, bağlanma sisteminin sinirsel temelinin büyük ölçüde değişmeden kalmasıdır. Bazı temel benzerliklere karşın, yetişkin bağlanması önemli açılardan bebek bağlanmasından farklılıklar gösterir. İlk olarak, çocukluk bağlanmaları, en yaygın biçimleri ile tamamlayıcıdır. Bir bağlanma kişisi bakım verir, bakım almaz; bir bebek ya da çocuk güvenlik arar, güvenlik sağlamaz. Tersine, yetişkin bağlanma ilişkileri, en yaygın biçimleri ile, karşılıklıdır. Her eş aynı zamanda hem bakım verici ve hem de bakım alıcıdır. Dahası, bağlanma ilişkisi dışsal, gözlenebilir etkileşimler düzeyinden içsel olarak temsil edilen inanç ve beklentilere doğru ilerlerler. Bebek ve küçük çocuklar kendilerini tam anlamı ile güvende hissedebilmek için bir bağlanma kişisi ile fiziksel temas gereksinimi duyabilirlerken, daha büyük çocuklar ve yetişkinler genellikle sadece bağlanma kişilerinin, eğer gerekirse, dokunulabilecekleri bilgisini rahatlatma kaynağı olarak kullanabilirler (fiziksel temas rahatlığı gereksiniminin hiçbir zaman bütünüyle kaybolmamasına karşın). Önemli olan, "hissedilen güvenlik"tir. Diğer bir farklılık da, bir çocuğun asıl bağlanma kişisi genellikle anne ya da baba iken, bir yetişkinin bağlanma kişisi en yaygın biçimi ile bir akran, genellikle de bir cinsel eştir. Böylece, en alışılmış yetişkin bağlanma ilişkileri üç davranışsal sistemin bütünleştirilmesini gerektirir: Bağlanma, bakım ve cinsel birleşme (Dönmez 2000).

Rahatlamanın istendiği ve sağlandığı ya da sıkıntının açığa vurulup hafifletildiği tekrarlı etkileşimler bir güvence üssü olarak bakıcıya güvenmeye yol açabilir. Bağlanma kişileri olarak ana baba önemlerini hiç bir zaman tümüyle yitirmezler, fakat bir bağlanma kişileri hiyerarşisindeki yerleri, akranlarınkine

görece, yetişkinlikle birlikte doğal olarak değişir. Hala geliştirilmekte ve sınanmakta olan model Şekil 5'te sunulmuştur.

Şekil 5. Bağlanma Davranışının Temeli

Gelişimsel Evre	Ana Baba	Akranlar
Bebeklik	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs	-
Erken Çocukluk	Güvenli sığınak Güvenceli üs	Yakınlığı koruma
Geç Çocukluk ve Erken ergenlik	Yakınlığı koruma Güvenceli üs	Güvenli sığınak
Yetişkinlik	-	Yakınlığı koruma Güvenli sığınak Güvenceli üs

Bir bağlanma aktarım süreci modeli. Normal gelişim süreci içinde bağlanma davranışları artık birer birer akranlara yöneltilirken, asıl bağlanma kişileri olarak ana baba giderek önemini yitirir (Dönmez 2000).

İ. Yetişkin Bağlanması

Bağlanma kuramının önemli katkısı temel bir davranış sistemi olan "Bağlanma Davranışsal Sistemi"ne odaklanmasıdır. Bu biyolojik kökenli bir yapıdır ve o nedenle doğal ayıklanma süreciyle geliştiğine inanılır; çünkü hayatta kalmayı sağlayan bir nitelik taşır. Ainsworth'a göre (1989) nörofizyolojik kökenli içsel örgütlenmeler de davranışsal sistemde yer alır; ancak bu yapılar da hem genetik hem de çevresel etkenlere duyarlıdır. Gerçekten bebek, 3. ve 4. doğum günleri arasında Bowlby'nin "amaç doğrulayan eşlilik (partnerlik)"

şeklinde tanımladığı sürece girer ve buna bazı bilişsel ilerlemeler de eşlik eder. Örneğin konuşma becerisi arttıkça anne-babalarıyla iletişimleri artacağından karşılıklı planlar yapabilirler. Böylece çocuk anneyle bir süre ayrı kalma gibi güvenliği tehdit eden durumları daha kolay ve daha az stresle tolere edebilmeye başlar. Yürüme, koşma gibi nörolojik temelli gelişmeler, "güvenli üsten" ayrılarak, gittikçe genişleyen çevreyi keşfetmesine, oyun arkadaşlarıyla ve hatta yabancılarla bile temas kurmasına yardım eder.

Diğer bir temel değişme ergenlik döneminde, hormonal değişmelerin eşliğinde gerçekleşir. Genç bireyin akran olduğu, özellikle karşı cinsten biriyle yaklaşma arayışı belirginleşir. Üreme yeteneğinin oluşumu "yetişkin olma" duygusunu besler (Ainsworth 1991; çev. Kart 2002).

Bowlby (1979), bağlanma davranışının beşikten mezara kadar insanoğlunu karakterize etmeyi sürdürdüğünü iddia etmiştir (Akt. Ainsworth, 1991). Ancak bağlanma çalışmaları hemen hemen tamamen bebeklik ve erken çocukluğa odaklı olduğundan yaşam boyu süre giden bağlanmanın önemi gölgede kalmıştır. Aslında Bowlby (1982), bağlanmanın çocuklukla sınırlı olmadığını vurgulamış ve ilk bağlanma deneyiminin sonraki duygusal zincirleri kurma kapasitesini, evlilik problemleri ve çocuklarla yaşanan sorunlar gibi bir dizi yetişkin işlevsizliğini, nörotik (nevrotik) semptomları ve kişilik bozukluklarını etkilediğini öngörmüştür (Bartholomew 1990).

Berman ve Sperling (1994) yetişkin bağlanmasını fiziksel ve/veya psikolojik güvenlik sağlayabilecek bir veya birkaç kişiyle yakın olmayı isteme ve kurulan yakınlığı sürdürmeye yönelik sabit (durağan) bir eğilim olarak tanımlamışlardır. Buna göre bağlanma sistemi, kişinin yaşamının herhangi bir anında eyleme geçme potansiyeli taşıyan davranışsal bir sistemdir. Etkinleşen davranışlar, duygusal tepkiler ve bilişsel aktivitelere bağlıdır. Ayrıca içsel çalışma modelleri, ilk bağlanma deneyiminin yanı sıra etkenleşen bağlanma davranışsal sistemindeki iki birey arasındaki o ana özgü etkileşimleri kapsar ve bu etkileşimlere dair kuralları tanımlar; bu da kişiye bağlanma figürünün ne yapacağına ilişkin doğru veya yanlış yordamalar yapmasına izin verir. Bu öneri,

niçin pek çok kişinin mevcut duruma uygun olmayan tepkiler verdiğini açıklayıcı bir değer taşır.

Ainsworth (1989, 1991), yetişkinlikte bağlanmayı kavramlaştırırken duygusal zincirler ile ikili ilişkiler arasında ayırım yapmanın önemine güçlü bir vurgu yapmıştır. Asla eş anlamlı kabul edilmeyecek olan bu iki kavram en azından üç bakımdan birbirlerinden farklılaşmaktadır. Birincisi; duygusal zincirler tanımına göre görece uzun süreli ve kalıcıdır. Oysa ilişkiler uzun ömürlü olabilecekleri gibi çabuk gelip-geçici de olabilir. İkincisi; ilişkiler iki kutupludur ve bireyin içsel örgütlerinin temsilini içermektedir. Oysa duygusal zincirler bireyin karakteristiğidir. Üçüncüsü; Hinde'nin (1976) işaret ettiği gibi iki kişi arasındaki ilişkinin doğası, geçmişteki bütün etkileşimlerden yapılanır ve kuşkusuz iki kişinin geçmişinde yer alan etkileşimler zengin bir içeriğe sahip olacaktır. O halde, bir ilişkinin bir çok ögesinin olması muhtemeldir ve bunların bazıları bağlanma ya da duygusal zincir oluşumuyla tamamen ilgisiz olabilir.

Ainsworth'a göre (1991) "duygusal zincir", görece uzun süreli bir bağ olarak tanımlanabilir. Bu bağda eş, biricik ve başka biriyle değiştirilemez olarak görüldüğü için özellikle değerlidir. Duygusal zincirde eşe yakınlığı sürdürme isteği baskındır; uzaklaşma ya da yokluk anlarında, yakınlığı yeniden kurma isteği görülür. Bağlanma da duygusal bir zincirdir ve yakınlığı sürdürme, etkileşim koruma gereksinimi söz konusudur. Ayrılıktan rahatsızlık duyulur, kavuşma haz verir, yitirme halinde elem yaşanır. Ancak, sadece bağlama zincirine özgü bir ölçüt söz konusudur. Eşle ilişkide güvenlik ve rahatlama arayışı, ancak arayış tatmin edilirse, birey eşinin sunduğu güvenli üsten ayrılarak, sosyal hayatın diğer alanlarındaki faaliyetlere yönelebilir. Yetişkin bağlanmasıyla ilgili ilk çalışmalar da bu çerçevede içinde, bağlanma zincirindeki kopmalara yetişkinlerin ortak tepkilerini incelemiştir ve çoğu yetişkinlerin başka yetişkinlere yönelik bağlanma zincirleri oluşturduklarını -tipik olarak evlilik bağlamında- varsaymış ve yitirme anında (ölüm, boşanma, ayrılık gibi) insanların ortak tepkiler vereceği düşünülmüştür (Berman ve Sperling 1994).

Bowlby'nin bağlanma kuramının başlangıç noktası, çocukların anneden ayrılığa verdikleri tepkiyi açıklamak olduğundan, yetişkin bağlanmasının işleyiş ve dinamiklerini tanımlarken "kayba" (loss) verilen tepkiler özel bir önem taşır (Hazan ve Shaver 1992). Bowlby'e (1973, 1980) göre kayba karşı tepkiler yitirilen kişiyle geçirilmiş olan bağlanma deneyimlerine bağlı olmalıdır (Mikulincer ve Florian 1998).

İster ölüm ister gönüllü ayrılık nedeniyle olsun, bir bağlanma ilişkisinin kopmasına ilk tepki ayrılığı protestodur. Kişi zihinsel olarak sürekli yitirdiği eşini arar. Artık bu kişinin geri dönmesinin olanaksız olduğunu farkına vardığında, bu yoğun düşünceler yerini çöküntü ve umutsuzluğun hakim olduğu bir matem dönemine bırakır. Bu aşamada pek çok kişi genel olarak yaşamaya ve diğer insanlara karşı şiddetli bir ilgisizlik hisseder. Bu süreci, gerçeği kabullenme ve olağan yaşama geri dönme evresi izler (Hazan ve Shaver, 1994). Ancak Ainsworth (1989) matem süreci çözülsün bile kaybedilen figüre ilişkin çalışan modellerin etkisinin sürdüğüne dikkatleri çekmiştir; o halde yitirme bağlanma zincirinin tamamen kırılmasını gerektirmemektedir. Weiss (1991) de bağlanma figürü artık ortadan kaybolmuş olsa ve bağlanma pekiştirilmese bile, bağlanma sisteminin bireyin kontrolü dışında işlemeye devam ettiği önerisinde bulunmuştur.

Güvenli bağlanan yetişkinlerin ayrılık, boşanma ya da ölüm gibi eşin yitirildiği koşullarda son derece üzülseler bile bunun çözülebilir bir sorun olduğuna inandıkları, destek arama gibi uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilecekleri içsel kaynaklara sahip oldukları ve hissettikleri derin acıyı bastırdıkları söylenebilir. Kaygılı / dengesiz bağlanan yetişkinler için yitirme süreci, zaten alışık oldukları gerilimi daha da arttırıcı bir rol oynayacaktır. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise kendilerini çaresiz hissedecek ve asla bastırmayı başaramayacakları olumsuz duyguları yüzeye çıkacaktır (çev. Kart 2002).

Yetişkinlikte bağlanma ilişkisini çalışan araştırmacılar çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ile romantik çiftler arasındaki bağlanma arasında farklılıklar olduğunu da özellikle vurgulamaktadırlar. Örneğin, Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988) romantik sevginin bağlanma, bakım (caregiving) ve cinsel birleşme

sistemlerini içerdikini ve bu yönleriyle erken yaşlardaki bağlanmadan farklılaştığını belirtmektedir.

J. Bağlanmada Kopukluk ve Çözülme

Ayrılıklara tepkileri bakımından çocuklar arasında büyük bir benzerlik vardır. Giderek kestirilebilir ve değişmez bir duygusal tepkiler sırası sergilerler. İlk olarak; ağlamayı, etkin araştırmayı, başkalarının sakinleştirme çabalarına direnci içeren protesto içindedirler. Bunu, umutsuzluk izler. Arkasından edilgenlik (pasiflik) ve açık üzüntü ile özellik kazanan umutsuzluk gelir. Üçüncü ve son evre duygusal kopmadır.

Çocukların anne yoksunluğuna tepkilerinin ikinci yönü kısa süreli ayrılıkların bile uzun süreli etkilerinin olmasıdır. Hala protesto evresindeyken bakıcıları ile yeniden bir araya gelen çocuklar terk edilmeye karşı daha yüksek bir kaygı düzeyi, fiziksel temas ve ayrılmama güvencesi için daha aşırı bir gereksinim sergilerler. Bu güvensizlik, bazı durumlarda ayrılığın bitiminden aylar sonrasına kadar devam eder. Umutsuzluk evresini geçtikten sonra yeniden birleşenler başlangıçta ayrılıkla sanki duygusal olarak bakıcılarından koparak başa çıkmışlarcasına anneleri ile temastan kaçınmak eğilimindedirler. Ancak, zamanla temas ve rahatlık aramaya yeniden başlarlar.

Bowlby'ye göre, kaygı, protesto ve hatta kopma tepkileri çocuğun temel koruyucusundan ayrılmaya karşı gösterdiği yüksek düzeyde uyuma hizmet eden tepkilerdir. Bir çocuk sıkıntısını ifade eder çünkü bu bakıcıyı çevreye ya da yakına getirir. Ancak, eğer, yakınlığı yeniden sağlama umudu kalmamış görünüyorsa sürekli sıkıntı ifadesi yalnızca yırtıcıların dikkatini çekme riski (insan evriminin erken dönemlerinde gerçek bir risk) taşımakla kalmaz aynı zamanda fiziksel olarak da çocuğun tükenmesine neden olur. Umutsuzluk evresinin ayırt edici edilgenliği çocuğu sessiz ve hareketsiz tutarak iyileşmesine izin verir. Kopma normal etkinliğin başlamasını, hatta büyük bir olasılıkla, yeni bir bağlanma kişisi arayışını olanaklı kılar. Tıpkı rutin yakınlığı koruma gibi, uzun ayrılıklara tepkiler de bağlanma sisteminin işlerliğini yansıtır (Dönmez 2000)..

K. Duygu Düzenleme Açısından Bağlanma Stilleri

Bartholomew (1990), bağlanma stillerinin, bireylerin duygu düzenleme yöntemlerine göre ayrıştırılmasının da mümkün olduğunu ve zaten Bowlby'nin (1980) hem olumlu hem de olumsuz olan g cl  insan duygularının bağlanma ilişkileri içinde ortaya çıktığını önerdiğine işaret etmiştir. Buna göre, yetişkin bireylerin gerilimli yaşam olaylarıyla başa çıkma stratejileri bağlanma örüntülerine dayalı olarak farklılaşabilir (Sroufe ve Waters 1977; ev. Kart 2002).

Bowlby'nin kuramının temel sayılılarından biri, stres zamanlarında erişilebilir ve destekleyici olacak başka kişilerle etkileşimin "güvenli  s" duygusunu (Bowlby 1973 ev. Güngör) ya da "kendini güvende hissetme" durumunun (Sroufe ve Waters 1977) oluşumunu kolaylaştıracadırdır ve bu duygusal s kuret, bireye iyilik halini koruyup sürdürebileceği, etkin duygu düzenleme araçlarını oluşturabileceği ve olumlu benlik ve başkaları modelleri geliştirerek keşfetme ve risk alma faaliyetlerine yönelebilecekleri bir çatı sağlamaktadır (Mikulincer ve Shaver 2001).

Kuşkusuz, güvenli üsse sahip olma duygusu, erken çocuklukta birincil bakıcılarla yaşanan ilk etkileşimlerle gelişmektedir ve dolayısıyla ana-babanın çocuğun rahatsızlık işaretlerine yönelik duyarlılığının miktarı bu gelişim sürecinde baskın bir rol oynar. Main (1990), ana-babanın duyarlılığının çocuğun bağlanma stiline ve stresli durumlara baş ederken kullanacağı duygu düzenleme stratejilerinin oluşumundaki rolünü, ana-babalık stratejileri (parenting strategies) ve birincil ve ikincil koşullu stratejiler kavramlarıyla açıklamaktadır (Güngör 2000).

Anne ve babaların bağlanma hakkında geliştirmiş oldukları d şunce, duygu ve tutumları çocuklarını yetiştirme tarzını etkileyecektir (Crain, 1992). Buna bağlı olarak, Bowlby (1973), düzenli olarak sevgi gösteren ana-babayla büyümenin duygusal destek açısından derin kökleri olan beklentiler yarattığını önermiştir (Rholes v.dėr. 2001). Bunlar sadece gelecekte kurulacak ilişkiler için

bir örnek oluşturmak için değil ayrıca sıkıntı veren duyguları kişinin nasıl tanımlayıp, bunlarla nasıl başa çıkılabileceğine dair yazılmamış kuralları da sunmaktadır. (Cooper v.dğr. 1998).

Main (1990), güvende olma duygusunun tehdit edildiği koşullarda bağlanma figürüyle yeniden fiziksel yakınlık kurma çabasını birincil stratejiler (güvenli bağlanma stili) olarak tanımlamıştır, ikincil stratejiler ise birincil stratejiler etkisiz kaldığında devreye girerek ya bağlanma sistemini göreceli olarak çalışamaz duruma iterek bağlanma figüründen destek bulma beklentisinin bastırılmasına yol açar (kaçıncı bağlanma stili) ya da bağlanma figüründen ne beklenebileceğine dair belirsizlikten kaynaklanan sistemi aşırı etkenleştirmeye (saplantılı bağlanma stili) neden olur (Morrison 1997). Main'e göre, ikincil koşullu stratejiler uyum sağlayıcı bir işleve sahip olsalar da birincil stratejilerin yani doğal bağlanma davranışının bastırılmasını ya da manipülasyonunu gerektirdiğinden psikolojik sağlığı tehlikeye sokan süreçlerdir (Güngör 2000).

II. SOSYAL ZEKA

Zekanın birden çok türünün olduğunun anlaşılması ve sosyal zekanın önemli bir unsur haline gelmesi, bireyin başarısında farklı zekaların etkinliğini gündeme getirmiştir. Thorndike, 1920'li yıllarda üç tür zekâ olduğunu öne sürmüştür. Bunlar: Soyut zeka, mekanik zeka ve sosyal zeka. Thorndike'a (1920) göre sosyal zekâ, insanları anlama ve idare etme, insan ilişkilerinde bilgece davranma yeteneğidir. Büyük ölçüde duygusal zekaya benzerliği bulunan sosyal zeka, bireyin ilişkilerinde ve başarılı olmasında rol oynamaktadır. Thorndike'ın 1920'de sosyal zekayı öngörmesinden bu yana, zekanın sosyal bir işlevi olan bu boyut, inceleme ve araştırma konusu olmuştur.

Zeka ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda, zekanın bölümlerden oluştuğu ve bu bölümlerden birinin de sosyal zeka bölümü olduğu düşünülmekteydi. Sosyal zeka başlangıçta "İnsanları anlama ve yönetme yeteneği" olarak betimlenmekteydi. Thorndike ve Stein (1937) sosyal zekayı, zekanın diğer formlarından ayırarak, insanların ilişkilerinde bilgece davranmasını anlama yeteneği" olarak betimlemektedir.

Esas olarak, Thorndike sosyal zekayı, bireyin kendisinin ve diğerlerinin içsel durumlarını, motivasyonlarını, davranışlarını algılama ve bu bilgileri temel alarak diğer bireylere karşı en uygun şekilde eyleme geçme yeteneği olarak betimlemektedir.

Zeka ile ilgili çalışmaların başlarında, sosyal zekanın, diğer zeka tiplerinden (soyut zeka ve mekanik zeka gibi) bağımsız olduğunu kanıtlamanın kolay olmadığı ifade edilmekteydi. Çünkü sosyal zeka geniş bir biçimde sözel ve görsel/uzaysal zekanın karışımı olarak betimlenmekteydi. Örneğin, “Yolunuzun üzerinde, üstünde adres yazan ve pul yapıştırılmış bir mektup bulsaydınız ne yapardınız ?” şeklindeki bir zeka testi maddesinin sözel zekayı ölçtüğü kabul edilebilir; ancak cevap sosyal bilgi, hatta etik gerektirmektedir (Wechsler 1958).

Cronbach (1960) sosyal zekanın betimlenemeyeceğini ve ölçülemeyeceğini ifade etmiştir. Thorndike ise daha iyimser bir yaklaşımla, sosyal zekanın gelişmiş yapıya kavuşturulabileceğini ifade etmiş ve daha detaylı incelemeler yapılmasını önermiştir. Sternberg ve Smith (1985) sosyal zekayı operasyonelleştirme çalışmaları yaparak bir ölçek geliştirdiler. Ford (1982) ise; sosyal hedef değişkenleri, hedef yönelimleri gibi tutumları ölçen Sosyal Yetenek Formu' nu geliştirmiştir. Bu gibi çalışmaların sonucunda, faktöriyel neticeler sosyal zekanın bileşenlerinin genel akademik yeteneklerden ayırt edilebileceğini göstermiştir. Cantor ve Kihlstrom (1985), sosyal zekanın kişiliği anlamak için birleştirici bir yapı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Görüşlerine göre, sosyal problem çözme merkezi bir kişilik sürecidir ki, bu da sosyal davranışın temelini oluşturmaktadır. Bu da hafızada depolanan çeşitli sosyal ve kişisel şemalardaki bireysel farklılıklar boyutunu vurgulamaktadır. Örneğin Cantor (1985) lise öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarını inceleyerek, sosyal durumlardaki kişilik tiplerine odaklanmışlardır. Epstein ve Meier (1989) yapıcı düşünme kavramını tartışmışlar ve bunu çevreye uyum ve çevreyi etkileme olarak betimlemişler ve bunun da kişiliğin bir çekirdek bileşeni olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını izlemesi, bunları ayırt edebilmesi ve bu bilgileri düşünme ve eylem sürecinde bir rehber olarak kullanabilmesi yeteneğini kapsayan duygusal zeka, diğer bireylerin ruh hallerini analiz etme ve onların gelecekteki davranışlarını yordama sürecinde bu duygusal bilgileri kullanma yeteneği olarak özetlenebilen sosyal zekanın bir alt bölümü olarak betimlenebilmektedir (Salovey ve Mayer 1990).

III. DUYGUSAL ZEKA

A. Duygusal Zekanın Genel Alanı Ve Orijini

Duygusal zeka kavramını anlamak için iki bileşeni, yani *zeka ve duyguyu* incelemek gerekmektedir. 18. yüzyıldan beri psikologlar, zihinde etkili olan üç bölüm tanımlamışlardır; biliş (cognition), duygulanım (affect) ve güdü (motivation). Bilişsel alan hafıza, akıl yürütme, karar verme ve soyut düşünme gibi fonksiyonları kapsamaktadır. Zeka da bilişsel alandaki bu fonksiyonların ne kadar iyi kullanıldığı ile karakterize edilmiştir ki, bu da zekanın; kavramlar, akıl yürütme, karar verme ve soyut düşünebilme gibi bilişsel olguları kombine edebilme ve ayırabilme gücü olarak ortaya konmuştur. Zihinsel fonksiyonun duygulanım alanı ise; duyguların kendisini, ruh hallerini (moods), duygusal değerlendirmeleri kapsamaktadır. Üçüncü alan olan güdü ise; biyolojik olgular veya hedefe yönelik öğrenilmiş davranışlar olarak vurgulanabilir. Duygusal zeka burada, duygu ve düşüncenin etkileşime girdiği bir boyut şeklinde düşünülebilir. Duygu, düşünmeyi çeşitli yollardan etkilemektedir.

Araştırma bulguları, ruh halinin genellikle insanların düşüncelerini etkilediğini göstermektedir (Mayer ve Salovey 1988). İnsanlar eğer iyi bir ruh halindeyseler; kendilerinin diğerlerinden daha sağlıklı olduklarını, ekonominin iyiye gittiğini, yaşadıkları şehrin avantajları olduğunu düşünmekte, kötü ruh halindeyse; diğer insanlara nazaran sağlıksız olduklarını, ekonominin kötüye gittiğini ve yaşadıkları şehrin bir sürü dezavantajı olduğunu düşünmektedirler. Bu ruh hali yanlılığı etkisi (mood-biasing effect), ruh haline uygun değerlendirme (mood-congruent judgement) olarak tanımlanmaktadır ve bu durum bireyin duygu durumu ile düşüncelerinin gelişmesi arasındaki bir duyusal (affective) eşleştirme olduğu zaman meydana geldiği gözlemlenmiştir.

Ruh haline uygun değerlendirme bağlamında, ruh hali ve biliş arasındaki etkileşimde, daha çok zeki veya daha az zeki olmak etkili bir değişken değildir. Biliş ve duyuş boyutu, bireyin öfkesini bastırabilmesi gibi duygusal kendilik kontrolü (emotional self-control) alanındaki çalışmaları da kapsamaktadır. Bu

çalışmalarda da, zeki olan kişilerin daha öfkeli olabileceği gibi, bireyin duygularının veya zekasının kalitesinin yüksek oluşunun yeter şart olmadığı görölmüştür.

Duygusal zeka araştırmaları daha genel araştırmalara karşıt olarak, daha yüksek duygusal veya zihinsel yeteneklere gönderme yapmamalıdır. Zeka gibi kriterlerin etkisinin aşıkard olduğu görölmesine rağmen, duygusal zekanın bazı betimlemeleri bunlara bağlı kalmamıştır. Örneğin, popüler betimlemelerin birinde, duygusal zekanın “benlik kontrolü, şevk, ısrar ve bireyin kendini motive edebilme yeteneği” gibi olguları içerdıği ifade edilmiştir. Bu betimleme, duygudan çok sabır ve şevk gibi motivasyonel karakteristiklere odaklanmıştır. Tercih edilen bir diğer tanımlama ise; duyguları algılama, düşünceye yardımcı olacak duygulara erişme ve meydana getirme, duyguları anlama ile zihinsel ve duygusal gelişimi desteklemek için duyguları düzenlemektir. Bu betimleme duygunun daha zekice düşünmeyi sağlaması ve duygular hakkında daha zekice düşünülmesi fikirlerini birleştirerek, zeka ve duygunun karşılıklı bağlantısını vurgulamaktadır (Mayer ve Salovey 1997).

B. Duygusal Zeka Kavramının Gelişimi

20. yüzyıl başlarında çalışmalar sonucunda oluşan görüşe göre, zeka 3 alt bölümden oluşmaktaydı. Birinci alt alan; kelime dağarcığını, sözel akıcılığı, benzerlikleri algılama yeteneğini ve mantıklı düşünmeyi kapsayan *sözel zeka*. İkinci alt alan; objeleri düzenleme yeteneğini, tasarımları ve modelleri tanıma ve yapılandırmayı içine alan *uzaysal zeka*. Üçüncü alt alan ise; bireylerin bir başkasıyla ilişkilerindeki becerileriyle ilişkili olan *sosyal zeka*. Ancak sosyal zeka kavramının gelişiminde ciddi zorluklar bulunmaktaydı, çünkü sosyal zeka, sözel zeka ve uzaysal zeka ile yüksek bir korelasyon göstermekteydi. İnsanların sosyal durumlar hakkında akıl yürütmelerindeki iniş ve çıkışlar, onların sözel ve uzaysal performans becerileri ile yakından ilgilidir. Dolayısıyla, sosyal akıl yürütme işleminin ayrı bir zeka olarak görölmesi hakkında şüpheler bulunmaktaydı. Bu nedenle bu üçüncü alt alan üzerinde çalışılmaya ihtiyaç

bulunmaktaydı. Wechsler'in (1958) zeka ölçeklerinde de genel zekanın bölümleri olarak sadece sözel zeka ve uzaysal performans ölçülmekteydi. Sözel zeka ve performans ölçümünün her ikisi de sosyal akıl yürütmeyi kapsamasına rağmen, sosyal zeka ayrı bir olgu olarak ölçülmemekteydi. Bu bağlamda, bir grup beceriyi bileştirebilen duygusal zekanın, sosyal zekaya nazaran sözel zeka ve uzaysal performanstan daha ayırıcı bir nitelik taşıyabilecek şekilde ortaya konması çalışmaların başlangıç noktasını oluşturmaktaydı (Mayer ve Salovey 1997).

Çalışmalarda beklenen, duygusal akıl yürütmenin diğer zeka tipleriyle korelasyon göstermesi ve fakat onlardan farklı olmasıydı. Çalışmalarda duygusal zekanın girişken veya candan olma gibi davranım biçimlerinden çok, bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlama, çözme kabiliyeti gibi bir zihinsel beceri olarak tanımlanması tercih edilmiştir (Mayer ve Salovey 1993).

Duygusal zekanın kavramsal gelişiminde, yalnızca zeka değil, duygunun araştırılması da gerekmektedir. Çalışmalarda, duygu ve zekanın birbirine zıt, duygunun özünde mantıksız ve zihni karıştıran bir güç görünmesi gibi olgular gözlenilmesi gereken çerçeveyi oluşturmaktaydı. Burada vurgulanan, duyguların düşünceyi nasıl alt üst edebileceğine ilişkindi. Bununla beraber, güçlü duygusal reaksiyonlar, devam eden bir süreci yarıda kesip, dikkati daha önemli olan objeye yönlendirerek, zekaya pozitif bir destek de sağlayabilmekte ve bu yolla bilişi önem sırasına göre düzenleyebilmektedir. Duygusal zekanın kavramsallaştırılmasına ilişkin yapılan ilk çalışmalarda duyguların tüm bölümleri, düşüncenin düzenini bozabilmelerinden çok düşünceye olan potansiyel katkıları bağlamında incelenmektedir (Mayer ve Salovey 1993). Birincil olarak günlük yaşamda duygusal akıl yürütmenin potansiyel katkısına odaklanılmıştır ve bireyin dünyayla ilişkileri hakkında duyguların bilgi taşıdığı varsayılmıştır. Örneğin korku, kişinin görece olarak güçlü veya kontrol edemediği bir tehditle karşı karşıya olmasının, mutluluk ise kişinin diğer insanlarla ilişkilerinin ahenk içinde olduğunun tipik göstergesidir. Öfke ise sık sık bir adaletsizlik duygusunu yansımasıdır. Bu görüşe göre, duygular bağlamında belirli genellemeler ve kurallar ortaya konabilir. Bu genel kurallar ve yasalar, duyguları tanımada ve

duygusal akıl yürütmede kullanılabilir. Örneğin, duygusal dışa vurumun belirli evrensel karakteristikleri var olmalı ve insanlar bunları tanımalıdır. Duygusal akıl yürütme bu nedenle ilişkiler hakkındaki sorulara yardımcı olmaktadır. Örneğin hakarete uğramış ve onuru kırılmış bir kişi öfke hisseder veya kendine güvenmeyen ve atılgan olmayan kişi utanç hisseder veya öfkesini bastırır. Bu reaksiyonları tanımak, farkında olmak bir çeşit *zeka formu* gerektirir (Mayer ve Salovey 1990).

Duygusal zeka çalışmalarında elde edilmek istenen, duygusal zekanın duygular bağlamında en azından bazı “doğru” cevaplar gerektirmesidir. Elbette duygular hakkındaki bazı soruların doğru cevapları bulunmamaktadır. Örneğin, “Bağırılmaya karşı en uygun duygusal tepki nedir” sorusunun cevabını vermek zordur. Anne baba birbirlerini severler fakat sık sık biri diğerine bağırır ve bu onları rahatlatır; ancak bir gün biri diğerine bağırıldığında, boşanmaya karar verebilirler. Biri için bağırma bir sevgi ilişkisi bağlamında hayal kırıklığını yansıtmaktadır. Diğeri içinse nefret göstergesidir. Eğer biz kişilerin yaşamsal art alanlarında bir takım bilgileri bilebilirsek doğru cevap verilebiliriz. Ayrıca kültür ve alt kültüre ait bilgileri de göz önüne alma ihtiyacı vardır. Örneğin, sıcak iklimlerdeki bireyler soğuk iklimlerdekilere nazaran, daha duygularını dışa vuran bireyler olarak algılanırlar ve kendilerini de bu şekilde betimlerler. Basit duygusal tanımlamaların ötesinde duygusal zekanın daha karmaşık göstergelerini incelemek bireyin kendi *kültürel çerçevesini* de anlamayı gerektirmektedir. Bireyin duygusal reaksiyonlarının ve modellerinin standartlarını bilmek onun mantıksal tutarlığı ve dolayısıyla da zekasının değerlendirilmesine göre olmaktadır (Mayer ve Salovey 1993).

Duygusal zekanın kavramsallaştırılmasına ait ilk betimlemelerde duyguların algılanması ve düzenlenmesi üzerinde durulmuş, ancak hisler üzerinde düşünme ihmal edilmiştir. Bu problemi çözmek için şu şekilde bir revizyon yapılmıştır:

Duygusal zeka; duyguları doğru algılama, değerlendirme ve dışa vurma, duygulardan faydalanarak ve/veya duyguları üreterek (generate) düşünceyi kolaylaştırma, duyguları ve duygusal bilgiyi anlama, ve duygusal ve zihinsel gelişimini pozitif yönde etkilemek için duyguları düzenleme yeteneklerini kapsar (Mayer ve Salovey 1993).

Şekil 6'da yetenekler diyagram ile gösterilmektedir. Diyagramdaki dört bölüm daha temel olan psikolojik süreçlerden daha yüksek olan süreçlere göre düzenlenmiştir. En düşük seviyeli bölüm, duyguların algılanması ve dışa vurumu gibi basit yeteneklerle ilişkilidir. En yüksek seviyeli bölüm ise bilinçli olarak duygunun yansıtıcı düzenlenmesi ile ilgilidir. Her bölümde kendi içinde dört alt bölüme sahiptir. Alt bölümlerde verilen yeteneklerde; solda olanlar görece olarak erken gelişim dönemlerinde ortaya çıkmakta, sağdakiler ise daha sonraları ortaya çıkmaktadırlar. Duygusal zekası yüksek olan bireylerin daha üst düzey yeteneklere daha hızlı ilerlemeleri ve yeteneklere daha iyi hakim olmaları beklenir.

Şekil 6 Duygusal Zeka Bölümleri (4 en düşük düzey, 1 en yüksek düzey)

4. DUYGUSAL VE ZİHİNEL GELİŞİMİ POZİTİF YÖNDE ETKİLEMEK İÇİN DUYGULARI DÜZENLEME			
Hoş ve nahış duygulara açık olma yeteneği.	Bilgilendirici veya yararlı olduğu düşünölen bir duyguyu ilişkilendirme veya ayırma yeteneği.	Bireyin kendisi ve diğer bireylerle ilişkilerinde duygularını gözlemlene yeteneği (nasıl makul, sözü geöen, etkili olmayı bilme) .	Bilgiyi baskılamadan ve abartmadan, negatif duyguları yumuşatma ve pozitif duyguları yükseltme, ön plana çıkarma yoluyla bireyin kendisi ve diğerleri ile ilişkilerinde duyguyu yönetme yeteneği (Suçluya karşı duyulan kızgınlığı yumuşatıp, acıma duygusunu arttırma gibi).
3. DUYGULARI ANLAMA VE ANALİZ ETME VE DUYGUSAL BİLGİYİ KULLANMA			
Duyguları nitelendirebilme, sözcükler ile duygular arasındaki ilişkileri ve duyguların kendisini tanıyabilme yeteneği (hoşlanma ve sevme arasındaki ilişki gibi).	Duyguların ilişkiler hakkında taşıdığı anlamları yorumlama yeteneği (üzüntünün bir kayba eşlik etmesi gibi).	Kompleks duyguları anlama yeteneği: Aşk ve nefret gibi eşzamanlı duygular veya korku ve şaşkınlık (dehşet) kombinasyonu gibi.	Duygular arasındaki muhtemel geöişleri tanıma yeteneği. (şiddetten gelen tatmin veya şiddetten gelen utanma duygusu gibi).
2. DÜŞÜNMEYE DUYGUSAL KOLAYLIĞIN SAĞLANMASI			
Duygular, dikkati önemli bilgiye yönlendirme yoluyla düşünmede öncelik sırası sağlanması.	Kuvvetli duygular karar verme sürecine ve hafızaya yardımcı olması.	Duygu durum değişmeleri, bireylerin bakış açılarını optimistlikten pesimistliğe dönüştürerek farklı bakış açılarını göz önüne almasına teşvik eder.	Duygusal durumlar sifesifik problemlere yaklaşımları cesaretlendirir. Bireyin mutlu olması tümevarımsal akıl yürütmeyi ve yaratıcılığı kolaylaştırır.
1. DUYGULARI ALGILAMA, DEĞERLENDİRME VE DIŞA VURMA			
Birinin fiziksel halinden duygularını ve düşüncelerini teşhis edebilme yeteneği.	Diğer insanların tasarılarından, sanat çalışmalarından, v.b. dil, melodi, görünüş ve davranışları yoluyla duygularını teşhis edebilme yeteneği.	Duyguları doğru bir şekilde dışa vurma Yeteneği.	Doğru ve yanlış veya dürüstlüğe karşı sahte duyguların dışa vurumunu ayırt etme yeteneği.

(Mayer ve Salovey 1993' den alınmıştır)

C. Duygusal Zeka Bölümleri

1. Duyguları algılama, değerlendirme ve dışa vurma

Şekil 6'daki en düşük seviye, bireylerin duyguları ve duygusal içeriği doğru teşhis edebilmesi ile ilişkilidir. Bebekler ve çocuklar kendileri ve başkalarının duygusal durumlarını tanımayı ve bu durumları ayırt etmeyi öğrenirler. Bebekler, ebeveynlerinin duygusal ifadelerini onların yüz ifadelerine bakarak (neşe, korku, kızgınlık) ayırt edebilirler ve ebeveynlerinin bu ifadelerine tepki verirler, gelişme sürecinde sosyal çevreyi ve kendini tanımada doğruluk oranı artar. Olgun bir birey içsel duygularını daha dikkatli bir şekilde gözleyebilir. Duygusal olarak zeki bireyler, duyguların dışavurumu ve belirtileri hakkında bilgi sahibi olmakla beraber, sahte veya manipüle edilmiş dışavurumlar hakkında da duyarlıdırlar (Salovey ve Mayer 1993).

2. Düşünmeye duygusal kolaylığın sağlanması

Bu bölüm, duygusal olayların zihinsel sürece yardımcı olmasını betimlemektedir. Duygular doğumdan itibaren hayati bir alarm sistemi olarak hizmet verirler. Bebek acıktığı, üşüdüğü zaman ağlar ve haz aldığı zaman güler. Nitekim duygular bireydeki ve çevredeki önemli değişimlerde sinyal vererek işlev görür. Birey olgunlaştıkça duygular, bireyin dikkatini önemli değişimlere yönlendirme yoluyla düşünmeyi şekillendirmeye ve geliştirmeye başlar. Örneğin çocuk TV. seyrederken ev ödevi konusunda kaygı duyar (Salovey ve Mayer 1990).

Düşünme sürecine duyguların ikinci katkısı da "duruma bağlı" (on demand) duygular üretilmesidir; böylece duygular daha iyi anlaşılır olmaktadır. Karşımızdaki kişinin nasıl hissettiğine ilişkin karar vermemiz için duygular üretmemiz gibi. Bu durum duyguların, gerçek zamanlı (real-time) kontrolünü sağlar. Duygu üretme yeteneği, planlamaya yardımcı olur. Birey yeni bir okula, yeni bir işe girdiğinde veya sosyal bir eleştiri ile karşı karşıya kaldığında nasıl

hissedeceğini ön görür. Böyle duyguları ön görme bireye, o işi alıp almayacağına veya eleştiri yapıp yapmayacağına karar verme konusunda yardımcı olmaktadır. Daha iyi anlayabilmek için; zihinde hangi duyguların üretilebileceğine, inceleneyeğine ve manipüle edileceğine dair bir süreç arenası oluşur. Bu süreç doğru ve gerçekçi bir şekilde çalışırsa, bireyin alternatifleri seçmesine yardımcı olur (Salovey ve Mayer 1990).

İkinci bölümdeki diğer yetenekler, düşünceye daha sofistike ve etkili duygusal katkıları içermektedir. Duygular insanların çoklu perspektifleri değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. İnsanlar duygu durumlarına uyan yargılamalarda bulunurlar. İyi bir ruh hali iyimser düşünceye, kötü bir ruh hali ise kötümser düşünceye yol açar. Üzgün bir duygu durumu içinde olan lise son sınıf öğrencisi kendini yetersiz hissedebilir ve bu yüzden, üniversite giriş sınavlarında düşük puanlı üniversiteleri seçer (Mayer ve Salovey 1993). Çok mutlu bir durumda ise tam tersi bir kodlama yapabilir. Bireydeki bu *duygu durum kaymaları* daha fazla ihtimalin değerlendirilmesini sağlayarak, şüpheli durumlarda bir avantaj yaratacaktır. Manik-depresifler diğer kişilere oranla daha fazla duygu durum kayması yaşarlar; bu nedenle perspektifleri sık sık değişir. Bu tür bireyler mesleki veya mesleki olmayan aktivitelerde görece olarak daha yüksek yaratıcılık gösterebilmektedir .

3. Duyguları anlama, analiz etme ve duygusal bilgiyi kullanma

Üçüncü bölüm, duyguları anlama ve duygusal bilgiyi kullanma yeteneği ile ilişkilidir. Gelişim sürecinde çocuk önce duyguları tanır, onları etiketlemeye başlar ve bu etiketler arasındaki ilişkileri algılar. Sevmek ve hoşlanmak, kızgınlık ve öfke arasındaki benzerlik ve farklılıkları tanımaya başlar. Kendiliğinden her bir duygunun ilişkiler açısından ne anlama geldiğini öğrenir. Ebeveynler çocuklarına duygular ve durumlar arasında bağlantı kurarak model olma yoluyla duygusal akıl yürütmeyi öğretirler. Yapılan çalışmalarda ulaşılan sonuç; öfkenin adaletsizlik algısıyla, üzüntünün kayıpla, korkunun tehditle pozitif korelasyon gösterdiği yönündedir (Mayer ve Salovey 1988).

Duygusal bilgi çocuklukta başlar ve gelişir, bu bilgilerin duygusal anlamlarının anlaşılmasıyla da artar (Salovey ve Mayer 1993) .

Gelişen birey karmaşık ve çelişkili duyguları tanımaya başlar. Birey aynı kişiye yönelik olarak, hem aşk hem de nefret hissetmenin mümkün olabileceğini öğrenir. Gelişimin bu seviyesinde, duyguların kombinasyonunu da öğrenir. Örneğin; korku ve şaşkınlık kombinasyonu olan dehşet, inanç ve iyimserlik kombinasyonu olan ümit gibi. Duygular zincirleme bir örüntü oluşturmaya meyillidir: Kızgınlık daha da şiddetlenerek öfke, şiddet olarak dışa vurulabilir ve böylece duruma bağlı olarak tatmin veya suça dönüşmüş olur. Kişi birbirini izleyen duygular hakkında akıl yürütür: Sevilmediğini hisseden bir birey, sonradan ret edilebilme korkusu taşıdığı için, karşıdakinin ilgisine karşılık vermez. Kişiler arası ilişkilerdeki duygusal gelişmeler hakkında akıl yürütme, duygusal zekanın merkezini oluşturur (Salovey ve Mayer 1993).

4. Duygusal ve zihinsel gelişimi pozitif yönde etkilemek için duyguları düzenleme

Şekil 6'daki en yüksek seviye olan bu bölüm, duygusal ve zihinsel gelişimi yükseltmek için duyguların bilinçli düzenlenmesi (regulation) ile ilgilidir. Duygusal reaksiyonlar, meydana gelen olaylara karşı, olayın hoş veya nahos olmasından bağımsız olarak toleranslı olmalı, hatta olayları hoş karşılanmalıdır. Bir birey sadece duygulara karşı hazır bulunduğu anda onlar hakkında bazı şeyler öğrenebilir. Bu nedenle, bu en yüksek seviye duygulara açıklıkla (openness) başlar.

Ebeveynler çocuklarına bazı duyguları dışa vurmamayı öğretirler. Örneğin, toplum içinde üzgün olsalar bile gülümsemeyi, kızgınsa odasına gitmesi gibi. Çocuk yavaş yavaş duygular ve rol yapma arasındaki bölünmeyi içselleştirir. Çocuk duyguların davranışlardan ayrılabilceğini öğrenmeye başlar. Ebeveynler çocuklarına temel duygu kontrol stratejilerini öğretirler (kızınca 10 kadar saymak). Sonuç olarak çocuk, uygun zamanda duyguyu tutmayı ve bırakmayı öğrenir. Bir kişiye veya haksızlığa karşı yönelen öfke, durum hakkında akıl yürütmede yararlı olabilir. Bu tür durumlarda duygusal olarak olgun olan birey, soğukkanlılıkla geri çekilmeyi ve konuyu irdemesini bilecektir

ve gelişim sürecinde bu tür deneyimler duygusal iç görü ve enerji sağlmasına yardımcı olacaktır (Salovey ve Mayer 1990).

D. Duygusal Zeka Yetenekleri ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma yönelimlerinin bilişsel ve duyuşsal yanına ilişkin çeşitli araştırmalar, duyguları algılama, kolaylaştırma, anlama ve yönetme gibi bireysel farklılıklar hakkında düşünmemize rehberlik ederler. İlk olarak duygusal algı ve bağlanma yönelimleri arasındaki ilişki için çok fazla kanıt bulunmaktadır. Gelişimsel araştırmalar güvenli bebeklerin, evlatlarıyla etkili olarak etkileşen duyarlı ve sorumlu bakıcılara sahip olduklarını göstermiştir (Kafetsios 2003). Yetişkin bağlanmasına ait son çalışmalar bağlanma yönelimlerinin bazı duygusal algı yanlılıklarının olduğunu göstermiştir. Güvenli kişiler nispeten negatif duyguların yüzsel dışa vurumunun çözümlenmesini tam olarak yapmaktadır. Kaçınan bireyler ise güvenli kişilere göre doğru duygu çözümlenmede (özellikle neşe) daha düşük skorlara sahiptir. Ayrıca kızgınlığı çözümlenmede güvenliye göre daha hatalı sonuçlar vermektedirler. Yakın ilişkilerdeki sözel olmayan iletişim doğruluğu araştırması bulguları da, duygusal algı yetenekleri üzerindeki bağlanma sonuçlarının etkisini göstermektedir. Bu çalışma, erkeklerin kaygılı bağlanma boyutunun, partnerlerinin pozitif sözel olmayan davranışlarının doğru çözümlenmesiyle negatif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Değerlendirme bir sözel olmayan testle gerçekleştirilmiştir. Son zamanlarda, duygusal çözümlenme doğruluğunun hem laboratuvar hem de naturalistik görevlerle çalışılmasıyla, güvenli bağlanma ve partnerlerin yüzsel ifadelerinin duygusal olarak doğru çözümlenmesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Kafetsios 2003).

Duygusal zeka yeteneklerinin odak noktası, kişisel ve kişiler arası boyutta duygunun yönetimiyle ilgilidir. Bununla beraber bağlanma yönelimleri farklı hayat evrelerindeki duygusal düzenlemelerdeki farklılaşmalarla bağlantılıdır. Güvensiz ergenler güvenli ergenlere göre, daha az ego esnekliği, daha fazla kaygı ve düşmanlık gösterirler; ayrıca yetişkinlikte de ilişkilerinde daha az

pozitif, daha çok negatif duygular yaşarlar. Güvensiz partnerler, yalnızca daha çok negatif duygular yaşamaya eğilimli değillerdir; bununla beraber kişiler arası ilişkilerinde de güvenli partnerlere göre, duygularını çok daha fazla baskılamaktadırlar (Kafetsios 2003).

Son olarak, bağlanma yönelimleri duyuş ve biliş arasındaki karmaşık etkileşimleri kapsamaktadır ki bunlar da duygulardan yararlanma ve duyguları anlamayla ilgili hipotezi güçlendirmektedir. Kayda değer başka bir nokta da, bu iki duygusal zeka alt alanının birbiriyle yüksek korelasyon göstermesidir. Bazı araştırmalar bulgularında; kaçınan bireylerin, güvenli veya kaygılı bireylere göre duyuşa daha az dikkat ettiklerini saptamışlardır. Bir duygu inceleme testi, güvenli bağlanma gösteren katılımcıların, kaçınan bağlanma gösteren katılımcılara zıt olarak ipucu duygularının (cued emotions) yoğunluğunun yüksek olduğunu göstermiştir (Kafetsios 2003). Yani, güvenli bağlanma gösteren bireyler duygulanımlarını böyle temel bir seviyede düzenleyebilmektedirler. Bu seviye hafıza süreçlerinden izole edilmiştir. Aynı çalışmada kaçınan katılımcıların; kaygılı anılar ve üzüntünün geri çağırılmasındaki reaksiyon zamanında oldukça yavaş kaldıkları gözlenmiştir. Son zamanlardaki çalışmalar, kaçınan bireylerin duygusal olaylara karşı daha az dikkatli olduklarını ve karşıt olarak, korkulu bireylerin ise negatif duygulara karşı özellikle dikkat ettiklerini ortaya koymuştur. Kaçınanlar aktif olarak üzüntü, istirap gibi duyguları ret ederler, fakat aile bağlamında stresli bir olayı hatırladıklarında, fizyolojik seviyede stres ve kaygı tepkileri verdikleri saptanmıştır (Kafetsios ve Nezlek 2002).

Bununla birlikte bu tür çalışmalar; korkan (yüksek kaçınma/kaygı) ve kayıtsız/kaçınan (düşük kaçınma/kaygı) bağlanma arasında bir ayırım yapmamışlardır. Elbette korkan ve kayıtsız bağlanma biçimleri arasındaki bağlantı hakkında özel hipotezler geliştirmek zordur; ancak duygusal süreçlerin korkan ve kayıtsız/kaçınan kişiler ile ilişkili olduğuna dair ayırıştırmanın yararına işaret eden deliller de vardır. Örnek olarak; günlük duygusal deneyimi konu alan bir çalışmada, korkan ve kaygılı/kaçınan bireyler karşılaştırıldığında, korkanların

arkadaşlarıyla etkileşimlerinde daha pozitif duygular yaşadıkları, fakat romantik partneriyle daha az pozitif duygular yaşadıkları bulunmuştur (Kafetsios ve Nezlek 2002).

IV. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı duygusal zeka ile bağlanma stillerinin ilişkisini incelemektir. Bu amaca yönelik olarak şu sorulara yanıt aranacaktır.

1. Duygusal zeka ile güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma değişkenleri duygusal zekayı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

3. Bireylerin duygusal zeka puanları arasında, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerine göre anlamlı bir fark var mıdır?

Literatür incelendiğinde, duygusal zekanın ve bağlanma stillerinin bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olabileceğine dair sonuçlar elde edilmektedir (Mayer ve Salovey 1995, Lane ve Schwartz 1987). Çalışma hayatında, özellikle iş uyumu ve mesleki tatmin konusunda duygusal zekanın ve bağlanma stillerinin olumlu etkilerini saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Hazan ve Shaver 1990, Goleman 1998). Bağlanma stilleri ile genel duygusal zeka (Kaefetsios 2003), duygusal zekanın alt alanlarına yönelik, duyguları düzenleme, empati kurma (Kobak ve Sceery 1988), sosyal uyum gibi değişkenlerle (Bartholomew ve Horowitz 1991) olumlu ilişkiler gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmada da, literatürde genelde ayrı ayrı ele alınmış olan bu iki değişkenin, arasında bir ilişki bulunup bulunmadığı, varsa ilişkinin yönü ve yordayıcılığı boyutunun araştırılması amaçlanmaktadır. Genel beklenti ise güvenli bağlanma ile duygusal zeka arasında olumlu bir ilişki, güvensiz bağlanma ile duygusal zeka arasında olumsuz bir ilişkinin olması ve bu iki stilde bağlanmaya sahip olan bireylerin duygusal zeka puanları açısından farklılık göstermeleridir.

V. ÖNEM

Duygusal zekanın; bireyin kendi duygularını tanıması, kendi duygularını yönetebilme becerisi, karşı tarafın duygularının farkında olabilme, anlayabilme becerisi, kendi kendini güdüleme becerisi ve ilişkilerini kontrol edebilme becerisini içerdiği göz önüne alındığında, bireyin tüm yaşam kalitesini etkileyebilecek bir konu olmasına karşın, özellikle bağlanma stilleri boyutunda Türkiye’de yapılmış herhangi çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın, konunun Türkiye’de incelenmesine katkıda bulunabileceği düşünülmüştür. Ayrıca bu çalışma Batı toplumlarından farklı bir kültürde duygusal zeka konusuna açıklamalar getirebileceğinden konuya ilişkin literatüre katkı sağlayabilecektir.

Bu çalışma, silahlı kuvvetler ve güvenlik teşkilatlarında, ticari şirketler ve eğitim kurumlarında insan kaynakları bağlamında; lider, personel, öğrenci seçimleri ve liderlik geliştirme eğitimleri için yapılacak analiz ve çalışmalara katkıda bulunabilir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalarla, sosyal ve duygusal yeteneklerin başta iş hayatı olmak üzere, evlilik ve kişiler arası ilişkiler boyutunda geleneksel zekadan (IQ) daha yordayıcı olduğu ortaya çıkartılmaktadır. Bu çalışmalardaki sonuçlar ışığında Duygusal Zeka (EI) kavramının çeşitli boyutlarda araştırılması birçok alanda yarar sağlamaktadır.

Literatürde ruh sağlığı ile yapılan çalışmalardaki bulgulara göre, duygusal zeka ile ilgili yapılan teorik çalışmaların ve bireyin duygusal yeteneklerini geliştirmesi boyutundaki uygulamaya yönelik çalışmaların, ruh sağlığı araştırmalarına önemli katkılar yapabileceği ve ruh sağlığında önleyici bir rol oynayabileceği değerlendirilmektedir.

Ayrıca, bu çalışma duygusal zeka bağlamında bundan sonra yapılacak araştırmalara katkısı açısından da yararlı görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

I. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma modeli ilişkiseldir. Çalışmada yetişkinlerin Güvenli, Kayıtsız, Saplantılı ve Korkulu bağlanma yönelimleri ile Duygusal Zekaları arasındaki ilişki araştırılmıştır.

II. ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışmaya, sivil kaynaktan subay olmak için Kara Harp Okuluna katılarak subaylık nosyonu eğitimi gören 210 kişi katılmıştır. Katılımcıların 12'si kız (%6), 198'i (%94) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 23.5'dur (SS: 2.49). Katılımcıların tümü yüksek öğrenim görmüştür. Uygulanan ölçekler katılımcılara tek oturumda verilmiştir.

III. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

A. İlişki Ölçekleri Anketi

Bu çalışmada, yetişkin bağlanma yönelimlerini ölçmek amacıyla İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır (Bkz. EK-1). Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirdiği İÖA, 1-7 arası basamaklardan oluşan Likert tipi 30 maddelik bir ölçektir. Bağlanma biçimleriyle ilişkili farklı maddeler toplanıp, bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle dört yetişkin bağlanma biçimini (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu) ölçmek amaçlanmaktadır. Bağlanma biçimlerine atanmada katılımcının en yüksek puana sahip olduğu bağlanma biçimi dikkate alınmaktadır.

İlişki Ölçekleri Anketi Türk kültürüne Sümer ve Güngör (1999a) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçekte 17 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 değerleri arasındadır. Ölçeğin yeterli düzeyde test-tekrar test güvenilirliği (.78) bulunmuştur; bağlanma biçimleri arasında beklendik yönde ilişkiler mevcuttur. Literatürle tutarlı biçimde karşıt bağlanma biçimleri aynı faktörde toplanmaktadır; yapı geçerliği yüksektir (Sümer 1999a).

Griffin ve Bartholomew (1994), İÖA alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının düşük bulunmasının alt ölçeklerin az sayıda maddeden oluşmasından veya ölçeklerin psikometrik kalitesinin yetersizliğinden değil, alt ölçeklerin hem benliğe hem de başkalarına ilişkin iki modeli birlikte içermesinden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir (Akt. Sümer ve Güngör 1999a).

Çalışmada İÖA'ya yönelik olarak yapılan analizler sonucunda, Cronbach alpha sonuçları; güvenli bağlanma .51, Kayıtsız bağlanma .39, korkulu bağlanma .58 ve saplantılı bağlanma .28 olarak bulunmuştur.

B. Duygusal Zeka Ölçeği

Türkçe literatürde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yeterli bulunan duygusal zekayı ölçmeye yönelik herhangi bir test, ölçek saptanamaması nedeniyle, duygusal zekayı ölçmeyi amaçlayan bir ölçek uyarlanmıştır.

İlgili literatürün incelenmesi ile elde edilen veriler ışığında, duygusal zekayı özellik (Trait EI) ve performans (Performance EI) olarak ölçen iki farklı türde test geliştirildiği görülmüştür (Mayer ve Ark. 1999, 2000). Performans ölçen bir testin toplu uygulanmasının oldukça zor olacağı ve böyle bir testin uyarlanmasının teknik olarak oldukça karmaşık olabileceği nedeniyle bu çalışmada, duygusal zekayı özellik (trait) olarak ölçen ve Austin'in (2003) geliştirdiği 41 maddelik (Bkz. EK-2) Duygusal Zeka Ölçeği'nin (Trait Emotional Intelligence Test) uyarlanarak kullanılmasının uygun olacağı değerlendirilmiştir (Bkz. EK-3).

Söz konusu ölçeğin kullanılması için izin alınması gereğinin olmadığı belirtilmiştir (Austin 2003). Uyarlama sonucunda herhangi bir norma ulaşılması amacı gözetilmemektedir.

Uyarlanan Duygusal Zeka Ölçeği, istatistiksel analizler sonucunda 20'si olumlu, 19'u olumsuz olmak üzere toplam 39 maddeden oluşmuştur (Bkz. EK-4). Ölçeğin puanlamasında, olumsuz ifadeler tersine çevrilerek tek yönlü bir puan elde edilir. Ölçekte, katılımcılara duygusal değerlendirmelerine ilişkin ifadeler verilmekte ve bu ifadelerin kendisini ne ölçüde yansıttığını 5'li Likert tipi bir ölçeğe işaretlemeleri istenmektedir. Katılımcılar her maddenin kendisini ne kadar yansıttığını, "1: Asla", "2: Nadiren", "3: Ara Sıra", "4: Sıklıkla", "5: Her Zaman", seçeneklerinden birisi işaretleyerek göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 39, en yüksek puan 195 dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, duygulardan yararlanma ve duyguları düzenleme yeteneğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilme süreci aşağıda özetlenmiştir.

1. Duygusal zeka ölçeğinin uyarlanması

Uyarlama sürecinde ilk olarak, 41 maddelik orijinal ölçek Türkçe'ye çevrilerek, Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü (sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi ana bilim dalı) öğretim üyelerinden oluşan bir Doçent Psikolog Dr. ve iki Uzman Psikologdan oluşan üç uzmana sunulmuştur. Uzmanların önerdikleri düzeltmeler alındıktan sonra ölçek maddeleri yeniden oluşturulmuştur. Oluşturulan ölçek 218 katılımcıya verilmiştir. Katılımcıların 14'ü kız (%6.5), 204'ü (%93.5) erkektir. Yaş ortalamaları ise 24.5'dur (ss:2.54). Katılımcıların tümü üniversite mezunudur. Sonuçlar optik okuyucu ile alındığı için 8 katılımcının kartı okunamamış; bu nedenle analizlere dahil edilememiştir.

2. Duygusal zeka ölçeğinin faktör analizi

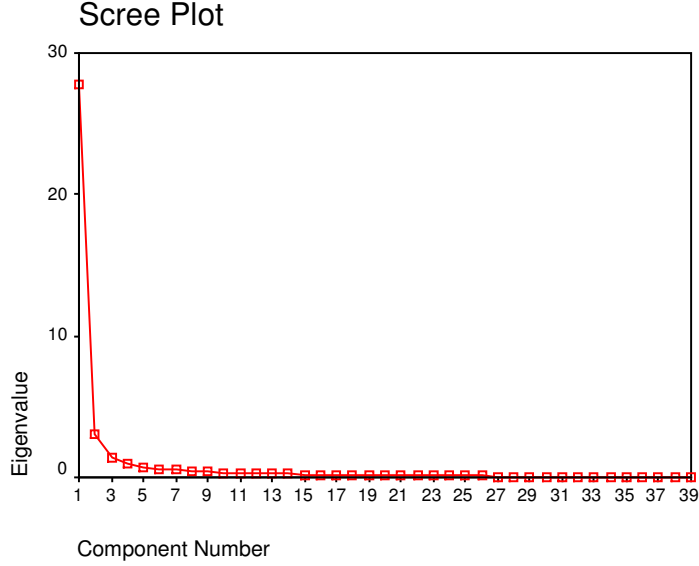
Ölçek uygulanan gruptan elde edilen puanlar üzerinde, ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere faktör analizi uygulanmıştır. Daha sonra, belirlenen maddeler üzerinde madde analizi çalışmaları yapılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğe ilişkin tüm analizler SPSS 12.0 paket programında yapılmıştır.

Faktör analizinin ilk aşaması olarak ölçeğin tek boyutlu olup olmadığı temel bileşenler analizi ile test edilmiş ve ölçekte bulunan maddelerin birinci faktör yük değerleri incelenmiştir. Temel bileşenler analizine ilişkin sonuçlar Tablo-1'de, Temel bileşenler analizi sonrasında elde edilen 3 faktörü gösteren çizgi grafiği ise Şekil -7'de verilmiştir.

Tablo 1 Duygusal Zeka Ölçeğinin Temel Bileşenler Analizi Sonucunda Elde Edilen 3 Faktörün Öz Değer ve Açıklanan Varyansa Katkıları

FAKTÖR	ÖZ DEĞER	AÇIKLANAN VARYANS	TOPLAM VARYANS
1	28.266	68.940	68.940
2	3.196	7.794	76.735
3	1.801	4.392	81.127

Şekil 7. Duygusal Zekanın 3 Faktörünü Gösteren Çizgi Grafiği



Faktör Sayısı

Temel bileşenler analizi sonucunda 39 maddenin öz değeri 1'den büyük üç faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu üç faktörün ölçeğe ilişkin açıkladıkları varyans %81,12'dir. Birinci faktörün yol açtığı varyansın % 68,94 olması ve Şekil 7'de görüldüğü değerlere dayalı olarak oluşturulan çizgi grafiğinde de birinci faktörden sonra yüksek ivmeli bir düşüşün gözlenmesi, ölçeğin genel bir faktöre dayalı olabileceğini göstermektedir. Öte yandan, çizgi grafiğinde de görüldüğü üzere üçüncü faktörden sonra eğimin kaybolmaya başlaması ölçeğin çok faktörlü bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmüştür.

Temel bileşenler analizi ile belirlenen bu üç faktörün içerdiği maddeler bakımından isimlendirilebilmesi için faktör analizine rotasyon (Varimax) yöntemi ile devam edilmiştir. Tekrarlanan analizler sırasında her bir maddenin bir faktörde gösterilebilmesi için 0.45 ve bunun üzerindeki faktör yük değerleri temel alınmıştır. Madde seçiminde ise maddelerin buldukları faktörlerdeki yük değerleri ile, diğer faktör yük değerleri arasındaki farkın .10 ve daha yukarı olmasına dikkat edilmiştir. Bu nedenle testin **3.** maddesi olan, "Yeni bir şey denediğimde genellikle başarısız olacağımı düşünürüm" ve **20.** maddesi olan, "Başkaları üzerinde bıraktığım izlenimlerle pek ilgilenmem" maddeleri sırasıyla

.230 ve .294 faktör değerlerini aldıkları nedeniyle testten çıkarılmışlardır. Tüm bu işlemler sonrasında, duygusal zeka ölçeği 39 maddeye düşürülmüştür.

Sonuçta hepsi duygusal özellikleri ölçen 39 maddeden oluşan üç faktör elde edilmiştir (EK-4). Bu faktörlerden birinci faktör "Duyguları Düzenleme (Mood Regulation)" (Örn: Engellerle karşılaştığımda, benzer engellerle karşılaşmış üstesinden geldiğim zamanları hatırlarım), ikinci faktör "Duygulardan Yararlanma (Utilisation of Emotions)" (Örn: Duygularımda bir değişiklik hissettiğim zamanlarda, yeni fikirler üretmeye yatkınım), üçüncü faktör "Duyguları Değerlendirme (Appraisal of Emotions)" (Örn: Çoğu kez duygularımın neden değiştiğini anlayamam) olarak adlandırılabilir. Birlikte, birinci ve üçüncü faktörün içerik olarak benzer olması ve üçüncü faktörün açıkladığı varyansın da % 4.39 gibi düşük bir değer olması nedeniyle, ölçeğin iki faktörlü olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

Bir sonraki aşamada, ölçeğin madde analizi yapılmıştır. Her madde için test-madde toplam korelasyonları, Spearman Brown iki yarım test güvenilirliği ve alt-üst (%27) gruplara ilişkin *t* değeri hesaplanmıştır. Duygusal Zeka ölçeğinin faktör analizi (Rotasyonlu temel bileşenler analizi) sonuçları, madde toplam korelasyonları ve *t* değerleri Tablo-2'de verilmiştir.

Tablo 2 Duygusal Zeka Ölçeğinin faktör analizi (Rotasyonlu temel bileşenler analizi) sonuçları, madde toplam korelasyonları ve *t* değerleri

Madde No	Faktör Yük Değeri (Varimax Rotasyon)		Madde Toplam Korelasyon Değeri	t-Değeri (Üst-Alt %27)
	Faktör 1	Faktör 2		
28	.933	.160	.80	19.64
34	.910	.123	.76	17.52
2	.907	.177	.77	13.43
30	.886	.188	.75	13.48
6	.858	.254	.80	15.89
7	.837	.312	.77	23.22
38	.835	.375	.83	22.93

16	.833	.178	.60	17.59
10	.828	.316	.61	31.19
1	.825	.222	.76	16.40
37	.822	.174	.82	22.23
5	.814	.234	.80	23.89
24	.813	.284	.72	23.41
22	.773	.434	.80	28.05
26	.771	.422	.67	23.40
29	.768	.345	.81	25.73
15	.767	.216	.83	25.78
33	.759	.304	.77	28.19
39	.758	.287	.46	25.76
35	.752	.311	.75	24.78
36	.744	.339	.34	23.71
18	.737	.393	.81	28.05
27	.710	.431	.65	25.04
25	.698	.257	.85	24.78
4	.684	.340	.74	20.37
3	.683	.217	.80	20.74
17	.671	.469	.83	22.15
12	.670	.348	.80	22.48
11	.665	.409	.86	21.32
20	.664	.214	.76	23.79
14	.631	.416	.49	17.44
19	.240	.861	.59	10.15
21	.195	.835	.80	11.13
23	.251	.768	.78	14.46
32	.101	.761	.84	7.59
9	.333	.701	.86	12.47
13	.397	.670	.81	11.81
31	.331	.659	.90	10.86
8	.433	.499	.78	8.72

N: 210
p < 0.01

Duygusal zeka ölçeğinin Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .98 olarak, birinci alt faktörünün Cronbach alpha katsayısı .98, ikinci alt faktörün Cronbach alpha katsayısı da .85 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin 210 katılımcıya on altı gün ara ile uygulanmasından hesaplanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Bu bulgulara bakıldığında, Duygusal Zeka Ölçeği analiz sonuçlarının Austin'in (2003) geliştirdiği *Trait Emotional Intelligence Test* sonuçlarıyla örtüştüğü değerlendirilmektedir. İlgili değerler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 Trait Emotional Intelligence Test ve Duygusal Zeka Ölçeği Analizi Sonuçları.

	Trait Emotional Intelligence Test	Duygusal Zeka Ölçeği
Katılımcı Sayıları	500	210
Katılımcıların Yaş ortalaması ve Standart Sapmaları	22.8 6	24.5 2.54
Madde Sayıları	41	39
Cronbach alfa	.85	.98
Test tekrar test	.87	.84
Faktör Sayısı	3 (Mood Regulation, Utilisation of Emotions, Appraisal of Emotions)	2 (Duyguları Düzenleme, Duyguları Değerlendirme)

C. Benzer Ölçekler Geçerliliği

Duygusal Zeka Ölçeğinin benzer ölçekler geçerliliği için, Sosyal Beceri Envanteri (SBE) kullanılmıştır (EK-5). Sosyal Beceri Envanteri (SBE) 1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yeniden revize edilerek bugünkü şeklini almış bir ölçme aracıdır. Sosyal Beceri Envanteri temel sosyal becerileri ölçmek amacıyla hazırlanmış 90 maddelik kendini tanımlama (self-report) türünden bir araçtır. Başlangıçta kişilik ve sosyal psikoloji araştırmaları için geliştirilmiştir. Sosyal beceri seviyesini toplam olarak hesaplamaktadır. SBE, 1-5 arası basamaklardan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her maddenin kendisini ne kadar yansıttığını; “1 Hiç benim gibi değil”, “2 Biraz benim gibi”, “3 Benim gibi”, “4 Oldukça benim gibi”, “5 Tamamen benim gibi” seçeneklerinden birisi işaretleyerek göstermektedir. Envanterdeki maddelere beşli bir cevaplama anahtarı hazırlanmıştır. Anahtarda en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5'dir. Bir kişi envanterin bütününden toplam puan olarak en düşük 90, en yüksek ise 450 puan alabilir.

Sosyal Beceri Envanterinin Türkiye için standardizasyonu, 1998 yılında Yüksel (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışması için yapılan test-tekrar güvenirlilik katsayısı .92, toplam puana ilişkin iç tutarlık (Cronbach alpha) katsayısı .85 (N:182) olarak belirtilmiştir.

Sosyal Beceri Envanteri ile Duygusal Zeka Ölçeği (Genel) puanları arasındaki korelasyona bakıldığında pozitif yönde .72, duyguları düzenleme alt ölçeği ile pozitif yönde .71 ve duygulardan yararlanma alt ölçeği ile pozitif yönde .69 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur.

Sonuç olarak, uyarlanan duygusal zeka testinin, geçerlik ve güvenirlilik kriterlerini karşıladığı düşünülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

I. BULGULAR

Bu bölümde amaçlarda yer alan araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla uygulanan ölçme araçlarından elde edilen bulgular özetlenmiş ve elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır.

Araştırma grubundaki öğrencilerin (N=210) uygulanan ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistikleri ve ölçeklerin bu çalışmadaki Cronbach Alpha değerleri Tablo-4'te verilmiştir.

Tablo-4 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri ve Cronbach Alpha Katsayıları

DZÖ	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Cronbach Alpha
Genel DZ	58	177	132.03	36.97	.98
Duyguları Düzenleme	39	148	102.42	24.22	.98
Duygulardan Yararlanma	16	34	27	6.2	.85

İÖA	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Cronbach Alpha
Güvenli	9	21	14.43	1.39	.51
Korkulu	5	19	11.95	2.18	.58
Kayıtsız	6	15	9.56	1.42	.39
Saplantılı	8	14	11.07	1.29	.28

DZÖ: Duygusal Zeka Ölçeği, N:210

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi, N:210

Tablo-4'te görüldüğü üzere çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık sayıları .98 ve .61'dir, bu nedenle kullanılan ölçeklerin istenilen güvenilirlik niteliklerine sahip oldukları değerlendirilmektedir (Büyüköztürk 2002).

A. Bağlanma Stilleri ile Duygusal Zeka Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Katılımcıların; güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma eğilimleri ile genel duygusal zeka, duyguları düzenleme ve duygulardan yararlanma yetenekleri arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 5'te özetlenmiştir.

Tablo-5 Duygusal Zeka ile Bağlanma Stillerine Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1 Duygusal Zeka Genel	-						
2 Duyguları Düzenleme	.999**						
3 Duygulardan Yararlanma	.966**	.953**					
4 Güvenli Bağlanma	.391**	.379**	.366**				
5 Korkulu Bağlanma	-.420**	-.421**	-.394**	-.152**			
6 Saplantılı Bağlanma	-.180**	-.181**	-.170*	-.015	.449**		
7 Kayıtsız Bağlanma	-.179**	-.180**	-.170*	-.025	.060	-.025	-

N: 210

** p< 0.01 düzeyinde

* p< 0.05 düzeyinde

1. Tablo-5'te görüldüğü gibi, genel Duygusal Zeka Testi puanları ile; güvenli bağlanma ($r=.391$, $p<.01$) arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki, korkulu bağlanma ($r= -.420$, $p<.01$), arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki, saplantılı bağlanma ($r= -.180$, $p<.01$) ve kayıtsız bağlanma ($r= -.179$, $p<.01$) arasında ise düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki vardır.

2. Duyguları düzenleme boyutu ile; güvenli bağlanma ($r=.379$, $p<.01$) arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki, korkulu bağlanma ($r= -.421$, $p<.01$), arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki ve saplantılı bağlanma ($r= -.181$, $p<.01$), kayıtsız bağlanma ($r= -.180$, $p<.01$) arasında ise düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki vardır.

3. Duygulardan yararlanma boyutu ile; güvenli bağlanma ($r=.366$, $p<.01$) arasında orta düzeyde, olumlu ve anlamlı bir ilişki, korkulu bağlanma ($r= -.394$, $p<.01$) arasında orta düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki ve saplantılı bağlanma ($r= -.170$, $p<.01$), kayıtsız bağlanma ($r= -.170$, $p<.01$) arasında ise düşük düzeyde, olumsuz ve anlamlı bir ilişki vardır.

B. Bağlanma Stillerinin, Duygusal Zekayı Ne Kadar Yordadığının İncelenmesi

Ölçeklerden elde edilen verilerle, güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma eğilimlerinin genel duygusal zeka, duyguları düzenleme ve duygulardan yararlanma yeteneklerini ne kadar yordadığını incelemek için aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo-6 Duygusal Zeka Genel Puanı ile Bağlanma Stillerine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağlanma Stilleri	R	R²	Beta
Korkulu	.420	.176	-.420**
Güvenli	.391	.153	.391**
Kayıtsız	.180	.033	-.180**
Saplantılı	.179	.032	-.179**

** p< 0.01 düzeyinde

Tablo-6'da görüldüğü gibi birinci aşamada, Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal zeka ile korkulu bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.420'dir. Korkulu bağlanma değişkeni, duygusal zeka testindeki toplam varyansın .18'ini açıklamaktadır.

İkinci aşamada, duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı .391'dir. Güvenli bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .15'ini açıklamaktadır.

Üçüncü aşamada, duygusal zeka ve kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.180'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .033'ünü açıklamaktadır.

Dördüncü aşamada, duygusal zeka ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.179'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .032'sini açıklamaktadır.

Tablo-7 Duyguları Düzenleme Faktörü Puanları ile Bağlanma Stilllerine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağlanma Stilleri	R	R²	Beta
Korkulu	.421	.177	-.421**
Güvenli	.379	.143	.379**
Kayıtsız	.181	.033	-.181**
Saplantılı	.180	.032	-.180**

** p< 0.01 düzeyinde

Tablo-7'de görüldüğü gibi birinci aşamada, Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal zeka ile korkulu bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.421'dir. Korkulu bağlanma değişkeni, duygusal zeka testindeki toplam varyansın .18'ini açıklamaktadır.

İkinci aşamada, duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı .379'dur. Güvenli bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .14'ünü açıklamaktadır.

Üçüncü aşamada, duygusal zeka ve kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.181'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .033'ünü açıklamaktadır.

Dördüncü aşamada, duygusal zeka ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı -.180'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın .032'sini açıklamaktadır.

Tablo-8 Duygulardan Yararlanma Faktörü Puanları ile Bağlanma Stilllerine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.

Bağlanma Stilleri	R	R²	Beta
Korkulu	.394	.155	-.394**
Güvenli	.366	.134	.366**
Kayıtsız	.170	.029	-.170**
Saplantılı	.170	.029	-.170**

** p< 0.01 düzeyinde

Tablo-8'de görüldüğü gibi birinci aşamada, Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal zeka ile korkulu bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı $-.394$ 'dür. Korkulu bağlanma değişkeni, duygusal zeka testindeki toplam varyansın $.16$ 'sını açıklamaktadır.

İkinci aşamada, duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı $.366$ 'dır. Güvenli bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın $.13$ 'ünü açıklamaktadır.

Üçüncü aşamada, duygusal zeka ve kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı $-.170$ 'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın $.029$ 'unu açıklamaktadır.

Dördüncü aşamada, duygusal zeka ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı $-.170$ 'dir. Kayıtsız bağlanma duygusal zeka ölçeğindeki toplam varyansın $.029$ 'unu açıklamaktadır.

C. Güvenli, Kayıtsız, Korkulu ve Saplantılı Bağlananların, Duygusal Zeka Puanları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Katılımcıların bağlanma stillerine göre duygusal zeka puanları arasındaki farkın incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Tablo-9'da bağlanma stillerine göre tek yönlü ANOVA sonucu verilmiştir.

Tablo - 9 Güvenli, Kayıtsız, Korkulu ve Saplantılı Bağlanma Stillerine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	Sig	Anlamlı Fark
Gruplar arası	38,37	3	12,79	17,62	,000	Güvenli-Korkulu
Gruplar içi	149,47	206	,72			Güvenli-Saplantılı
Toplam	187,84	209				Kayıtsız-Korkulu Kayıtsız-Saplantılı

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların duygusal zeka puanları arasında bağlanma stillerine göre anlamlı bir fark vardır. [$F_{(3,206)} = 17.62, p < .05$]. Ortaya çıkan farkların hangi bağlanma stili arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe Testi sonuçlarına göre; güvenli bağlanan ve kayıtsız bağlanan grubun duygusal zeka puanlarının, korkulu ve saplantılı bağlanan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bağlanma stillerine göre duygusal zeka puanları ortalaması ve gruptaki kişi sayısı Tablo-10'da verilmiştir.

Tablo - 10 Güvenli, Kayıtsız, Korkulu ve Saplantılı Bağlanma Stillerine Sahip Kişilerin Duygusal Zeka Puanları Ortalamaları.

Bağlanma Stilleri	Gruplardaki Kişi Sayısı	Ortalama
Güvenli	98	144.3
Korkulu	54	97.9
Kayıtsız	39	128.4
Saplantılı	19	102.6

N: 210

II. TARTIŞMA

Literatür taraması sonuçlarında, duygusal zeka ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Duygusal zeka konseptinin bilimsel veri tabanı oluşturma boyutunda görece yeni olmasının bu konuda etkili olduğu değerlendirilmektedir.

A. Duygusal Zeka ve Bağlanma Stilleri İlişkisi

Literatürde güvenli bağlanma ile duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki olduğuna işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Kafetsios 2003, Peck 2003). Yapılan araştırmalarda, toplam duygusal zeka puanları ve duygulardan yararlanma, anlama, duyguları düzenleme gibi faktörler ile güvenli bağlanma arasında orta seviyede pozitif bir ilişki, güvensiz bağlanma stillerinden kayıtsız/kaçınan bağlanma ile düşük seviyede pozitif bir ilişki, korelasyon derecelerine göre sırasıyla korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ile düşük seviyede negatif bir ilişki olduğu belirtilmektedir.

Bu çalışmada duygusal zeka testi puanları ile; güvenli bağlanma arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki, korkulu bağlanma ile arasında orta düzeyde negatif bir ilişki saplantılı bağlanma ile arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki görülmüştür. Bu sonuçlar literatürdeki bulguları desteklemektedir (Kafetsios 2003, Peck 2003).

Çalışmada ortaya çıkan kayıtsız bağlanma stili ile duygusal zeka arasındaki negatif ilişki bulunması, ilişkinin yönü nedeniyle literatürdeki benzer çalışmayla örtüşmemektedir (Kafetsios 2003).

Literatürdeki araştırmalardaki regresyon analizlerinde, güvenli bağlanmanın duygusal zekayı yordamada ilk basamakta, korkulu bağlanmanın ise ikinci basamakta yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmada ise yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın duygusal zekayı

yordamada ikinci basamakta yer aldığı, ilk basamakta korkulu bağlanmanın yer aldığı sonucu görülmüştür.

Katılımcıların içinde buldukları eğitim ortamında korkuyla mücadele üzerinde psikolojik ve fiziksel özel eğitimlere tabi tutulmalarının, korkulu bağlanmanın duygusal zekayı yordamada birinci sırada yer almasının ve literatüre göre yüksek negatif korelasyon göstermesinin nedeni olabileceği değerlendirilmektedir.

Varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların duygusal zeka puanları arasında bağlanma stillerine göre anlamlı bir fark gözlenmiştir. Güvenli bağlanan ve kayıtsız bağlanan grubun duygusal zeka puanlarının, korkulu bağlanan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanan grubun duygusal zeka puanları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Dörtlü bağlanma modeli düşünüldüğünde (Bkz. şekil 4), güvenli ve kayıtsız bağlanmanın benlik sütununda *olumlu* boyutunda yer alması, korkulu bağlanmanın ise hem benlik hem de başkaları sütununda *olumsuz* boyutunda yer almasının bu sonuca yol açabileceği düşünülmektedir.

Literatürde ilgili araştırmalar incelendiğinde; güvenli bağlanma stiline sahip gençlerin aile ve arkadaşlarıyla güvensiz bağlanma stiline sahip gençlere göre daha uyumlu oldukları ve daha az sosyal problem yaşadıkları bulunmuştur (Kobak ve Sceery, 1988; akt. Sümer ve Güngör, 1999). Bu sonuç, kişiler arası etkileşimde duyguların ve vücut dilinin algılanması, negatif duyguların kontrol edilerek pozitif çevrilebilmesi yani duyguların uyuma yönelik düzenlenmesi boyutunda duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasındaki anlamlı korelasyonu desteklemektedir.

Kayıtsız stile sahip olanların ise, olumlu bir benlik algısına sahip olmalarının yanında, başkalarına karşı güvensiz oldukları, başkalarını destekleyici olarak algılamadıkları, kendilerini başkalarına açma ve yakınlık kurmada isteksiz oldukları ve sosyal uyumda problem yaşadıkları saptanmıştır (Bartholomew ve Horowitz 1991).

Kayıtsız stilde bağlanma gösteren kişilere ait saptanan bu bulgular, duygusal zeka özellikleri ile örtüşmemektedir. Yapılan şimdiki çalışma sonuçlarında da ortaya çıkan, kayıtsız bağlanma ile duygusal zeka arasındaki negatif korelasyon literatürde yapılan benzer bir çalışmayla (Kafetsios 2003) örtüşmemekte ise de yukarıdaki bulgular boyutunda ele alındığında; sosyal uyumda güvenli bağlanma stiline göre zayıf kalan kişilerin, duygusal zeka açısından da olumsuz ilişki göstermelerinin beklenebilir olacağı değerlendirilmektedir.

Kobak ve Sceery (1988) üniversite öğrencilerinin ilişki örüntülerini inceledikleri çalışmalarında ise, duygu düzenlemede bağlanma stillerine göre beceri farkları olduğunu bulmuşlardır. Güvenli bağlananlar az miktarda gerilim ve yüksek miktarda sosyal destek bildirirken, kayıtsız grup daha çok yalnızlık yaşadıkları soğuk ilişkiler ve düşük düzeyde aile desteği elde ettiklerini bildirmektedirler. Bu sonuçlar da çalışmada ortaya çıkan duygusal zeka ile kayıtsız bağlanma arasındaki negatif korelasyon ve güvenli bağlanma ile pozitif korelasyonu destekleyebilecek bulgular içermektedir.

Korkulu stilde bağlananların, kendini başkalarına açma, yakınlık kurma ve stres anında başkalarından destek isteme konusunda rahatsızlık duyan, kendine güveni az olan, sosyal ortamlarda atılganlık gösteremeyen kişiler oldukları bulunmuştur (Bartholomew ve Horowitz 1991). Yapılan çalışmada, duyguları doğru algılama, değerlendirme ve dışa vurma, duygulardan faydalanarak ve/veya duyguları üretmek düşüncüyü kolaylaştırma, duyguları ve duygusal bilgiyi anlama, ve duygusal ve zihinsel gelişimini pozitif yönde etkilemek için duyguları düzenleme yeteneklerini kapsayan duygusal zekanın korkulu bağlanma ile arasında negatif korelasyon bulunmasının bu sonuçlarla paralel olduğu düşünülmektedir.

Hazan ve Shaver (1990) araştırmalarında; yetişkin bağlanma tipleri ve iş uyumları ile ilişkilerini araştırmışlar. Çocukluktaki bağlanma dinamiklerinin, yetişkinlikte bağlanma ve iş uyumunu etkilediğini ortaya koymuşlardır. Buna göre güvenli bağlananların, korkulu bağlanana göre uyum süreçlerinin daha kısa olduğu ve daha az problem ifade ettikleri görülmüştür.

Duygusal zekaya iş yaşamı boyutunda bakıldığında, Bu boyuttaki anahtar faktörler; kendini anlama, duygularını dışa vurma, hislerini ve fikirlerinin farkında olma yeteneğini tanımlayan *intrapersonel kapasite*, başkalarının duygularını anlama ve takdir etme, karşılıklı tatmini oluşturma ve sürdürme ve başkalarıyla sorumlu ilişkiler kurmanın farkında olma yeteneği olarak tanımlanan *kişilerarası becerileri*, objektif dışsal ipuçlarıyla duygularını düzenleme, acil durumlarda doğru bir şekilde değerlendirme yapabilme, değişen koşullarda duygu ve düşüncenin de esnek olarak değişebilmesi, ve kişisel ve kişiler arası problemlerin çözülebilmesi yeteneği olarak tanımlanan adapte olmayı, güçlü duyguları kontrol ve stresle başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanan stres yönetim stratejileri, iyimser olma, kendiyle ve başkalarıyla barışık olma, pozitif duyguları hissetme ve dışa vurma yeteneği olarak tanımlanan motivasyonel ve genel duygu durumu kapsamaktadır (Mayer 1997, Salovey 1990a) .

Bu faktörler kapsamında duygusal zeka ve iş stresi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, duygusal zekası yüksek olan bireylerin, pozitif duygulanım ve duygusal kararlılık açısından önemli derecede yüksek puan elde ettikleri bulunmuştur (Thomas ve ark. 2006). Araştırmacılar bu sonucun, yüksek puan alanların kendi ve başkaları konusunda farkındalıklarının daha yüksek olduğunu gösterdiğini belirtmişler ve bu kişilerin, daha uyumlu, işlerini yapmaktan hoşlanan ve zorlukların üstesinden daha iyi gelen grup şeklinde bir görünüm sergilemekte olduklarını ifade etmişlerdir.

Bu iki çalışma sonucuna bakıldığında; bu çalışmada bulunan duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasındaki pozitif ilişkinin, mesleki uyum, iş tatmini ve stresle mücadele gibi çalışma hayatında hayati olan olguların açıklanmasına katkıda bulunabileceği söylenebilir.

Peck (2003) güvenli bağlanma gösteren ve duygularını düzenleyebilme becerisine sahip olan bireylerin, karşısındakiler böyle bir beceriye sahip olmasa bile onların da öyle olduklarını betimlediklerini ifade etmiştir. Güvenli bağlananlar korku ve üzüntü gibi olumsuz duygular deneyimlediklerinde bu duygularını düzenlemek (regüle) için yardım arayıp alırlar. Güvensiz

bağlananlar ise duygularını düzenlemek için yardım bulmada problem yaşamaktadırlar (Hagekull 2003). Bu da yeni durumlarda kaygı ve ketlemeye önderlik etmektedir. Bu iki bulgu da duygusal zekanın, duyguları düzenleyerek iyimser yaklaşma boyutuyla ve güvenli bağlanma ile arasındaki pozitif korelasyonla örtüşmektedir.

Mikulincer ve Orbach (1995) duygusal ipucuyla geçmiş anıları hatırlama becerisini inceledikleri çalışmalarında, bağlanma stiline göre önemli farklar olduğunu bulmuşlardır. Güvenli bağlananlar kaygı ve mutlulukla ilgili anılan geri çağırma en hızlı grupken güvensizler için kaygı, mutsuzluk ve öfke hatırlanması en kolay duygulardır fakat mutlulukla ilgili anılan da son derece yavaş olsa bile geri çağırmayı başarabilmektedirler. Bu bulgular duygusal zekanın en yüksek seviyesi sayılan (Mayer ve Salovey 1993), olumsuz duyguları kontrol edip duyarsızlaşma ve olumlu duyguları ön plana çıkarmayı kapsayan duyguları düzenleme/yönetme becerisinin güvenli bağlanma ile pozitif ilişki göstermesini destekleyecek niteliktedir.

B. Duygusal Zeka ve Ruh Sağlığı

Gunderson (1996), sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin terk edilmişlik duygusu yaşamalarının, çocukluk döneminde, ebeveynle güvensiz bağlanma ilişkisinden ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Çünkü, hatalı ebeveyn-çocuk ilişkisi nedeniyle sınırda bireyler duygusal bağlamda hatalı gelişme gösterebilir, bu da yetişkinlikte kişiler arası ilişkilerinde yetersizliklere yol açabilir şeklinde bir sonuca ulaşmaktadır. Bu sonuca bakıldığında, bağlanmanın duygusal donanımın gelişimi ile ilişkili olduğu ve duygusal donanımda problemler olması sonucunda da bireyde kişilik bozukluğuna uzanabilecek bir süreçte önemli olabileceği görülmektedir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan, korkulu bağlanma ile duygusal zeka arasındaki korelasyonun negatif yönde olması ve duygusal zekayı olumsuz yönde yordamada yüksek puana sahip olması bu sonucu desteklemektedir.

Günümüz duygusal zeka araştırmalarında, duygusal zekanın bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bir yıldan uzun süreli psikoterapi alan hastalardaki terapi işlemleri, insanların duygularının nasıl iyi bir şekilde düzenleneceği ile ilgili olmaktadır (Mayer ve Salovey 1995).

Salovey (1990) insanların duygusal içerikleri tanıma yeteneklerinin ve bu yeteneklerini kullanmalarının empati kurmak için temel teşkil ettiğini incelemişlerdir. Bulgular, duygusal farkındalıkları az olan bireylerin empati kurma yeteneklerinin de düşük olduğunu göstermiştir. Duyguları tanıma ve günlük yaşamda bu yeteneğin potansiyel önemi, duygusal açıdan iyi olmaya temel teşkil etmektedir. Lane ve Schwartz (1987), duygusal yeteneklerin ruh sağlığı üzerinde çok önemli etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Lane ve Schwartz (1987), duygusal rahatsızlığın, şizofreninin, organik zihinsel bozuklukların, psikosomatik bozuklukların ve kişilik bozuklukların temel yanlarından birini oluşturduğunu bulmuşlardır. Trull (1997) sınırda kişilik bozukluğunun, kontrol edilemeyen öfke ve duyusalsal kayganlık ile ilişkili olduğunu göstermişlerdir.

Benjamin ve Wonderlich (1994) tarafından yapılan benzer bir başka araştırma da; sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin, düşük seviye duygulanım deneyimlediklerini ve buna karşın geçmiş veya şimdiki kişiler arası ilişkilerini düşmanca değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Rogers (1995) da çalışmalarında, sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerin yalnızlık duygularını yoğun bir biçimde yaşadıklarını söylemektedir. Bu kişilerin, duygularını düzenlemedeki ve duygularındaki negatif yanları onarmalarındaki yetersizliklerinin, terk edilmişlik duygusunu yaşamalarına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Bu çalışmada ulaşılan; duyguları düzenlemenin, güvenli bağlanma ile arasındaki pozitif ve güvensiz bağlanma ile arasındaki negatif ilişki bu bulgularla örtüşmektedir. Duyguları düzenleme yeteneğine sahip olan bireyler, negatif duygularını tanıyıp, kontrol edip pozitif duygulara çevirebilirler. Bunun sonucunda da başta psikosomatik hastalıklar olmak üzere kişilik bozukları gibi ciddi problemlerde bile, duygusal zeka önleyici bir rol oynayabilir.

Yukarıdaki çalışmalarda ortaya çıkan bulgulara bakıldığında, duygusal zekanın ruh sağlığı açısından önemi ortaya çıkmaktadır. Yapılan alışma

sonucunda ise ortaya çıkan, güvensiz bağlanma ve duygusal zeka arasındaki negatif ilişki ve yordayıcılık göz önüne alındığında, duygusal zekayı arttırmaya yönelik eğitimlerin bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği ve bir takım psikolojik problemlerin ortaya çıkmamasında proaktif bir etken olabileceği düşünülmektedir.

C. Duygusal Zeka ve İş Başarısı

Snarey ve Vaillant (1985) tarafından yapılan boylamsal bir çalışmada 450 kişiyi incelemişler ve sonuç olarak, hayal kırıklığıyla başa çıkabilme, duygularını kontrol edebilme ve ilişkilerini uzun sürdürebilme boyutlarını yordamada IQ'nun yetersiz kaldığını ifade etmişlerdir. Benzer bir çalışmada Feist ve Barron (1996), benzer bir boylamsal çalışmada, 80 katılımcıya IQ testi, kişilik testi uygulamışlar ve katılımcıları görüşmelere almışlardır. Elde edilen veriler uzmanlar tarafından değerlendirilmiş ve sonuç olarak sosyal ve duygusal yeteneklerin profesyonel başarıyı ve prestiji belirlemede IQ'dan daha önemli olduğunu rapor etmişlerdir.

Lusch ve Serpkenci (1990) büyük mağazaların satış müdürleriyle yaptığı bir çalışmada; kar, çalışanlarla ilişkiler, satış yüzdelerini incelemiş duygusal zekanın alt boyutu olan duyguları yönetme (düzenleme) yeteneğinin başarı için önemli olduğunu vurgulamıştır. Stres ve öfke gibi negatif duyguları kontrol etmenin yönetimdeki başarıyı yordadığını saptamıştır.

Schulman (1995), aynı koşullarda görev yapan iyimser satıcıların, kötümser satıcılara göre daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca yaptığı bir diğer araştırmada, duygusal zekanın alt boyutu duyguları yönetme yeteneğinin sonucu olan iyimserliğin, iş başarısını yordamada SAT puanlarından daha etkili olduğunu saptamıştır.

Yukarıdaki bulgular ışığında duygusal zekanın iş başarısını yordamada önemli bir faktör olduğu söylenebilir. İnsan kaynakları alanında personel seçiminde duygusal zeka önemli bir ölçüt olarak kullanılabilir veya seçilen personele; duygularını tanımasına, motivasyonlarını arttırmak için duygulardan

yararlanmalarına ve olumsuz duygularını düzenleyerek pozitifte çevirmelerine yönelik olarak hazırlanan programlarla, bireylerin iş yaşamlarındaki performansı önemli derecede arttırılabilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

I. SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulardan elde edilen sonuçlara, sınırlılıklara ve gelecekte duygusal zeka ile ilgili yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

A. Araştırma sonucunda duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuş ve güvenli bağlanmanın duygusal zekayı yordayabildiği görülmüştür.

B. Duygusal zeka ile korkulu bağlanma arasında olumsuz yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuş ve korkulu bağlanmanın duygusal zekayı yordayabildiği görülmüştür.

C. Duygusal zeka ile kayıtsız bağlanma arasında olumsuz yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuş ve kayıtsız bağlanmanın duygusal zekayı az da olsa yordayabildiği görülmüştür.

D. Duygusal zeka ile saplantılı bağlanma arasında olumsuz yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuş ve kayıtsız bağlanmanın duygusal zekayı yordamada herhangi bir katkısının olmadığı görülmüştür.

Sonuçlara bakıldığında; güvenli bağlanma ile duygusal zeka arasında olumlu bir ilişki, güvensiz bağlanma ile duygusal zeka arasında olumsuz bir ilişkinin olması, bu iki stilde bağlanmaya sahip olan bireylerin duygusal zeka puanları açısından farklılık göstermeleri ve güvenli ve korkulu bağlanmanın orta seviyede de olsa duygusal zekayı yordayabilmesi gibi çalışmanın beklentilerini gerçekleştirdiği düşünülmektedir. Başta ruh sağlığı olmak üzere, lider/yönetici seçimi, mesleki motivasyon ve iş tatmini gibi bireysel ve sosyal boyutta etkili olduğu görülen önemli iki değişkene ait bu çalışmadaki bulguların, henüz yeni sayılabilecek duygusal zeka kavramına ait literatüre katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

II. SINIRLILIKLAR

Bu çalışmada, katılımcının kendisini ifade ettiği (self-report) özellik (trait) duygusal zeka testi kullanılmıştır. Duygusal zeka değişkeninin ele alındığı çalışmalarda, özellik duygusal zeka testleri (Trait emotional intelligence test) yerine performans ölçen (Performance emotional intelligence test) duygusal zeka testlerinin kullanılmasının ölçümün geçerliliği ve yordayıcılığı açısından daha güçlü olacağı değerlendirilmektedir.

III. ÖNERİLER

A. Duygusal zeka ve/veya bağlanma ile ilgili yapılacak olan çalışmalar, bir eğitim kurumu ya da sınıf yaşantısı özelliği taşıyan bir ortamda yapılırsa, sosyometrik ölçekler uygulanarak, katılımcıların sosyal uyumları, kişiler arası ilişkileri ve duygu durumları daha objektif (sınıf arkadaşları sosyometri ölçeğinde o kişi hakkındaki değerlendirmeleriyle bireyin; grup içindeki sosyal uyumunu, liderlik özelliklerini, öfke, saldırganlık, uzlaşmacılık gibi duygularını kontrol edip edemediğini belirtmektedir) bir biçimde saptanabilir ve gerekli analizler daha güçlü bir anlam kazanabilir.

B. Negatif duyguları pozitif duygulara çevirebilme yeteneğini kapsayan duygusal zekanın duyguları düzenleme (Regulation/Management of Emotions) boyutunda, bireylerin negatif duyguyu pozitive çevirebilmelerindeki bilişsel stratejilerinin neler olduğunun incelenmesinin duygusal zeka kavramına yararlı bir perspektif kazandırabileceği değerlendirilmektedir.

C. Literatür incelendiğinde duygusal zekanın geleneksel zeka gibi zamana bağlı olarak görece çok az geliştiği bulgusunun tersine, olgunlaşmaya bağlı olarak geliştiği (Mayer 1990; Salovey 1993; Kafetsios 2003) vurgulanmaktadır. Bu nedenle katılımcıların daha geniş bir yaş ranjında seçilmesinin veya ideal olarak, boylamsal bir çalışma deseninin oluşturulmasının daha zengin bulgulara yol açacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ainsworth, M. D - Blehar, M. C - Waters, E

1978 "Patterns of Attachment: A psychological study of the strange situation", Hillsdale, NJ: Erlbaum, <http://www.sciencedirect.com>, 12.07.2005.

Arcioğlu, A

2002 "Yönetmel başarının değerlemesinde Duygusal Zekanın kullanımı", Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi, (4), ss. 26-42.

Austin, E - Saklofske, D.H - Huang, S.H - McKenney, D

2003 "Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s measure", Personality and Individual Differences, p.1-8, www.elsevier.com/locate, 03.02.2004.

Bartholomew, K

1990 "Avoidance of intimacy: An attachment perspective", Journal of Social and Personal Relationships, 7, p. 147-178, <http://www.sciencedirect.com>, 22.05.2006.

Bartholomew, K

1991 "Attachment Styles among young Adults, A Test of a Four Category Model", Journal of Personality and Social Psychology, 61, p.226-244, <http://www.sciencedirect.com>, 14.08.2005.

Benjamin, A - Wonderlich, B.

1994 "Social perceptions and borderline personality disorder: the relation to mood disorders", Journal Abnormal Psychology, 103(4) p. 24, www.ncbi.nlm.gov, 16.03.2006.

Bowlby, J

1982 Attachment and Loss, New York: Basic Books, <http://www.openaccess.nl>, 14.08.2005.

Bretherton, I

1991 "The roots and growing points of attachment theory", Attachment across the life cycle, Personality and Social Psychology", 14, www.elsevier.com/locate, 14.08.2005.

- Büyüköztürk, Ş
2002 Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Pegem yayıncılık, Ankara.
- Bylsma, W. H - Cozzarelli, C - Sümer, N
1997 "Relation between adult attachment styles and global self-esteem",
Basic and Applied Social Psychology, 19, p.1-16.
- Cantor, N - Kihlstrom, J.F
1985 "Social Intelligence. Personality and Social Psychology", 6, p, 15-33, <http://www.sciencedirect.com>, 16.03.2006.
- Croanbach, L.J
1960 Essentials of psychological testing. New York,
<http://www.sciencedirect.com>, 16.10.2005.
- Dönmez, A
2000 "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve".
Türk Psikoloji Bülteni. 16, 17, ss. 29-50.
- Epstein, S - Meier, P
1989 "Constructive Thinking". Journal of Personality and Social
psychology, vol. 57, p. 332-350.
- Feeney, J - Noller, P
1990 "Attachment style and romantic love: Relationship dissolution",
Australian Journal of Psychology, vol.44, <http://www.attachmentprojective.com>,
14.08.2005.
- Feist, G. J - Barron, F
1996 "Emotional intelligence and academic intelligence in career and life
success", Paper presented at the Annual Convention of the American
Psychological Society, San Francisco, CA, <http://www.eiconsortium.org>,
16.03.2006.
- Ford, M.E
1982 "Social Cognition and Social Competence in Adolescence",
Developmental Psychology, 18, p. 323-340.
- Fuendeling, J.M
1998 "Affect regulation as a stylistic process witin adult attachment",
Journal of social and Personel Relationships, 15, p. 291-322.
- Geher, G - Warner, R
2001 "Prective Validity of Emotional Intelligence Accuracy Research
Scale", Intelligence, Vol. 29.

- Goleman, D
1998 Duygusal Zeka, Çev. Banu Seçkin YÜKSEL, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Griffin, D - Bartholomew, K
1994 "The metaphysics of measurement: The case of adult attachment", Advances in personal relationship, Vol.5, p.17-52
- Gunderson, J.G
1996 "The borderline patient's intolerance of aloneness: insecure attachments and therapist availability". Psychiatry 153(6), p. 752-758, <http://www.psychiatrytimes.com>, 18.09.2005.
- Hagekull, B - Bohlin, G
2003 "Attachment as predictors of five factor model of personality", Attachment & Human Development, Vol 5, p. 2-18.
- Harlow H.F - Zimmerman, R.R
1959 "Affectional responses in the infant monkey", Science, Vol.130, p.421-432.
- Hazan, C - Shaver, P
1987 "Romantic love conceptualized as an attachment process", Journal of Personality and Social Psychology, 52, p. 511-524.
- Hazan, C - Shaver, P.
1994 "Attachment as an organizational framework for research on close relationships", Psychological Inquiry, 1, p.1-22. , <http://www.sciencedirect.com>, 16.03.2006
- Kafetsios, K
2003 "Attachment and emotional intelligence abilities across the life course, Personality and Individual Differences, p.1-17, <http://www.sciencedirect.com>, 10.09.2005.
- Kafetsios, K - Nezlek, J.B
2002 "Attachment in everyday social interaction", European Journal of Social Psychology, 32, p. 1-17.
- Kart, N.M
2002 Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı, Ankara Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara.

- Kobak, R. R - Sceery, A
 1988 "Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others". Child Development, 59, p.135-146, www.apa.org, 16.03.2006.
- Lane, R.D - Schwartz, G.E
 1987 "Exploring the neurological substrate of emotional and social intelligence", Brain 126, www.psychology.uchicago.edu, 12.08.2006.
- Lieberman, M - Doyle, A.B - Markiewicz, D
 1999 "Developmental patterns in security of attachment to mother and father in late childhood and early adolescence: Associations with peer relations", Child Development, 70, p. 202-213.
- Lusch, R. F - Serpkenci, R. R
 1990 "Personal differences, job tension, job outcomes, and store performance: A study of retail managers", Journal of Marketing, 54(1), p. 85-101.
- Magai, H
 2000 "Adult attachment styles and emotional biases", www.taylorandfrancis.metapress.com, 14.08.2005.
- Mayer, J.D - Salovey, P
 1988 "Personality moderates the interaction of mood and cognition", Toronto: C.J.Hogrefe p. 87-99.
- Mayer, J.D - Salovey, P
 1993 "The Intelligence of Emotional Intelligence", Intelligence, 17, p. 433-442.
- Mayer, J.D - Salovey, P
 1997 What is Emotional Intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence. New York: Basic Books.
- Mayer, J. D - Caruso, D - Salovey, P
 1999 "Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence", Intelligence, 27, p. 267-298.
- Mayer, J.D - Salovey, P - Caruso, D.
 2001 "Emotional intelligence as a standard intelligence", Emotion, 1, p. 232-242.

Mayer, J. D - Salovey, P - Caruso, D

2000 Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of Intelligence, p. 396-420, Cambridge, England: Cambridge University Press.

Mikulincer, M

1990 "Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel", Journal of Personality and Social Psychology, 64, p. 817-826, <http://psychology.ucdavis.edu>, 16.03.2006.

Orbach, I - Mikulincer, M

1995 "The impact of subliminal symbiotic versus identification messages in reducing anxiety", Journal of Research in Personality, 28, p.492-504, www.ed.psu.edu, 16.03.2006.

Peck, S.D

2003 "Measuring sensitivity moment: A microanalytic look at the transmission of attachment", Attachment & Human Development, Vol 5, p. 38-63.

Pehlivan Türk, B

2004 "Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma", Türk Psikiyatri Dergisi, 15, ss. 56-63.

Riggio, R.E

1986 "The assessment of social skills", Journal of personality and social psychology, 51, p. 649-660.

Rogers, J.H

1995 "Aspects of depression associated with borderline personality disorder", www.psychiatryonline.org/cgi/content/abstract/152/2/268, 16.03.2006.

Salovey, P - Mayer, J.D

1990a "Emotional Intelligence. Imagination", Cognition and personality, 9, p.185-211.

Salovey, P - Mayer, J.D

1990b "Emotional Intelligence", Baywood Publishing, p.185-198

Salovey, P - Mayer, J.D

1993 Emotional Intelligence and the self regulation of effect. Handbook of mental control, Prentice Hall.

Schulman, P

1995 "Explanatory style and achievement in school and work", Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, <http://www.eiconsortium.org>, 14.05.2006.

Shaver, P.R - Brennan, K. A
1992 "Attachment styles and the "Big Five" personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes", Personality and Social Psychology, Bulletin, 18, <http://lilt.ilstu.edu/personalrelationships>, 16.03.2006.

Söhmen, T
2005 "Bağlanma Kuramı", <http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/gelisim.html>, 03.06.2005.

Snarey, J.R - Vaillant, G. E
1985 "How lower- and working-class youth become middle-class adults: The association between ego defense mechanisms and upward social mobility", Child Development, 56(4), p. 899-910.

Sternberg, R.J - Smith, C.A
1985 "Social Intelligence and Decoding Skills in Nonverbal Communication", Social Cognition,3, p. 168-192.

Sümer, N - Güngör, D
1999a "Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma." Türk Psikoloji Dergisi, 14 (43), ss. 71-106.

Sümer, N - Güngör, D
1999b "Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi." Türk Psikoloji Dergisi, 14 (44), ss. 35-58.

Thomas, S - Susanna, T - Ohara, L.A
2006 "Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance", Journal of Vocational Behavior, Volume 68, Issue 3, p. 461-473, <http://www.sciencedirect.com>, 03.02.2006.

Thorndike, E.L
1920 "Intelligence and Its Uses", Harper's Magazine, 140.

Thorndike, E.L - Stein, S
1937 "An Evaluation of the Attempts to Measure Social Intelligence", Psychological Bulletin, 34, p. 275-284.

Tolan, Ö.Ç
2002 Üniversite Öğrencilerinde Kaygı Belirtileri ve Bağlanma Biçimleri ile Kişilerarası Şemalar arasındaki ilişkiler, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Trull, J.T
1997 "Relationships of Borderline Features to Parental Mental Illness, Childhood Abuse, Axis I Disorder, and Current Functioning", Journal of Personality Disorders, 15, p. 19-32.

Wechsler, D
1958 "The Measurement and appraisal of Adult Intelligence",
<http://www.learningandteaching.info/learning/intelligence.htm>, 16.03.2006.

Yüksel, G
2004 Sosyal beceri envanteri, Asil Yayın, Ankara.

EK- 1 İlişki Ölçekleri Anketi

1. Başkalarına kolaylıkla güvenmem.
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemlidir.
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkarım.
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
6. Başkalarıyla tam anlamıyla bir duygusal yakınlık istiyorum.
7. Yalnız kalmaktan korkarım
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
9. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden yakınıyorum.
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemlidir.
13. Başkalarının bana **bağlanmamalarını** tercih ederim.
14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.
15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.
16. Başkalarına **bağlanmamayı** tercih ederim.
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

EK- 2 Emotional Intelligence Test

1. I know when to speak about my personal problems to others.
2. When I am faced with obstacles, I remember times when I faced similar obstacles and overcame them.
3. I generally expect to fail when I try something new.
4. My mood has little effect on how I deal with problems.
5. Other people find it easy to confide in me.
6. I find it hard to understand the non-verbal messages of other people.
7. Some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important.
8. I sometimes can't tell whether someone I am conversing with is serious or joking.
9. When my mood changes I see new possibilities.
10. Emotions don't have much effect on my quality of life.
11. I am aware of my emotions as I experience them.
12. I generally don't expect good things to happen.
13. When trying to solve a problem in my life, I find it helpful to be as unemotional as possible.
14. I prefer to keep my emotions private.
15. When I experience a positive emotion, I know how to make it last.
16. I arrange events others enjoy.
17. I quite often misread what is going on in social situations.
18. I seek out activities that make me happy.
19. I am aware of the non-verbal message that I send others.
20. I have little interest in the impression I make on others.
21. When I am in a positive mood, solving problems is easy for me.
22. I tend to misread peoples' facial expressions.
23. I don't believe that my emotions give any help in coming up with new ideas.
24. I often don't know why my emotions change.
25. I don't find that being in a positive mood helps me come up with new ideas.
26. I find it hard to control my emotions.
27. I easily recognize my emotions as I experience them.
28. People have told me that I am difficult to talk to.
29. I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on.
30. I compliment others when they have done something well.
31. I am aware of the non-verbal messages other people send.
32. When another person tells me about an important event in his or her life, I almost feel as though I have experienced the event myself.
33. When I feel a change in emotions, I tend to come up with new ideas.
34. Emotions don't play a big part in how I deal with problems.
35. When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail.

36. I know what other people are feeling just by looking at them.
37. I help other people feel better vwhen they are down.
38. I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles.
39. I find it hard to teli how someone is feeling from their tone of voice.
40. it is difficult for me to understand why people feel the way they do.
41. I find it hard to make close friendships.

EK- 3 Duygusal Zeka Ölçeği Soruları (Faktör Analizinden Önce)

1. Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşmam gerektiğini bilirim.
2. Engellerle karşılaştığımda benzer engellerle karşılaşım üstesinden geldiğim zamanları hatırlarım.
3. Yeni bir şey denediğimde genellikle başarısız olacağımı düşünürüm.
4. Ruh halim problemlerle başa çıkma tarzımı çok az etkiler.
5. İnsanlar beni sırlarını kolayca açılacak biri olarak bulurlar.
6. Diğer insanların sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.
7. Hayatımdaki bazı büyük olaylar beni neyin önemli, neyin önemsiz olduğu konusunda yeniden düşünmeye yönlendirdi.
8. Bazen konuştuğum kişinin şaka mı yaptığını, yoksa ciddi mi olduğunu ayırt edemem.
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkların farkına varırım.
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde çok da büyük bir etkisi yoktur.
11. Deneyimlediğim duygularımın farkındayım.
12. Genelde iyi şeylerin olacağını beklemem.
13. Hayatta karşılaştığım bir problemi çözmeye çalışırken, mümkün olduğunca duygulardan uzak davranmanın faydalı olduğunu düşünürüm.
14. Duygularımı kendime saklamayı tercih ederim.
15. Olumlu bir duygu yaşarken, bunu nasıl sürdürebileceğimi bilirim.
16. İnsanların hoşuna gidecek etkinlikler düzenlemeyi severim.
17. Çoğu kez, sosyal ortamlarda olup bitenleri yanlış değerlendiriyorum.
18. Beni mutlu edecek etkinlikler ararım.
19. Diğer insanlara gönderdiğim sözsüz mesajların farkındayım.
20. Başkaları üzerinde bıraktığım izlenimlerle pek ilgilenmem.
21. Eğer olumlu bir ruh hali içindeysem karşılaştığım problemleri çözmek benim için daha kolaydır.
22. İnsanların yüz ifadelerini yanlış anlama eğilimindeyim.
23. Duygularımın yeni fikirler ortaya koymamda herhangi bir yardımı olduğuna inanmıyorum.
24. Çoğu kez duygularımın neden değiştiğini anlayamam.
25. Olumlu bir ruh hali içinde olmamın yeni fikirler oluşturmama fayda sağladığını sanmıyorum.
26. Duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.
27. İçinde olduğum duyguyu kolaylıkla tanırım.
28. İnsanlar benimle konuşmakta zorlandıklarını söylerler.
29. Üslendiğim işlerin iyi sonuçlarını hayal ederek kendimi motive ederim.
30. Başkaları iyi bir şey yaptığında, onlara iltifat ederim.

31. Diğer insanların verdiği sözsüz mesajların farkına varırım.
32. Birisi bana hayatındaki önemli bir olaydan söz ederken, sanki o olayı ben yaşıyormuşum gibi hissederim.
33. Duygularımda bir değişiklik hissettiğim zamanlarda, yeni fikirler üretmeye daha yatkınım.
34. Problemleri zme tarzımda duygular önemli bir rol oynamaz.
35. Zor bir işle karşılaştığım zamanlarda, zaten başarısız olacağıma inandiğim için hemen pes ederim.
36. İnsanların neler hissettiklerini anlamak için onlara bakmam yeterlidir.
37. İnsanların morali bozuk olduğunda, kendilerini daha iyi hissetmeleri için onlara yardım ederim.
38. Engellerle karşılaştığımda, yılmamak için kendimi iyi bir ruh haline sokmaya çalışırım.
39. Sadece ses tonundan, bir kişinin neler hissettiğini çıkarmakta zorlanırım.
40. İnsanların neden belli bir ruh hali içinde olduklarını anlamakta zorlanırım.
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.

EK- 4 Duygusal Zeka Ölçeği

Sevgili Kursiyerler, bu test yaşamınızdaki çeşitli durumlarda ne gibi tepkiler verdiğinizi belirlemek için hazırlanmıştır. Samimi cevaplar vermeniz çalışmalara önemli katkılar sağlayacaktır. Test sonuçları **gizli** olup, sadece uygulayan kişiye açıklanacaktır.

Cevaplarınızı optik okuyucu kartına kurşun kalemle aşağıdaki tabloya göre işaretleyiniz.

Asla	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
A	B	C	D	E

SORULAR

1. Başkalarıyla kişisel problemlerim hakkında ne zaman konuşmam gerektiğini bilirim.
2. Engellerle karşılaştığımda benzer engellerle karşılaşmış olduğum zamanları hatırlarım.
3. Ruh halim problemlerle başa çıkma tarzımı çok az etkiler.
4. İnsanlar beni sınırlarını kolayca açılacak biri olarak bulurlar.
5. Diğer insanların sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.
6. Hayatımdaki bazı büyük olaylar beni neyin önemli, neyin önemsiz olduğu konusunda yeniden düşünmeye yönlendirdi.
7. Bazen konuştuğum kişinin şaka mı yaptığını, yoksa ciddi mi olduğunu ayırt edemem.
8. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkların farkına varırım.
9. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde çok da büyük bir etkisi yoktur.
10. Deneyimlediğim duygularımın farkındayım.
11. Genelde iyi şeylerin olacağını beklemem.
12. Hayatta karşılaştığım bir problemi çözmeye çalışırken, mümkün olduğunca duygulardan uzak davranmanın faydalı olduğunu düşünürüm.
13. Duygularımı kendime saklamayı tercih ederim.
14. Olumlu bir duygu yaşarken, bunu nasıl sürdürebileceğimi bilirim.
15. İnsanların hoşuna gidecek etkinlikler düzenlemeyi severim.
16. Çoğu kez, sosyal ortamlarda olup bitenleri yanlış değerlendiriyorum.
17. Beni mutlu edecek etkinlikler ararım.
18. Diğer insanlara gönderdiğim sözsüz mesajların farkındayım.
19. Eğer olumlu bir ruh hali içindeysem karşılaştığım problemleri çözmek benim için daha kolaydır.
20. İnsanların yüz ifadelerini yanlış anlama eğilimindeyim.

21. Duygularımın yeni fikirler ortaya koymamda herhangi bir yardımı olduğuna inanmıyorum.
22. Çoğu kez duygularımın neden değiştiğini anlayamam.
23. Olumlu bir ruh hali içinde olmamın yeni fikirler oluşturmama fayda sağladığını sanmıyorum.
24. Duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.
25. İçinde olduğum duyguyu kolaylıkla tanırım.
26. İnsanlar benimle konuşmakta zorlandıklarını söylerler.
27. Üslendiğim işlerin iyi sonuçlarını hayal ederek kendimi motive ederim.
28. Başkaları iyi bir şey yaptığında, onlara iltifat ederim.
29. Diğer insanların verdiği sözsüz mesajların farkına varırım.
30. Birisi bana hayatındaki önemli bir olaydan söz ederken, sanki o olayı ben yaşıyordum gibi hissederim.
31. Duygularımda bir değişiklik hissettiğim zamanlarda, yeni fikirler üretmeye daha yatkınım.
32. Problemleri çözme tarzımda duygular önemli bir rol oynamaz.
33. Zor bir işle karşılaştığım zamanlarda, zaten başarısız olacağıma inandığım için hemen pes ederim.
34. İnsanların neler hissettiklerini anlamak için onlara bakmam yeterlidir.
35. İnsanların morali bozuk olduğunda, kendilerini daha iyi hissetmeleri için onlara yardım ederim.
36. Engellerle karşılaştığımda, yılmamak için kendimi iyi bir ruh haline sokmaya çalışırım.
37. Sadece ses tonundan, bir kişinin neler hissettiğini çıkarmakta zorlanırım.
38. İnsanların neden belli bir ruh hali içinde olduklarını anlamakta zorlanırım.
39. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.

Ters Çevrilerek Puanlanacak Maddeler:

3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 32, 33, 37, 38, 39.

EK-5 Sosyal Beceri Envanteri

AÇIKLAMA

Aşağıda bir tutum veya davranışı ifade eden 90 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatle okuyun. Sonra ilgili ölçeği kullanarak sizin durumunuzu en doğru şekilde yansıtacak olan seçeneğe karar verin, sonra cevap kağıdında uygun olan daireyi kurşun kalemle karalayın.

Doğru ya da yanlış cevap olmadığını aklınızda tutun, bu nedenle maddeleri olabildiğince içten ve dürüst cevaplayın. Her bir madde için bir seçenek işaretleyin. Her maddeyi cevaplandırmaya çalışın.

- (1) Hiç benim gibi değil**
- (2) Biraz benim gibi**
- (3) Benim gibi**
- (4) Oldukça benim gibi**
- (5) Tamamen benim gibi**

1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.
2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum.
3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.
4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.
5. Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez.
6. Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.
7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.
8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.
9. Komik bir hikâye anlattığımda yada şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.
10. İnsanların beni iyice tanımaları çok zaman alır.
11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.
12. Bir grup arkadaşıyla birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.
13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır.

14. Toplantılarda herhangi birisi bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen fark edebilirim.
15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden her zaman fark edebilirler.
16. Sosyal olmaktan hoşlanırım
17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.
18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.
19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.
20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.
21. Duygulanım kontrol etmede çok başarılı sayılmam.
22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.
23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.
24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim.
25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.
26. Başkalarıyla olan ilişkilerini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim.
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.
31. Sık sık yüksek sesle gülerim.
32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.
33. Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.
34. Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım.
35. Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel olarak alıyorum
36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.
39. Duygulanım kontrol etmek benim için oldukça zordur.
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.

41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için çok fazla önem taşımaz.
42. Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım.
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.
44. Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri, diğer insanlarla birlikte olmaktır.
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.
46. Bir hikâye anlatırken konunun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım.
47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlışı anlaşılacağından kaygılanırım.
48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.
49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit edebilirim
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte ederim.
52. Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim.
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.
57. Sinirli olduğum zaman bu durumumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.
58. Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım.
59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.
60. Bir çok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissedirim.
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.
62. Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım.
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.
65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.
66. Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.

68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.
69. Güçlü bir duygumu, pek saklayamam
70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim.
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.
75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üz-günmüş gibi gösterebilirim.
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.
78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.
79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler.
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.
82. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.
83. Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum.
84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.
85. Kızgın olduğum *zaman asla* bağırıp çağırmam.
86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar.
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.
90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim.

ÖZGEÇMİŞ

Doğum Yeri ve Yılı	: Ankara 1971		
Öğr. Gördüğü Kurumlar	: Başlama Yılı	Bitirme Yılı	Kurum Adı
Lise	: 1985	1989	Gazi Lisesi
Lisans	: 1990	1994	Hacettepe Üniv.
Medeni Durum	: Evli		
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	: İngilizce / İyi		
Çalıştığı Kurumlar	: Başlama ve Ayrılma Tarihleri	Çalışılan Kurumun Adı	
1.	: 1996	2004	Işıklar Askeri Lis.
2.	: 2004	-	Kara Harp Okulu
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar	: Türk Psikologlar Derneği		

Melih GÖRÜNMEZ