



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARININ
BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL ZEKA AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Cansu MUTLU

ORCID: 0000-0003-3058-0301

Danışman

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

Konya – 2023

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR)

İnsanın incelendiği ve konuşulduğu bilim alanlarında eğitimi sürdürmekte olanlar bilirler ki insan tanımı en zor yapılan kavramlardan bir tanesidir. Bugüne kadar sayısız araştırmanın yapıldığı bu alanda her geçen gün yeni kavramlar ortaya çıkmış ve bir öncekilerin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmuştur. Bunun yanı sıra daha önce çalışmaları yaygınlaşmış kavramları başka açılardan bakarak merakla araştırmasını sürdürenlerin de katkısı büyüktür. Araştırma konumu belirlerken insan olarak adlandırılan bu sayısız özellik barındıran ve sayısız durumla ilintili varlığı daha iyi tanımayı kendime amaç edinmiştim.

Kalabalık bir ailede geçirilmiş bir çocukluğum fakat şimdilerde daha iyi anlamlandırabildiğim ve yalnızca çekirdek ailem ile olan bağım yirmi altı yaşında yaşantılarımın ve hissedeceğim duyguların ve bu duygularımı nasıl yaşayacağımın önemli belirleyicisiydi. Bir psikolojik Danışman olarak insanların dışarıda kurdukları kişilerarası ilişkilerinin ve kendi içlerinde sahip oldukları zihinsel örüntülerin önemini gözlemlemek benim için önemliydi. Biliyoruz ki tüm duygular bizim için, biliyoruz ki diğer insanlar bizim için ve yine biliyoruz ki ebeveynlerimiz bizim için bize verilmiş bu hayatı nasıl yaşayacağımızın temel şekillendiricileri... Bu araştırmayı kendinden topluma toplumdan kendisine dönüp duran ve döngüyü merak edip okumak isteyen tüm insanlar için yazmak istedim. Bireylerin yaşadıkları durumları daha iyi anlamlandırmalarına yardımcı olmak amacı ile yazmış olduğum bu çalışmamda birçok kişinin desteği ve yardımları bulunmaktadır.

Bu çalışmanın planlanması ve oluşturulması aşamasında birçok kişinin payı bulunmaktadır. Gerek lisansüstü eğitimimde gerekse öncesinde olan öğrencilik dönemimde bana yol göstermiş olan, araştırma sürecimde bilgisi, sabrı ve nezaketli tavrı ile beni öğrenmeye teşvik eden, her daim yüreklendiren ve akademik bilgileri doğrultusunda yapmış olduğu yönlendirmelerle araştırmamı tamamlamama çok büyük katkısı olan, öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum danışmanım Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN'a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimine merak duymama vesile olan ve titizlikle yaptığı her çalışması ile rol model olan, doğru anda doğru eleştirilerle gelişime büyük katkısı olan, yanında bulunduğum her an kendisinden bir şeyler öğrendiğim kıymetli hocam Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim.

Araştırmamın uygulamaya yönelik aşamalarında yardımını esirgemeyerek elinden gelenin fazlasını yapan Dr. Öğr. Üyesi. Kağan GARİPER'e teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans sürecimin her aşamasında katkısı büyük olan, ilim öğrenmeyi ve öğretmeyi yaşam amacı olarak benimsemiş olan ve beni destekleriyle yalnız bırakmayan kıymetli arkadaşım Öğr. Gör. Osman Oğulcan TÜRKMEN'e teşekkür ederim.

Çalışmamın her aşamasında maddi manevi desteğini benden esirgemeyen, kendim için büyük bir şans olarak gördüğüm ve her daim bana inanan abim Mustafa MUTLU'ya, çalışkanlığı ve azmi ile örnek olan, duaları ve güzel dilekleri ile beni hiç yalnız bırakmayan anneme ve aileme teşekkür ederim.

Kendimi yorulmuş hissettiğim anlarda pes etmeme izin vermeyen, içtenliği ile yanımda olan beni süreçte destekleri ile yalnız bırakmayan kardeşlerime ve tüm dostlarıma teşekkür ederim.

Bu tezi dünyadan gidişi ile bile çok şey öğretmiş olan, insanlara ve hayata güzel bakmayı öğreten ilk öğretmenim, evladı olmaktan onur duyduğum kıymetli babam Mevlüt MUTLU'nun aziz hatırasına armağan ediyorum.

Cansu MUTLU

Ocak 2023

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ (TEŞEKKÜR).....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.2.1 Alt amaçlar	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Sayıtlar (Varsayımlar).....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR).....	6
2.1. Kişilerarası İlişkiler	6
2.1.1. Kişilerarası ilişkilerin tanımı	6
2.1.2. Kişilerarası ilişki tarzları tanımı	9
2.1.3. Besleyici ilişki tarzı	12
2.1.4. Zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı	15
2.1.5. Kişilerarası ilişki tarzları ile ilgili yapılan araştırmalar.....	17
2.2. Bağlanma.....	18
2.2.1. Bağlanmanın tanımı	18
2.2.2. Bağlanma kuramı	19
2.2.3. Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan araştırmalar	22
2.2.4. Bağlanmanın şekillenmesi süreci	24
2.2.5. Çocuk ve ergenlikte bağlanma	26
2.2.6. Genç yetişkinlikte bağlanma	27
2.2.7. Bağlanma stilleri.....	28
2.3. Duygusal Zekâ.....	30
2.4 İlgili Araştırmalar	33
3. YÖNTEM.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	37

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	37
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	37
3.3.2. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği	37
3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	38
3.3.4. Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)	38
3.4. Verilerin Toplanması.....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	39
4. BULGULAR	41
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1. Tartışma.....	48
5.2. Sonuç.....	51
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	62

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının bağlanma stilleri ve duygusal zekâ açısından incelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **66** sayfalık kısmına ilişkin, 13/02/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%19** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

17/02/2023

Cansu MUTLU

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

17/02/2023

Cansu MUTLU

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZLARININ BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Cansu MUTLU

Özet: Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin sosyal yaşam içerisinde kurmuş oldukları ilişkiler ile yaşamlarının kalitesini belirlediği yapılan araştırmalar ile ortaya koyulmuş bir gerçektir. Bu ilişkilerin niteliğini belirleyici birçok unsur olabileceği gibi çevresel etkenlere göre de farklılık gösterebilmektedir. **Amaç:** Bu araştırma ile kişilerarası ilişki tarzlarının genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ve duygusal zekâ becerileri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntem:** İlişkisel tipteki bu çalışma Ekim 2022’de gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Konya ili merkez fakültelerindeki 600 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanması için Kişisel bilgi formu, Kişilerarası ilişkiler Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği ve Üç boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. **Bulgular:** Üniversite öğrencilerine uygulanmış olan bu araştırmada Güvenli bağlanma ile Besleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, zehirleyici ilişki tarzı ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki elde edilmiştir. Duygusal zekâ ile besleyici kişilerarası ilişki tarzı arasında pozitif yönlü ilişki, zehirleyici kişilerarası ilişki tarzı ile ise negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Besleyici kişilerarası ilişki tarzını güvenli bağlanma, iyi oluş, duygusallık ve sosyallik anlamlı olarak yordamaktadır. Tüm bağımsız değişkenler besleyici kişilerarası ilişki tarzının %34.9’unu açıklamaktadır. Zehirleyici kişilerarası ilişki tarzını güvenli ve kaçınan bağlanma, öz kontrol ve sosyallik anlamlı olarak yordamaktadır. Tüm bağımsız değişkenler zehirleyici kişilerarası ilişki tarzının %30.7’sini açıklamaktadır. **Sonuç:** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının alt boyutlarından biri olan Zehirleyici ilişki tarzını kadınlara göre daha fazla benimsedikleri ortaya çıkmıştır. Cinsiyete göre farklılaşan bir diğer değişken bağlanma stillerinden Güvenli bağlanma olmuştur. Güvenli bağlanmanın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Besleyici ilişki tarzını benimsemiş olan bireylerde romantik ilişkiye sahip olma olasılığının daha yüksek olduğu, romantik ilişkisi olmayan bireylerin kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerden oluştuğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kişilerarası ilişkiler, bağlanma stilleri, duygusal zekâ

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

EXAMINATION OF INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLES OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

Cansu MUTLU

Summary: It is a fact that has been revealed by researches that individuals in young adulthood determine the quality of their lives with the relationships they have established in social life. While there may be many factors that determine the quality of these relations, they may also differ according to environmental factors. **Aim:** The aim of this study was to examine the relationship between interpersonal relationship styles and young adults' attachment styles and emotional intelligence skills. **Materials and Methods:** This study of relational type was carried out in October 2022. The population of the research consisted of 600 university students in the central faculties of Konya. Personal information form, Interpersonal Relations Scale, Emotional Intelligence Trait Scale, and Three-dimensional Attachment Styles Scale were used to collect data. **Results:** In this study, which was applied to university students, a positive and significant relationship was found between secure attachment and nurturing relationship style, and a negative relationship between toxic relationship style and toxic relationship style. It has been revealed that there is a positive relationship between emotional intelligence and nurturing interpersonal style, and a negative relationship with toxic interpersonal relationship style. Nutrient interpersonal style was significantly predicted by secure attachment, well-being, emotionality and sociability. All independent variables explain 34.9% of the nurturing interpersonal relationship style. Secure and avoidant attachment, self-control and sociability significantly predict toxic interpersonal relationship style. All independent variables were 30% of the toxic interpersonal relationship style. **Conclusion:** It was revealed that university students who participated in the research adopted the Toxic relationship style, which is one of the sub-dimensions of interpersonal relationship styles, more than women. Another variable that differed according to gender was Secure Attachment, one of the attachment styles. It was found that secure attachment was higher in women than men. It has been revealed that individuals who have adopted the nurturing relationship style are more likely to have a romantic relationship, and individuals who do not have a romantic relationship consist of individuals with an anxious-ambivalent attachment style.

Keywords: Interpersonal relationships, attachment styles, emotional intelligence

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sosyal psikoloji alanında incelenen kişilerarası ilişkiler kavramı ile birey, kendi psikolojik süreçleri içinde bireysel bir olgu olarak incelenmekte ve birlikte sosyal ilişkiler bağlamında da kişilerarası ilişkiler olgu olarak ele alınır (Fiske ve Taylor, 1991).

Duygusal zekâ kavramı üzerine çalışmalar yapanlar, Gardner'in bahsetmiş olduğu iki kişisel alanını da kapsayacak şekilde beş yetenek alanını kapsayan bir model oluşturmuşlardır (Goleman 1998).

1. Özbilinç (Self-awareness): Bireyin benliğinin bilincinde olması kendisine dair özelliklerin algısında yer etmesi olarak da tanımlanabilir.
2. Duyguları Yönetebilme (Emotional self-regulation): Bireyin sahip olduğu duyguları zihninin süzgecinden geçirerek tanınması ve bu duygulardan yoğun yaşadıklarını kontrol altına alıp yönetebilmesi durumudur.
3. Kendini harekete geçirebilme (Motivation): Bireyin sahip olduğu duygularını kendisine yararlı olabilecek bir amaç doğrultusunda değerlendirebilmesi ve duygularını ne yönde kullanırsa daha iyi olacağının kararını verebilmesi becerisidir.
4. Başkalarının duygularını anlayabilme (Empathy): Bireyin başkalarının yaşadığı durumları sağlıklı bir biçimde gözlemleyebilmesi ve çevresinde olan bireylerin ne düşündüklerini neler hissettiklerini anlamlandırabilmesi yeteneği.
5. İlişkileri Yürütebilme (Social Skills): Sağlıklı iletişim kurma becerisi yüksek olan bireyler kişilerarası ilişkiler oluşturabilirler ve bu ilişkileri sürdürebilirler. Kurulan ilişkilerin sağlıklı ve besleyici bir biçimde sürdürebilmesi ilişkileri yürütebilmenin tanımı olarak gösterilebilir. Goleman (1998) “sosyal sanatlar” veya “ilişki sanatı” olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir.

Bir çocuğun kişilik gelişiminde yaşamının ilk yıllarında yanında olan anne-baba veya bakımından sorumlu kişiler ile olan yakın ilişkilerin daha sonraki evrelerde yaşamının her alanında etkisinin görüldüğü ortaya çıkmıştır (Hamarta, 2002). Bu nedenle çocuk-bebek ve

anne-baba-bakıcı bağlanması yalnızca yaşamın ilk yıllarında değil sonraki yıllarda da araştırma konusu olan önemli bir etken halini almıştır.

Bağlanma kavramının literatürde yer etmesi ve sonrasında bağlanma stillerine dair birçok araştırmaya yer verilmiştir. Bireylerin yetişkinlik dönemini ve diğer yaşam dönemlerini de kapsayacak şekilde araştırmalar yapılmıştır. Bağlanma stillerine yönelik yapılan bir araştırma sonrasında elde edilen sonuçlar doğrultusunda bağlanma kuramı güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinden oluşan üç alt boyutlu bir model olacak şekilde aktarılmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının bağlanma stilleri ve duygusal zekâ açısından incelenmesidir.

1.2.1 Alt amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri, kişilerarası ilişki tarzlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan kendisini ve çevresindeki dünyayı tanımaya başladığında bunu kişilerarası iletişim sayesinde mümkün kılmaktadır. Çeşitli mekanlarda ve zaman dilimlerinde iki insan arasında kurulan iletişim Kişilerarası iletişim olarak adlandırılmaktadır. Kişilerarası iletişimin doğal olarak birinci şartı da bireyin öncelikle kendisini tanıma ve tanıtabilme becerisine sahip olmasıdır (Erdoğan, 2002).

Türkiye’de kişilerarası ilişki tarzları kavramı ile ilgili çalışmalar bulunsa da özellikle duygusal zekâ ile ilgili yeterli araştırma ve ilişkilendirme bulunmamaktadır. Toplumsal yapı incelendiğinde bireylerin sosyal yaşam içerisinde halen çok fazla iletişim hatasında bulunduğu, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmakta ve bu ilişkileri yürütmekte zorluk çektikleri görülmektedir.

Kişilerarası ilişki tarzları bireylerin sosyal yaşantısı içerisinde sergilemiş olduğu davranışları ve kişilik örüntüleri hakkında tahminde bulunma imkânı oluşturmaktadır. Olumsuz kişilerarası ilişkiler sonrasında ilişkilerde çatışma ve sorun yaşamalarına zemin hazırlamaktadır (Batıgün, 2004).

Bir toplumdaki bireyler ne kadar sağlıklı ilişkiler kurarsa toplumun da sağlığı aynı oranda artacaktır ve gelişim gösteren bir toplum halini alacaktır.

Kavramın diğer değişkenlerle birlikte incelenmesi ile ortaya çıkacak olan sonuçların söz konusu olan bireylerin birçok davranışını açıklamada yol gösterici olması beklenmektedir. Özellikle bireyler problem ile karşı karşıya kaldığında ve problemlili ilişkilere sahip olduğunda çoğu zaman duygularını nasıl yöneteceğini bilemez ve duyguları bastırmaya ya da onlardan sıyrılmaya çalışırlar. Halbuki duygusal zekâ kavramı içerisinde yer alan düzenleme ve algılayış biçimleri bireylerin duyguları ile birlikte nasıl daha nitelikli ilişkilerde bulunabileceğini göstermektedir.

Yapılan çalışma sonucunda toplum içerisinde sorumluluk sahibi birçok farklı kurum ve kuruluşta görev yapmakta olan psikolojik danışmanın, araştırmamda çalışmış olduğum yaş grubu ile aynı yaş aralığında bulunan bireylerle yaptığı çalışmalarda, hem bireyi daha iyi tanıyabilme ve önbilgi hazırlığı açısından veri elde edebilme hem de bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarını sağlamalarına yardımcı olma imkânı sunacaktır. Araştırılacak faktörlerin ilişki örüntülerini anlamlandırabilme açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bağlanma sürecinin bireylerin yetişkinlik dönemlerinde halihazırda devam etmekte olan ilişkilerinde yönlendirici faktörlerden bir tanesi olduğu görüşü yapılmış araştırmalarla ortaya koyulmak istenmiş bu araştırma ile de genç yetişkinlerin bebeklik dönemi bağlanmalarının ilişkilerinin incelenmesi ve anlamlandırılmasında katkı sağlanmak istenmiştir.

Bowlby’ e göre Bebek için ebeveyn ya da kendisine bakmakla sorumlu olan kişi güvenli bir sığınak onu çevresel tüm olumsuz koşullardan koruyacak güvenli bir liman ve aynı şekilde yaşamının bu ilk döneminde çevreyi keşfederken bebeğe yardımcı olacak önemli bir destek olarak değerlendirilmiştir. Ebeveynin bebekle kurduğu iletişimdeki tepkileri bağlanmanın nasıl olacağının da önemli bir belirleyicisi olarak gösterilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

Araştırmanın diğer bağımsız değişkenlerinden biri olan duygusal zeka da tıpkı bireylerin bağlanma süreçleri gibi bireylerin kişilerarası ilişkilerinin belirleyicisi olan etkenlerden olduğu tahmin edilerek araştırma konusuna dahil edilmiştir.

Duygusal zekâsı yüksek olan bir birey ile bir ilişki içerisinde olmanın hassas duygusal konularda bir kontrol ve çözüm sağlayacağı ve bu durumun da ilişkiden alınan doyumunu etkileyeceği söylenebilir. Partnerlerin kırgınlık ve nefret gibi duyguları anlamlandırıp bu duygular ile başa çıkabilme becerileri ne kadar yüksek ise ilişkilerde mutluluğun sağlanabilmesi ihtimali de o kadar artacaktır (Fitness, 2011).

Bu nedenle duygusal zekanın gerektirmiş olduğu becerilere sahip bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarında da besleyici olması tahmin edilmektedir. Karşılıklı olarak iyi hissettiren ve doyum sağlayan bu ilişki tarzını ortaya çıkarabilecek ve bireylerin sosyal ilişkilerine zenginlik katacak olan diğer unsurlardan bir tanesi de yaşamının ilk yıllarında ebeveyni ile kendisi arasında kurulmuş olan bağlanma stilinin güvenli gerçekleşmiş olmasından kaynaklı olabileceği öngörülmektedir.

1.4. Sayıtlar (Varsayımlar)

Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Konya ili merkez ilçelerinde yer alan çeşitli üniversitelerde 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında eğitim gören öğrencilerden toplanacak verilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmadaki; Kişilerarası İlişki Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ çalışmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlı tutulmuştur.

3. Araştırmadan elde edilecek bulgular; araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Kişilerarası İlişkiler: Kısa bir biçimde tanımlamak gerekirse kişilerarası ilişkiler kavramı ile ifade edilmek istenen, bireylerin arasındaki etkileşimler bütünüdür. Kişilerarası ilişkiler insan yaşamında büyük rol oynamaktadır. İlişki, bir kişinin diğer bir kişiye ya da kişilere karşı sergilediği davranışların bütünüdür (Leary, 1957; Akt. Dökmen ve Gökçener, 2010). Saymaz (2003)’a göre kişilerarası ilişkiler bir insanın diğerleriyle olan ilişkilerinde hissetmiş olduğu duyguları, edinmiş olduğu düşünceleri ve davranış stillerini gözlemleme imkanını bizlere sunmaktadır.

Bağlanma: Temelleri 13. yy’ e dayanan “bağlanma” kelimesinin kök anlamı, insanların kendisine verilen bir göreve bağlılık duymaları ve sorumlu oldukları görevleri tamamlayabilmeleridir. John Bowlby (1969), 1950’li yıllarda başladığı çalışmalarında bağlanmayı, iki kişi arasındaki derin ve birden çok aşamalı duygusal bir bağ olarak tanımlamıştır. Daha çok anne-baba-çocuk bağlanma sürecine dikkat çeken Bowlby, Bağlanma Teorisi’nin temellerini atmış ve bağlanma stillerini bebeklerin onlara bakanlara (anne/baba/sorumlu) karşı ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerine göre geliştirdikleri bağlanma davranışı (aramak, fiziksel yakınlık, bakmak, takip etmek vb.) ve genel tutumu olarak tanımlamıştır.

Duygusal Zekâ: Duygusal zekâ kavramı ilk kez 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından tanımlanmış bir kavramdır. Bu kavramı ortaya atmış olan çalışmacılar duygusal zekanın tanımını bireylerin kendilerinin ve diğerlerinin sahip olduğu duyguları fark edebilme ve bu duyguları anlamlandırıp düzenleyebilme ve yaşamlarının içerisinde bu duyguları davranışlarının yönlendiricisi olarak kullanabilme yeteneği olarak yapmışlardır. Bu anlama, farkında olma ve duyguları kullanabilme gibi süreçler empati kurabilme, duygularını açık ifade edebilme mizacının getirdiği özellikleri dengede tutabilme, uyum sağlayabilme gibi becerileri kapsamakta olan süreçler olarak tanımlanmıştır.

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN (İLGİLİ ARAŞTIRMALAR)

Bu bölümde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kuramsal temeller ve değişkenler ile ilgili daha önce yapılmış birtakım çalışmalar ve bu çalışmaların sonrasında elde edilen sonuçlarla ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. Kişilerarası İlişkiler

2.1.1. Kişilerarası ilişkilerin tanımı

İnsan, ilişkileri içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır; diğer bireylerle hiç ilişki kurmayan bir insan düşünülemez gibi bu pek mümkün de değildir (Cüceloğlu, 2000). Kişilerarası ilişkiler bireylerin arasında oluşan etkileşimi ifade etmektedir. İki ya da daha fazla kişinin arasında oluşan etkileşim sonucunda iletişim kişilerin arasında bir bağ oluşturmaktadır. Kurulan iletişimsel bağlar tanışık olmaktan birbirini yakın tanıma seviyelerine kadar farklılıklar gösterebilmektedir. Kişilerarası ilişkiler kavramı bütün bu ilişkilerin tamamını kapsamaktadır (İmamoğlu ve Aydın, 2009).

İnsan olmanın en temel ihtiyaçlarından biri olan iletişim insanların kendilerini diğerlerine anlatmak, birlikte var olduğu diğer insanları anlayabilmek ve ortak bir anlayış ve yaşam oluşturabilmek amacıyla kullanılmaktadır. İletişim de kişilerarası ilişkileri meydana getiren temel unsurdur. Birey kendi deneyimlerini aktarmakla kalmaz aynı zamanda iletişim ile birlikte diğerlerinin de deneyimlerinden yararlanma imkânı bulmaktadır. Elde ettiği bu yeni bilgi ve beceriler bireyin yaşam niteliğini doğrudan etkileyebilmektedir (Tabak, 1999).

İnsanın en temel ihtiyaçları arasında yer alan iletişim kurma ihtiyacı sosyal yaşamı içerisinde yer alan ilişkilerinin de seyrini belirlemektedir. Sosyal psikoloji alanında yapılan birtakım araştırmalar göstermektedir ki insanlar diğer bireylerle olan ilişkilerinde birden fazla ihtiyacını gidermeyi amaçlamakta ve bu ihtiyaçlar (sevgi, aidiyet, güven vb.) karşılandığı oranda da kendini daha iyi hissetmekte ve yaşantısını daha sağlıklı sürdürebilmektedir. Ayrıca bireyler iletişim kurdukları ortamlar ve konumlara göre toplum içerisinde bir kimlik kazanmakta ve o kimliği de geliştirmeye yönelik birçok adım atabilmektedir (Bilgin, 2003).

Kişilerarası ilişkiler bireyin yaşantısını ve kendisini doğrudan etkilemekte ve zamanla bireyler arasında oluşan kişilerarası ilişki tarzları hakkında ipucu vermektedir (Durmaz, 2004).

Sosyal bir varlık olan insan nitekim yaşadığı toplumdan ayrı düşünülmesi mümkün gözükmemektedir. Nasıl ki temel fizyolojik ihtiyaçları varsa aynı zamanda psikolojik ihtiyaçları da mevcuttur. Bahsi geçen psikolojik ihtiyaçların içerisinde sosyalleşme ve diğer bireylerle olan iletişim kurma ihtiyacı oldukça önemli faktörlerdir. Bireylerin sosyal yaşam içerisinde diğer insanlarla kurdukları ilişkiler onların yaşam kalitesini birçok açıdan etkilemektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde ortaya koyulan tutum ve davranışlar da bireylerin daha psikolojik bakımdan daha sağlıklı bir yaşam sürmesinin hedeflenmesi amacıyla büyük önemli hale geleceği öngörülebilmektedir.

Bireyin kurduğu ilişkiler niteliğine göre onun yaşam kalitesini doğrudan etkilemekte ve bu hususta büyük önem kazanmaktadır. Literatür bizlere bireyin ilişki ihtiyacının temel ihtiyaçlar arasında yer aldığını kuramlarla destekleyecek şekilde sunmaktadır. Bu kadar temel bir ihtiyaç olan ilişki kurma ihtiyacının yalnızca karşılanması birey için yetersiz olacak ilişki kurabilmeleri kadar kurulan ilişkinin niteliği de önem kazanacağı düşünülmektedir.

Kişilerarası ilişkilerde kurulan ilişkinin yeterlilik düzeyini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalar sosyal zekâ (Silvera, Martinussen ve Dahl, 2001), sosyal beceri (Riggio, 1986), sosyal yeterlik (Soldz, Budman, Demby ve Merry, 1995), sosyal destek ve yalnızlık (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006) gibi faktörlerle birlikte çalışılmaktadır.

İlişkilerin karşılaştırıldığı bu unsurlar aynı zamanda bireylerin ilişkilerinde bulundurma gereken temel beceri ve ihtiyaçları oluşturmaktadır. Birey ne kadar kaliteli ilişkiler kurabilme yeteneğine sahipse kendini ve çevresini algılayış biçimi de o ölçüde olumlu bir hal alacaktır. Sosyal becerilere sahip olması kişilerarası ilişkilerinin düzeyini belirleyici etkenlerdendir.

Yıllar önce üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırma sosyal zekâ ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki elde etmiştir. Bu da bireylerin sosyal zekâ düzeyleri ne kadar yüksek ise depresyon yaşama durumları da o kadar az olduğunu göstermektedir (Doğan ve Çetin, 2008).

Her bireyin geliştirmiş olduğu bir ilişki tarzı vardır. Birey kendi sosyal ilişkilerinde bu ilişki tarzına göre davranış göstermekte hem de iletişim halinde olduğu diğer bireyin kişilerarası ilişki kurma tarzından etkilenmektedir. Ancak şöyle bir durum söz konusudur ki bireyler her

ilişkide aynı kişilerarası ilişki tarzını benimsemez ve aynı davranış biçiminde bulunmayabilir. Bireyler farklı ilişki tarzları içerisinde farklı kişilerarası ilişki tarzlarını benimseyebilmektedirler ve farkında olmadan karşısındaki insan ile bütüncül bakış açısıyla tamamlayıcı bir şekilde kişilerarası ilişki tarzlarını belirleyebildikleri görülmektedir (Özkan ve Yılmaz, 2010).

Bireylerin hem kendini hem çevresini tanıması ile sürmekte olan yaşam serüveninde kişilerle oluşan iletişim ve bu iletişim neticesinde ortaya çıkacak olan duygu düşünce bütünlüğü; duygu düşüncelerinin de yönlendirmede etkisi olan davranış tarzları açısından kişilerarası ilişkiler birincil önem kazanmaktadır. Esasında burada kastedilen yaşam içerisinde her bireyin farkında olmadan içine doğduğu toplumla ve diğer bireylerle sonsuz bir döngünün olduğudur. Bu döngünün neden durdurulamaz olduğu insan ve toplumun ayrı düşünülemez olmasından ve aynı zamanda kişilerarası ilişki tarzlarının hem neden hem de sonuç olarak değerlendirilebilecek bir kavram olmasından dolayıdır.

Yapılan birçok araştırmaya bakıldığında; araştırmalar insanların sosyal hayat içerisindeki kurmuş oldukları kişilerarası ilişki tarzlarının bireyin davranışlarını ve duygu durumunu şekillendirici unsurlardan biri olduğunu ve yaşam kalitesinin de aynı ölçüde belirleyicisi olduğunu göstermektedir. Nitekim duygularını yaşama biçiminin ve davranış örüntülerinin de kişilerarası ilişki tarzlarının belirleyici olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Bu ilişki üzerinde ilerleyen bölümlerde daha detaylı durulacaktır.

Bir benzetim yapmak gerekirse kişilerarası ilişkiler için bireylerin ellerinde tuttukları çift taraflı bir ayna olduğunu söylemek mümkündür. Elinde tuttuğu aynanın bir tarafında kişi kendisini olduğu bütün yönleri ile görme, kendini keşfetme ve tanıma imkânı bulmaktadır. Diğer yandan arka yüzünde de diğer insanlar kendilerini tanıyabilmektedirler. Bu yansımalar bütünleştğinde bireylerin kurulan bağlar ve ilişkiler sonucunda birlikte yaşamı paylaştıkları insanları da tanımaları da mümkündür. Kendini ve toplumu iyi tanıyabilen insanlar daha kaliteli bir yaşama sahip olacaklardır. Sosyal ilişkileri daha sağlıklı bir hâl alacaktır.

Ancak vurgu yapılması gereken bir husus vardır ki kendini ve çevreyi iyi tanıyabilen her birey davranış biçimini kolayca değiştiremeyebilir. Burada birçok faktör etkilidir: yetiştirilme biçimi, kişilik özellikleri, çevresel faktörler... Bu nedenle kişilerarası ilişkiler

özelliklerine göre farklılaşmakta ve bireylerin yaşamlarını olumlu yönde etkilediği kadar olumsuz yönde de etkileyebilmektedir.

2.1.2. Kişilerarası ilişki tarzları tanımı

Plutchik (1997), kişilerarası ilişkileri genel manada insanların diğer kişilerle kurmuş oldukları bireysel ilişkilerinde edinmiş oldukları duygu, düşünme ve davranış stilleri olarak tanımlamaktadır.

Kişilik yaşamın ilk dönemlerinde biçimlenmeye başlamaktadır (Deniz, Arslan ve Hamarta, 2002). İşte bu yeni keşiflerin de çokça mevcut olduğu yıllarda karşılıklı olarak birbirlerinin hislerini anlamlandırmaya çabalayan ve çevresindeki diğer bireyler ile iletişim halinde olmaya gönüllü olan kimseler diğerleri ile aralarında kurdukları iletişimin de bir sonucu olarak kişilerarası ilişki yaşama tarzlarını ortaya koymakta ve gelişmekte olan kişilik özelliklerini de bu ilişkilerde bilinçli bazen de bilinçsiz olarak yansıtmaktadırlar (Bilen, 2019).

Kişilerarası ilişkiler insanların dünyaya gelmesinden başlayıp yaşamının sonuna kadar devamlılığı olan sürecin içerisinde yer almaktadır. Aynı şekilde iletişim kavramı için de insanın sosyal bir varlık olması dolayısıyla ömür oyu devam eden özelliğe sahip olduğu vurgusu sıkça yapılmaktadır. İki kavram da birbiri ile iç içe olduğu için kısaca kişilerarası ilişkiler kavramı için bireylerin arasında kurulmuş olan iletişimin bir sonucu olarak ortaya çıkan sosyal etkileşimin daha özel bir halidir denilmesi mümkündür. Bu ilişki tarzları insanların kendisini ve etkileşim halinde olduğu diğer insanları tanımalarının yanı sıra alışveriş gibi düşünülebileceğinden karşı taraftan gelebilecek tepkilerin de belirleyicisidir (Çelebi ve Odacı, 2018).

Bireyler diğerleri ile bir ilişki kurarken samimiyet dereceleri, tanışık olunan ortamların özelliği, kişilerin ahlaki davranış ve nezaket anlayışları ve yakınlık oluşturma süreleri gibi birden çok faktör mevcuttur. Tüm bunlar ve yaşamın getirisi olan insan ruhunu şekillendirici birçok etken kişilerarası ilişki tarzlarını etkilemektedir. İnsanlar bu sayede kendi değer düşünce ve davranış biçimlerini, olumlu ve olumsuz yönlerini keşfedebilmektedir. Bütün bu değinmiş olduğumuz faktörler açısından bir çıkarımda bulunacak olursak kişilerarası ilişkilerin bireyin yaşamına zenginlik katmasına, benliğini keşfine ve benlik algısını değiştirme-geliştirmesine ve yalnızlığını azaltıp daha sosyal olmasına yardımcı olduğu söylenebilmektedir (Kaya, 2017).

Bireyler yaşamlarının erken dönemlerinden itibaren kurdukları tüm kişilerarası ilişkilerde kendisini daha iyi tanıması ve anlamlandırması aynı zamanda çevresine dair de algılarının oturması bakımından sürekli aktif haldedir. Kişilerarası ilişkilerin gerek başlangıç aşaması gerek sürdürülmesi anlamında kişilerin ilişkiyi nasıl algıladığı, kendi zihninde nasıl konumlandığı ve nasıl bir değerlendirme yaptığı önem kazanmaktadır. Böyle bir öngörü bizlere şu çıkarımı yapma imkânı sağlamaktadır: Bireyler biricik olduğu ve anlamlandırma şekilleri farklı olduğu için her bireyin de kendine has bir kişilerarası ilişki kurma şekli olacaktır. Aynı zamanda bu kendine has kişilerarası ilişkilerin ortaya çıkmasında birçok faktör belirleyici olacaktır (Tolan ve Duy, 2015).

Kişilerarası ilişkiler bireye yalnızca karşısındakiler hakkında ipucu sağlamaz. Aynı zamanda bireylerin benlik algısını, kendine yüklemiş olduğu değeri, kendilerini nasıl ve toplum içerisinde nerede algıladıkları hakkında da bilgi sağlar ve bireylerin bunu yaşam içerisinde test etme imkânı oluşturmaktadır. Bu nedenle kişilerarası ilişkiler bireyin yaşamının vazgeçilmez bir parçası olduğunu ve bireylerin kendini tanıması aşamasında da önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Genç yetişkinlik dönemi de kişilerarası ilişkilerde insanların benliğini kendine ve diğerlerine kanıtlaması, tanıtması ve aynı zamanda sağlıklı ilişkiler kurabilmesi açısından oldukça fazla çaba gösterilen önemli bir evredir (Giffin ve Patton, 1997).

Kişilerarası ilişkiler konusunda yapılmış tanımlamalarda kişilerarası iletişimi temel unsurunun ve hedefinin insanlardan oluştuğu iletişimler olarak vurgulanmışken, kişilerarası ilişkiler ise kişilerin kurmuş olduğu bu iletişimde kullanabileceği yöntemler olarak tanımlanmıştır (Güney 2000).

Kişilerarası ilişki tarzları bireye olumlu katkıları mevcut olabileceği gibi olumsuz etkileyebilecek bir kavram olarak da değerlendirilirse daha sağlıklı ve nesnel olacaktır. Sonuç olarak bireyler zaman zaman diğerleri ile olan ilişkilerinde sahip oldukları olumlu özellikleri azaltıp daha stresli, kaygılı, kendi benliğinden uzaklaşmış ve yaşadıklarını anlamlandırmakta güçlük çeken bir birey haline de dönüşebilmektedir. Psikolojik destek almak için adımda bulunan bireylerin birçoğu kişilerarası ilişkilerde ciddi problemler yaşayabilmekte ya da kendisine zarar veren ilişkiler neticesinde desteğe ihtiyaç duymuş da olabilmektedir.

Kuramsal çerçevede kişilerarası ilişkiler incelendiğinde psikoanalitik görüşteki kuramcılarının bu kavramla ilgili ifadeleri öne çıkmaktadır. Freud ve onunla benzer görüşü

savunan diğerkuramcılar kişilerarası ilişkilerden bahsederken bu ilişkileri nesnel ilişkiler kapsamında değerlendirmişler bu görüşün üzerinde durmuşlardır. Daha net ifade edilmesi gerekirse psikoanalitik kuramı benimseyenler kişilerarası ilişkilerin bireylerin benliğin oluşum ve gelişim aşamalarındaki öneminin yadsınamaz olduğuna değinmişlerdir. Ayrıca psikopatolojinin oluşumunda kişilerarası ilişki tarzlarını belirleyici bir etken olarak değerlendirmişlerdir (Gökçe, 2013).

Kişilerarası ilişkilerin etkilendiği unsurlar kadar belirleyici olduğu unsurların da olduğu öngörülebilmektedir. Kişilerin sosyal yaşamlarının önemli bir belirleyicisi olan kişilerarası ilişkileri şekillerden bir tanesi de çocukluk dönemi yaşantıları, kendisini büyüten, bebeklik dönemi ihtiyaçlarını karşılayan, bağlanmış olduğu ebeveynleri ya da kendisinden sorumlu kişilerle olan diyaloglardır. Nasıl bağlanmış olduğu, nasıl iletişim kurduğunu, ne tarz davranışlarda bulunduğunu ve bireylerin i dünyalarında neler hissettiklerinin kısacası diğerkuramcılar kişilerarası ilişkilerin normal ve patolojik psikolojik gelişim açısından ciddi bir öneme sahip olduğu (Sullivan, 1953; Akt. İmamoğlu, 2021) ve bireyin kişilerarası ilişkilerinin iyileştirilmesinin ekol ve yaklaşım farklılıklarına bakılmaksızın terapisinin ana amaçlarından biri olması gerektiği (Crits ve ark., 2003; Akt. Young ve ark., 2005) konusunda bir uzlaşma sağlanmışır.

İlerleyen kısımlarda bireylerin erken dönem yaşantılarının ortaya çıkarmış olduğu bağlanma stillerinin kişilerin sosyal yaşamda ilişki yaşayış tarzlarını nasıl etkilediği ve aralarındaki ilişki üzerinde daha detaylı incelenecektir.

Kişilerarası ilişkiler birçok araştırmacı tarafından farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. Bununla birlikte, kişilerarası ilişkilerin normal ve patolojik psikolojik gelişim açısından ciddi bir öneme sahip olduğu (Sullivan, 1953; Akt. İmamoğlu, 2021) ve bireyin kişilerarası ilişkilerinin iyileştirilmesinin ekol ve yaklaşım farklılıklarına bakılmaksızın terapisinin ana amaçlarından biri olması gerektiği (Crits ve ark., 2003; Akt. Young ve ark., 2005) konusunda bir uzlaşma sağlanmışır.

Kuramsal olarak Kişilerarası ilişki tarzlarını ayıracak ve inceleyecek olursak iki alt başlık altında incelemek mümkündür. şimdiye kadar kişilerarası ilişkiler kavramını birçok araştırmacı farklı başlıklar altında incelemiş ve ayırmıştır. şahin, Batığn ve Koç (2011) kişilerarası ilişki biçimlerini baskın, duyarsız, öfkeli, alaycı, kaçınan ve manipülatif ilişki tarzı olarak ayırıp altı boyutta incelemişlerdir.

Yapılan başka bir araştırmada ise kişilerarası ilişki tarzlarının alt başlıkları olarak açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici olarak dört farklı ilişki tarzı tanımı oluşmuştur (Şahin, Durak ve Yasak, 1994). Bu kavramlar olumlu ve olumsuz olanlar şeklinde gruplandırıldığında saygılı ve açık ilişki tarzları besleyici ilişki tarzı olarak nitelendirilmişken küçümseyici ve benmerkezci ilişki tarzı zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı olarak nitelendirilmiştir. Çok daha öncelerde kişilerarası ilişki tarzları üzerine çalışmalarda alt başlıklar duyarsız, otoriter, kindar, aşırı duyarlı, girişken olmayan, çekingen, sömürüye açık ve aşırı kendini açmaya dayalı iletişim tarzları olarak belirlenmiştir (Horowitz, Rosenberg, Bauer, Ureno ve Villasenor, 1989).

Bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları besleyici ve zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzları olarak incelenmiştir.

2.1.3. Besleyici ilişki tarzı

Bireylerin yaşam kalitesini artıran, karşılıklı olarak ilişki sonrası bir kazanım sağlayan, verimli ilişkiler nitelik olarak da bireyin hayatının kalitesini arttırmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesini arttıran ve bireye olumlu yaşantılar sağlayan bu tarz ilişkiler besleyici ilişki tarzı olarak ifade edilebilmektedir. Besleyici ilişki tarzı kişilerin karşılıklı olarak anlaşmalarını daha kolaylaştırmaktadır. Bireyler karşılardakini anladığı için bu nedenle karşılıklı bir anlayış vardır (Greenwald, 1999).

Bireyler bu ilişki tarzlarına göre kendilerini ne kadar iyi hissedebilirlerse ve besleyici olup bireylere çok şey katabilirse tam tersi yaşam doyumunu düşürebilmekte ve kendisini daha yetersiz hissettirebilmekte, mutsuzluk getirebilmektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerde bireylerin benimsemiş oldukları ilişki tarzları hem kendi iyi oluş düzeyleri hem de karşısındaki bireyler için oldukça büyük önem kazanmaktadır.

Bireylerin toplumsal yaşam içerisinde var olan kişilerarası ilişki deneyimlerinin, kendisine dair olan algısını, benlik kavramını ve kişilik gelişimini doğrudan etkisi altına alan bir unsur olduğu ortaya çıkmaktadır (Hopkins ve Klein, 1993). Bu nedenle kişilerarası ilişki tarzlarından biri olan besleyici ilişki tarzı bireylerin gelişmesine ve ilişki kurmuş olduğu diğerlerinin de gelişimine olumlu yönde katkıları olan bir ilişki tarzıdır. Kişiler arası ilişkilerin kurulmasında en temel koşulun bireylerin kendileri ile diyalog halinde olması ve kendisi ile olan iletişiminin de kesilmemiş olması, belli bir farkındalık düzeyinde olması yani kendisi ile ilişki kurabilme yeteneğine ve kapasitesine sahip olmasıdır (Erdoğan, 2002). Burada bahsi

geçen iç diyaloglar ve iletişim ne kadar kaliteli ve sağlıklı bir düzeyde ise bireylerin diğerleri ile olan iletişimleri de o kadar sağlıklı bir hal alacak ve dolayısıyla besleyici ilişki tarzı benimsenmiş olacaktır.

Besleyici ilişki tarzının nasıl özellikler barındırdığına bakılacak olursa iletişimin açık olduğu, bireylerin karşılıklı olarak güven duygusunu tadabildiği, karşılıklı aktarımın kopmadan gerçekleşebildiği, iletişim halindeyken bireylerin kendisini iyi hissettiği ve hayattan daha keyif aldığı, kendisine dair özelliklerini de en az karşısındaki bireylerin özellikleri kadar tanıdığı, davranışsal olarak da yeni kazanımlar edinebileceği, empati duygusunun ön plana çıktığı, karşılıklı sınırların katı ve aşılmaz olmadığı ilişki tarzı olduğunu söylemek mümkündür.

Kişilerarası ilişkiler kurulduğunda en önemli nokta bireylerin karşısındaki bireyleri anlamak için çaba göstermesi ve karşındaki kişinin farkında olarak onu kabul etmektir. Kişilerarası ilişki tarzı ise bireyin herhangi bir durum karşısında gösterdiği davranıştan farklı olarak, çeşitli kişilerle farklı zamanlarda ve mekanlarda kurmuş olduğu ilişkilerin içerisinde göstermiş olduğu genel davranış eğilimidir. Bireylerin kişiliklerine dair ipucu sağlayan bu ilişki tarzları yaşamın daha olumlu duygularla ve düşüncelerle sürdürülebilmesi için önemlidir. Bu nedenle bireylerin kişilik tarzlarının kişilerarası ilişki tarzları üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir (Kiesler, 1983).

Bireyler günlük yaşamlarında birçok ilişki kurmakta ve farklı biçimlerde ve farklı konumlarda kurdukları ilişkilerden etkilenmekte, aynı şekilde iletişim halinde oldukları insanları da ilişki tarzları ile etkilemektedir. Diğer bireylerle oluşturulan bu ilişkiler, bireylerin kendi kişilerarası ilişki tarzlarının oluşumuna katkıda bulunarak ve zemin hazırlayarak bireylerin yaşam kalitelerine ve yaşamdan alacakları doyumlarına etki etmektedir. Kişilerarası ilişkilerin başlatılmasından sonra bireylerin birbirlerinin algısında nasıl oldukları, ne kadar güven verdikleri saygı duydukları, sözel olan ve olmayan mesajları iletişim tarzlarının temelini oluşturmaktadır. Kişilerarası ilişkilerin başlaması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi süreçlerinde bireylerin ben algısı ve ilişkilerin algılanış ve yorumlanış biçimleri önemlidir. Çünkü bireylerin kendilerine ve dış dünyaya dair algıları kişilerarası ilişkisinde de nasıl bir ilişki tarzını benimseyeceğinin habercisidir. Bu hususta kişilerarası ilişkilerdeki başarılı olma ya da başarısızlık neticelerinin bireyin yaşamının diğer alanlarını da kapsayacak biçimde bireylerin

psikolojik durumlarına olumlu ya da olumsuz etkilerinin olacağını göz ardı etmemek gerekmektedir (Erözkan, 2009).

Kişilerarası ilişkiler insanlık için hayati bir öneme sahiptir. Birçok yaşamsal keyif ve doyum, mutluluk, kişisel başarı, yeni insanlarla ilişki kurmak ve sürdürmek, arkadaşlıklar edinmek, başarısız olmak, sevgi hissetmek ve genel doyumumuz kurulacak olan kişilerarası ilişkilere bağlıdır. İnsanlar çocukluk döneminden itibaren öğrendiği kişilerarası ilişkiler yaşamlarının çocukluklarından sonraki bütün dönemlerini de nasıl geçirdiklerini etkilemektedir. Yaşam dolu ve sevgi hissederek de geçirebilirler, mutsuz ve doyumsuz da olabilirler. İnsanlar bir ilişkiyi sağlıklı biçimde yürütme becerisinin eksikliğinden dolayı ilişkiler kurmakta zorlanır ve bir süre sonra yakınlarında olan insanlarla kurdukları ilişkileri yürütmekte de zorlanmaya başlayabilirler. Bu durumun sonucu olarak yaşamdan keyif almayabilirler ve hayatın her alanında başarısızlık ve mutsuzlukla da karşılaşabilirler (Matthews, 1993).

Kişilerarası ilişkiler besleyici bir ilişki tarzında ilerliyorsa kişinin mutluluğu, anlaşılma ihtiyacı karşılanacağından yaşamının diğer alanlarında da etkisini gösterecektir ancak kişilerarası ilişkilerin içerisinde yaşanmış olan herhangi bir başarısızlık duygusu bireylerin yaşamlarının diğer alanlarında da kendini gösterebilmekte ve toplum içerisinde yer alınan birçok ortamda kişilerarası farklılıkların belirgin bir biçimde gözlemlenmesine neden olmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkabilecek bir takım duygu durumları birden çok sonuçla neticelenebilmektedir. Bu durumlar bireylerin yalnızlık hissetmesi, ailesel problemlere maruz kalmaları, mesleki yetersizlik hissetmeleri ve yaşamdan memnuniyetsizlik, stresli bir hayat, bireysel yaşantısında olabilecek hayal kırıklıkları, fiziksel rahatsızlık gibi durumlarla hatta ölümle sonuçlanabilmektedir (Bolton, 1979; Akt. Koç, 2014).

Son dönemde yapılan araştırmalar kişilerarası ilişkilerin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Etkili iletişim becerilerine sahip bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurdukları ve sürdürebildikleri, problemlerle başa çıkma becerilerin gelişmiş olduğu, daha özgüvenli oldukları, olaylar ve değerlendirmeler karşısında objektif yaklaşılabildikleri ve çözüm odaklı düşünen bireyler oldukları ortaya çıkmıştır.

Literatürde kişilerarası ilişki tarzlarının birden çok biçimde gruplandırıldığı görülmektedir. Kişilerarası ilişki tarzları, baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan,

manipulatif ve küçümseyici tarzlar (Öztan, 1996) biçimlerinde ifade edilebildiği gibi, besleyici (açık ve saygılı) ve ketleyici/zehirleyici (saygısız/benmerkezci ve küçümseyici) boyutlar olarak da çalışmalarda kullanılmaktadır (Şahin, Durak ve Yasak, 1994).

Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerine karşı dürüst ve samimi açık ifadeler kullanmaları, saygılı bir tavırda bulunmaları, güven verici davranış ve tutum içerisinde olmaları olumlu yani besleyici ilişki tarzları içerisinde görülen davranışlar olarak nitelendirilmekte ve bu durum insanların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve ikili ilişkilere ve topluma uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Pişkin, Sayan ve Durukan, 2002).

2.1.4. Zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı

Yıkıcı etkiye sahip, bireyin karşılıklı iletişimi sonrasında ona daha kötü hissettirebilen ve ilişki sonrasında herhangi bir katkı sağlamayan ilişki biçimi ketleyici (zehirleyici) ilişki tarzı olarak tanımlanabilmektedir (Greenwald, 1999).

Besleyici ilişki tarzının aksine küçümseyici tavırlar sergilenmesi, karşıdaki insana saygı gösterilmemesi, kaba ve saldırganca davranışlar ile ilişki kurulan bireylerin rahatsız edilmesi gibi durumlar da olumsuz yani zehirleyici ilişki tarzlarının içerisinde yer almaktadır. Zehirleyici ilişki tarzları besleyici ilişki tarzının aksine doğru ve sağlıklı iletişimi güçleştirmektedir (Pişkin, Sayan ve Durukan, 2002).

Kişilerarası ilişkilerinde başarılı olamayan bireylerin problem çözme becerilerinin gelişmemiş olduğu, çözüm odaklı yaklaşımı benimseyemedikleri, kendilerine ve diğer insanlara karşı daha az güven duydukları yüksek derecede kaygı taşıdıkları ortaya çıkmıştır. Kişilerarası ilişkilerde başarısız olan bireyler kendilerine yönelik eleştiride bulunmaktan ziyade problemlerin nedenlerini çevrede aramakta ve yakınmacı tavır göstermektedirler. Bütün sayılan bu etkenler sonrasında denilebilir ki etkili iletişim becerileri bireyler için oldukça yararlı ve olması gerekli özelliklerdir (Erözkan, 2009).

Kişilerarası ilişkilerde iletişimin unsurlarının, kişilerin davranış biçimlerinin, diğer bireylerle neleri paylaşabildiğinin ve daha birçok unsurun etkisi büyüktür. İletişim becerileri gelişmiş bireyler kişilerarası ilişkilerde problem daha az yaşarken bu becerileri edinmemiş bireylerin ciddi anlaşma problemleri yaşadığını içerisinde bulunduğu topluma da haliyle uyum sağlamakta zorlandığını görmek mümkündür. Burada birçok etken birbiri ile hem etkileşim

hem de bir döngü içerisinde ve neden sonuç ilişkisi ortaya çıkarmaktadır. Maddi ve manevi ihtiyaçları giderilmeyen bireylerin karşılıklı aktarımı gerektiren iletişim gibi, bir unsuru sağlıklı olarak gerçekleştirebilmesi beklenemez. İletişimi sağlıklı kuramayan bireyler ise kişilerarası ilişkilerde anlamaya ve anlatmaya yatkın olmakta zorlanmakta ve bunun neticesi olarak olumsuz etkileri bulunan kişilerarası ilişki tarzlarına sahip olmaktadır. Zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzına sahip bireylerin toplumda kendine yer edinip sosyalleşmesi ve iyi hissetmesi güç bir hal almaktadır. Toplumda yer edinemeyen bireyler de olumlu kişilerarası ilişki tarzına sahip olamamaktadır. Nitekim toplum tarafından kendini dışlanmış hisseden kimselerin sevmek, sevilme, ait olmak gibi tatminleri yaşayamayacağı için olumsuz davranışlarda bulunma ihtimali de artmaktadır (Caldwell, 2006; akt. Göçener, 2010).

Besleyici ilişki tarzı ile kıyaslandığında zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzı daha net anlaşılabilir. Örneklerle ilerlemek gerekirse besleyici ilişkiler kendilerini ve ihtiyaçlarını ilişki kurdukları bireylere açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etme, karşısındakine kabullenici ve saygılı bir biçimde yaklaşma ve yapıcı bir biçimde konuşma gibi olumlu özellikleri barındırırken; ketleyici (zehirleyici) ilişkiler kendini üstün görme, karşısındaki insanın hislerine ve düşüncelerine saygı göstermeme, onu anlamaya çalışmak yerine reddetme, alay etme, küçümseyici tavırlar gösterme ve hoşnut etmeyen sözlerle rahatsız edici olma gibi özellikleri içinde barındıran ilişki tarzıdır. Besleyici ilişki karşılıklı anlayış ve saygıya dayanırken zehirleyici ilişki tarzında zorlama, yönetme arzusu ve baskı vardır. Dolayısıyla besleyici ilişki tarzı karşılıklı güven ve saygı ortamını oluşturduğundan daha uzun soluklu olabilmekteyken ketleyici (zehirleyici) ilişki tarzlarını sürdürmek güçtür (Batıgün ve Şahin, 2009).

Daha önce de değinildiği gibi insanlar için iletişim araç vazifesinde iken kişilerarası kurulan ilişkiler birer amaç konumundadır. Öyle ki bireyler kişilerarası ilişki tarzları ile amaçlarına ulaşmak için çaba göstermektedir. Besleyici ilişki tarzının kişilerin gelişmesine ve sosyal ortamlarda kendisini konumlandırmasına pozitif anlamda katkılarının oldukça fazla olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra insanlar zehirleyici (ketleyici) ilişki tarzını benimseyerek de bazı amaçlarına ulaşmayı hedeflemektedir. Örneğin bireyler mevcut ilişkilerinde küçümseyici, kendi çıkarlarını gözetken ya da otoriter tarzda iletişim kurarak kendince amaçlarına ulaşıp fırsatlar elde ettiğini düşünebilmektedir. Elde ettiklerini düşündükleri bu fırsatların bireylerin iyi oluş düzeylerini nasıl etkilediği ise meçhuldür. Ancak besleyici ilişki tarzına kıyasla elbette ki kişiye tatmin sağlamış olsa bile ileriye dönük ilişkisel problemler

doğurabilecek ve bireyin toplum içinde sağlıklı bir biçimde yer almasını güçleştirecektir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

2.1.5. Kişilerarası ilişki tarzları ile ilgili yapılan araştırmalar

Kişilerarası ilişki tarzları, iki bireyin ya da daha fazla kişilerin iletişim kurmaları sonucu oluşan çok boyutlu bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Heider, 1958). Kişilerarası ilişki tarzları baskın, kaçınan, öfkeli, duygudan kaçınan, manipulatif ve küçümseyici tarzlar şeklinde gruplandırılmaktadır (Öztan, 1996). Başka bir açıdan kişilerarası ilişkiler sınıflandırılmak istendiğinde besleyici/saygılı ve ketleyici/zehirleyici (saygısız/benmerkezci ve küçümseyici) boyutlar içerisinde de değerlendirilmektedir (Hasta ve Güler, 2013). Burada bahsi geçen besleyici ilişki tarzı bireylerin ilişkide olan ihtiyaçlarının karşılanması ve aynı zamanda bireylere de katkısının olması yönüyle oldukça geliştirici özellikte bir ilişki tarzıdır. Anlayış ve empatiyi içinde barındıran bu ilişki tarzı, duygu ve düşünceleri karşıdaki, insana açıkça ifade etme, kabullenici ve saygılı biçimde yaklaşım sergileme gibi özellikleri de kapsamaktadır.

Ketleyici /zehirleyici ilişki tarzları ise bireylerin sosyal yaşamlarında ve ilişkilerinde zarar verici etki yaratabilen; ilişki halinde bulunan bireylerden herhangi bir tarafın zorlamada bulunması ve karşısındaki insana baskı yapması nedeniyle kişilerarası ilişkilerde çoğunlukla çatışmaların oluşmasını kaçınılmaz kılmaktadır. Ketleyici-zehirleyici ilişkiler kişilerarası ilişkilerin dengesini sarsan ve olumsuz yaşantılara neden olabilen; kendini diğerinden üstün görme, karşısındaki bireyi bütün özellikleri ile kabul edebilme yerine onun özelliklerini küçümseyici tavırlara sahip olma, başkalarını sözel ifadelerle rahatsız etme ve yıkıcı eleştirilerde bulunma, alay etme ve öfke duygusunu kontrol altına almadan olduğu gibi karşısındakine yansıtma şeklindeki davranışları içeren ilişki tarzlarını nitelemektedir (Hasta ve Güler, 2013).

Kişilerarası iletişim insanların ilişkilerini yürütmesi ve kurmasının, doğumlarından sonra çevresindeki bireylere karşı gelişen bağlanma arayışının ve sonrasında bağlanma gerçekleşen kişiler ile olan iletişimlerinin bireyler farkında olmadan zihinlerinin süzgecinden geçerek bağlanma durumunun oluşum aşamasında oldukça önemli bir rol aldığını ve bağlanma kuramının insanların doğum anında başlayıp ölümlerine kadar olan kalıcı ilişki kalıplarının temelini attığı gerçeğini göstermiştir (Erdoğan, 2002).

2.2. Bağlanma

2.2.1. Bağlanmanın tanımı

İnsan yaşamında oldukça büyük bir öneme sahip olan bağlanma kavramı, bireylerin kendileri için önemli olan insanlara karşı oluşturdukları hisler ve bu kişilerle beraberken aldığı keyif, duyduğu aidiyet ve daha birçok durum önem kazanmakta ve bireyin onunla yakından ilgilenen ebeveyn-bakıcıları hakkında önemli ipuçları sağlamaktadır (Ainsworth, 1991).

Bowlby bağlanmanın kendine has birden çok dinamiği olduğunu ifade etmiştir. Ebeveyn-bebek arasında oluşan bu bağlanma davranışının bireylerin daimi ihtiyaçları olan beslenme ve cinsel davranımlardan ayrılmakta, fakat bireyin yaşamında da en az bahsi geçen temel ihtiyaçları kadar önemli olduğunun altı çizilmektedir. Bu nedenledir ki sağlıklı gelişim dönemlerinin önemli etmenlerinden biri de bağlanma olarak değerlendirilir çünkü bebek ve ebeveyn arasındaki duygusal bağın kurulması ve gelişmesi imkânını sağlamaktadır (Goodwin, 2003).

İnsan dünyaya gözünü açtığı andan itibaren sürekli olarak diğerleri ile beraber yaşamını sürdüren bir varlıktır ve diğer kimselerle paylaşım ihtiyacı içerisinde olan bir mekanizmaya sahiptir. Paylaşım ve karşılıklı maddi manevi alışveriş bireylerin gereksinimlerinin en başında gelmektedir. Nitekim insanın diğer bireylere en çok ihtiyacının olduğu dönem de yaşamının ilk yıllarıdır. Bu dönemde yalnızca manevi gereksinimleri yoktur, aynı zamanda bakıma da muhtaç bir haldedir. Bundan dolayı anne babasının ilgisine ihtiyacı vardır ve onlar olmadan yaşamını sürdüremez. Bu mecburi durum bebek ve bebeğin bakımın üstlenen anne baba veya diğer bireyler arasında bağlanma ihtiyacını doğurmuştur. Bağlanma yaşamın hemen başlangıcında ortaya çıkan ve sonraki süreçleri de takip eden olası bir durumdur. Bebeklik sürecinde bağlanma kavramı bebek ve bağlandığı kişi ile olan yakınlıktan dolayı bebeğin sürekli bir biçimde bağlandığı bireyin varlığını hissetmeye ihtiyaç duyması halinde yorumlanabilmektedir. Bunun yanı sıra bebeğin bakımını üstlenen kişilerde de bağlanma gözlemlenebilir. Bu kavram aslında içerisinde karşılıklılık barındıran duygu ve davranış örüntülerine işaret de etmektedir (Erkuş, 1994).

Bireylerin hayata gözlerini açar açmaz oluşturmuş oldukları bu bağ onların yalnızca bebeklik dönemlerini değil yetişkinlik dönemlerini de etkilemektedir. Bağlanmanın bebeğe hissettirdiğı birçok duygu ilerleyen dönemlerde de farkında olmadan yaşantılarıyla beraber

ortaya çıkmaktadır. Şayet bebek ebeveynleriyle güvenli bir bağ kurmuşsa ilerleyen dönemlerde yakın ilişkilerinde de güven duygusunu edinmesinin daha kolay olacağı gözlemlenebilmektedir. Aynı şekilde gereksinimleri gözetilmemiş olan bebekler de bu ilk dönem güvensizliğini yetişkin ilişkilerinde de farkında olmadan yansıtabilmekte ve yaşayabilmektedir. Bu kişiler çevresindeki insanlara güven duymakta zorlandıkları için iletişimsel birtakım problemler yaşama ihtimalleri daha fazla olmaktadır; örneğin kendilerini sosyal çevreye açmakta güvenli bağlanmış olan bireylere nazaran daha fazla güçlük çekmektedirler (Aktay, 2014).

Ebeveyn ve bebek arasında oluşacak olan bu bağlanma hangi stilde olursa olsun hem bireylerin içsel süreçlerinden hem de çevresel faktörlerden etkilenecek ortaya çıkan çok yönlü bir oluşum olarak nitelendirilmektedir. Bebeğin bakımından sorumlu olan kimselerin değişimi, ebeveynlerin erken yaşta kaybı, bebeğin anne ve babasının davranışlarının birbirinden farklı ve tutarsız oluşu ya da bebeğe karşı olan davranışların kısa süreli zaman dilimi içerisinde sık sık değişiklik göstermesi bebeğin duyacağı güven duygusunu azaltan en önemli faktörlerden bazılarıdır. Bu tarzda davranış örüntüleri ile büyümüş bebeklerin ye yetişkinlik dönemleri incelendiğinde kendilerinin de yakın ilişkilerinde güven duyabilecekleri kimselere karşı duygularının sık değişiklik gösterdiği ve davranışlarında da zaman zaman tutarsızlıklar olabildiği üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar bu bireylerin en yakınlarında olan partnerlerine karşıda güven duymakta zorluk çektiklerini ortaya koymaktadır (Fraley ve Shaven, 2000).

Bebeklerin bağlanmalarının yetişkinlikteki etkileri geçmişten bu yana araştırılmış ve bu konuda birçok bilgi elde edilmiştir. Bebek ve ebeveynin ilişkisi bireylerin kişilerarası ilişki tarzlarını da etkileyebilen unsurlar içerisinde değerlendirilebilmektedir. Kişilerarası ilişkilerde ne kadar sağlıklı iletişim kurulursa bireylerin yaşam doyumu da artmaktadır. Bu nedenle bağlanma kuramı bizlere bireylerin bebeklikten yetişkinliğe kişilerarası ilişkilerinin nasıl olacağı hakkında önemli ipuçları vermektedir (Karaşar, 2014).

2.2.2. Bağlanma kuramı

Bağlanma Kuramı bireylerin neden kendisi için önemli gördükleri ve yakınlık hissettikleri bireylerle bağ kurma arzusunda olduklarının nedenlerini açıklamakta olan bir yaklaşımdır. Sadece bakımının karşılanıyor olması bir bebeğin bağlanması için tek faktör

değildir. Aynı zamanda duygusal bir bağ da oluşturma eğilimi her bebek de gözlemlenebilmektedir. Bu duygusal bağ kurma ihtiyacının bebeklerin hem yaşamının ilk dönemine hem de sonraki süreçlerine ve birçok alanda gelişimine önemli bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bağlanma durumu bebeklerin bağ kurdukları bireylerle duygusal gereksinimlerini gidermesine de değinmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki bu bağ yalnızca ihtiyaçların karşılanması ile ilgili olmamaktadır. Aynı zamanda bebeğin oluşan bu bağ sayesinde bağlandığı bireylerle fiziksel yakınlığı da güç kazanmaktadır. Bu sayede bebek daha güvende olmakta; hem tehlike oluşturabilecek durumlara karşı korunmasına destek olmakta hem de çevresini keşfederken daha özgür olmasını sağlamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999; Akt. Solmaz, 2002).

Bağlanma Kuramı John Bowlby ve Mary Ainsworth'un birlikte gerçekleştirmiş oldukları incelemelerinin bir neticesi olarak ortaya çıkmıştır. İlk olarak Bowlby bağlanma kavramını iki bireyin arasında gelişen kuvvetli bir bağ olarak nitelendirmiş ve bu kavramın zamanla içinin dolması ve daha net bir hal alması için bir zemin oluşturmuştur. Bowlby bu tanımla bebekten kendisinden sorumlu ve hep yakınında bulunan kişilere (ebeveyn-bakıcı) karşı oluşan bir bağlanmadan bahsetmiş olsa da zaman içerisinde bu tanımın karşılıklı bir hal olarak değerlendirilip bağlanmanın bebek ve ebeveyn arasında çift yönlü bağlanma olarak tanımlanma yardımcı olmuştur (Bretherton, 1992; Akt. Kavlak ve Şirin, 2009).

Bowlby'ın yapmış olduğu bağlanma tanımından sonra 1978 yılında Ainsworth ve arkadaşları “yabancı durum” ismini verdikleri bir deneysel yöntem ortaya koymuşlardır. Bu yöntem neticesinde bebekleri üç tipik bağlanma tarzını vurgulayarak ayırmışlardır. Bu bağlanma tarzları Güvenli Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma olarak günümüze kadar önemini kaybetmeden birçok araştırmada ve gözlemde değinilen önemli üç alt başlık olmuştur. Bu gruplama içerisinde sadece “güvenli bağlanma”nın olduğu iletişim halinde bebekler kendilerini olumsuz etkileyici durumlardan sıyrılıp yine de güven duygusunu hissedebilmekte ve gelişimsel tavrını sergileme imkânı bulmaktadır. Bebeklerin yaşamlarının hem ilk dönemlerini hem de daha sonraki dönemlerini daha sağlıklı bir şekilde tamamlama imkanını sunan güvenli bağlanmanın oluşması için bazı koşullar gerekmektedir. Ebeveynin bebeğe süregelen ve birbiri ile uyumlu davranışlar sergilemesi, kolayca ulaşılabilir olması ve benzer birtakım etkenler mevcuttur. Eğer ebeveyn davranışlarını dengede tutamazsa

örneğin çok fazla müdahale edici olursa ya da tam tersi bebeğin ihtiyaçlarına karşı yeterince duyarlı davranmazsa güvenli bağlanma gerçekleşmeyecektir (Foster, 1989).

Ainswocrtth ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmalar sonucunda ortaya koyduğu üç bağlanma tarzını kısaca tanımlamak gerekirse ebeveyn ya da bakıcı bebeğin temel ihtiyaçlarına gereken zamanda karşılık verdiği takdirde bebekte güvenli bağlanma gelişmeye başlar ve bağlandığı kişi her saniye yanında olmadığında da keşif amaçlı oyunlara çıkabilir ve duymuş olduğu güven duygusu bu oyunlar esnasında sarsılmamaktadır. Bu durumun bir neticesi olarak da bebek çevreye daha kolay uyum sağlamaya başlar. Ebeveyn ya da bakıcının bebeğin herhangi bir gereksinimi sonucu verdiği tepkilere karşılık tutarsız davranışlar sergilemesi ya da ihtiyacı olduğu zaman diliminde bebeğin ihtiyaçlarını gidermemesi bebekte kaygılı-kararsız bağlanmanın gelişmesine neden olur. Son olarak bebeğin ebeveynine ya da bakıcısına muhtaç olduğu halde gereksinimlerinin karşılanmaması ve bakmakla sorumlu kimsenin duyarsız davranması ve tepki vermemesi bebeğin kaygılı-kaçıncı bağlanmanın ortaya çıkmasına sebep olur. Bebeğin daha yaşamının ilk dönemlerinde geliştireceği bu bağlanma tarzlarının sadece bebeklikte kalmadığı ve hayatlarının ilerleyen süreçlerinde de birçok yaşantıya etki ettiği yetişkin bir birey olduğunda da ruh sağlığı açısından bebeklik dönemi bağlanmalarının etkili olduğu üzerine sayıca epey fazla araştırma mevcuttur. Araştırmaların bulguları yukarıda bahsi geçen ilişkileri kanıtlar niteliktedir (Rohner ve Britner, 2002).

Bağlanma kuramı ile ortaya atılan temel görüş Dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin kendi ihtiyaçlarını karşılayamayacağı için yaşamaya devam edebilmesi için ancak bebeğin sorumluluğunu alan bir yetişkin olmasıyla mümkün olabileceği Gerçeğini esas almıştır. Bebeklerin davranışları dışarıdan gözlemlendiğinde birden farklı olmasına rağmen aslında hepsi benzer ya da yakın amaçlara hizmet etmektedir. Bağlanma, detaylı incelendiğinde tıpkı insanların bedensel dengelerini sağlayan fizyolojik Etmenlerle benzerlik gösterir. Ebeveyn-bebek Yakınlığını engelleyici herhangi bir unsur Kaygıya sebebiyet verir. Kaygının ortaya çıkmasıyla bebekte Ebeveynleriyle yeniden yakınlığı kurmak amaçlı davranışlar görülmeye başlanır. Bebekte gözlemlenmeye başlayan bu davranışlar ebeveyni ile kurmak istediği yakınlık sağlanana kadar sürekli bir şekilde tekrarlayabilir. Bebek ebeveyn yakınlığı kesintiye uğramadığı müddetçe sevgi ve güven duyguları oluşmaya başlar. Ancak herhangi bir durumda bebekler bu yakınlığı hisse edemezlerse kaygı ve korku durumları ve yakınlığı yeniden kurmak

amaçlı tepki davranışları ortaya çıkacaktır. Bu nedenle Bowlby, Bağlanmanın tanımını içerisinde duyguların da yer aldığı bir bağ şeklinde tanımlamıştır (Dönmez, 2000).

Bowlby'nin bağlanma kuramını daha sonra Ainsworth bebeği ve ebeveyni beraber oldukları ortamda ve ayrı oldukları anlarda gözlemleyip verdikleri tepkilerle birlikte açıklamış ve kurama genişlik kazandırmıştır. Ainsworth bağlarla ilgili de tanımlamalarda bulunmuş ve insanların kurmuş oldukları duygusal bağlar ile sosyal ilişkilerin ayrımının altını çizmiştir. Yapmış olduğu tanımlamalarda duygusal ilişkinin sosyal ilişkilere göre daha uzun bir zaman diliminde olduğunu, sosyal ilişkiler için karşılıklı ilerlemesi yeterliken duygusal süreçlerin ise bireyin iç dünyası ile daha bağlantısının yüksek olduğunu ve bireylerin içsel süreçlerinin bir yansıması olduğunu son olarak da sosyal ilişkilerin birden çok kategori içermesini, birey toplum ilişkisi sarmalında olmasını bu nedenle duygusal ilişkiler kadar iç faktöre bağlı değil aynı zamanda çevresel birçok faktörün de etkisi altında olabileceğini ifade etmiştir.

Ainsworth bağlanma durumunun duygusal bağların kapsamı içerisinde yer aldığını belirtmiş ve bebeğin bağlanmayı gerçekleştirdiği ebeveyninin yerine herhangi bir figürü koymasının mümkün olmadığını söylemiştir. Kısacası bireyler tarafından daha yaşamın ilk anlarından itibaren bağlanılan figür sosyal ilişkilerdeki bireyler gibi asla tamamıyla değiştirilebilecek bir konumda olmamaktadır (Morsünbül, 2005).

Ainsworth ve arkadaşları bebeklerin bağlanma süreçlerinde göstermiş oldukları tepki ve davranışları laboratuvar içerisinde gözlemlemişler ve 12-24 aylık bebeklerle bu çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Bebeklerin ebeveynleri ile olan süreçlerini izlediklerinde bağlanma durumların güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma olarak üç tanımlamayla açıklamışlardır (Morsünbül, 2005).

2.2.3. Bağlanma stilleri ile ilgili yapılan araştırmalar

Bağlanma kavramı, insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969). Bowlby'nin (1969, 1973, 1980) ortaya atmış olduğu görüşler neticesinde oluşturduğu bağlanma kuramı yetişkin bireylerin yakın ilişkilerinde yaşamış oldukları (romantik ilişkiler, evlilik ve arkadaşlık) duyguları, zihinsel süreçleri ve sergilenen davranışları gözlemek için kuramsal bir çerçeve oluşturmuştur.

Bağlanma kuramı belirli yakınlıktaki kişilerle ne şekilde bağ kurulacağını bu bağların kişilerin yapısına ve tüm yaşantısına etkisini, yalnızca yaşamın ilk yıllarında değil sonraki dönemlerinde de nasıl etkisini gösterebileceğinden bahseder. Bağlanma kuramı insanların sosyal yaşamlarında çevresinde olan bireylerle yakın duygusal bağlar kurma arzusunu insan doğasının temel bir unsuru olarak görmekte ve bu arzu neticesinde yakınlaşma eğiliminin de insanların yaşamı süresince devam ettiğini öne sürmektedir. Bağlanma kuramı, insanların yakınında bulunan ve duygu düşüncelerini paylaştığı, birçok durumda kendini yakın hissettiği, kendisi için öncelikli olan diğer bireylerle (anne-baba, kardeş, arkadaş, öğretmen vb.) niçin derin duygusal bağlar kurma eğiliminin ve arzusunun olduğunun nedenlerini analiz eden bir yaklaşımdır. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde kişiler ihtiyaçlarının karşılanması için birilerine muhtaç durumda olurlar ve bu ihtiyaçlar kendilerinden sorumlu olan kişilerce veya ebeveynleri tarafından karşılanır. Bu nedenle de güçlü duygusal bağlar bebek-çocuklar ve ebeveynler arasında oluşmaktadır. Çünkü koruma, rahatlama ve her türlü destek için bu bireylere güvenilmektedir. Ve bu ihtiyaçların karşılanması veya karşılanmaması- Düzensiz karşılanması birçok farklı duygu ve düşünceyi de bağlanan bireyde ortaya çıkaracaktır görüşünü savunur. Ortaya çıkan hisler ve düşünceler doğrultusunda birey farkında olmadan yakınında olanlara karşı bir bağlanma tarzı geliştirir vurgusunu yapar. Bireyler Sağlıklı gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde bu bağların varlıklarını yeni bağlar kurularak ve bu bağlar sürdürülerek devam ettirmektedirler. Yeni kurulan bu bağlar ise kişilerin genellikle akranları, arkadaşları ve karşı cinsten yakınlık duydukları insanlar ile kurularak oluşturulmaktadır (Bowlby, 1969 akt. Erözkan, 2009).

İlk kez Ainsworth ve diğerleri (1978) tarafından tanımlanmış olan temel bağlanma stilleri günümüzde bu kavramı destekler nitelikte oluşan aile imkân ve koşulları ile birlikte kesinlik kazanmış ve tanımlanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanma stillerini gözlemlemeyi amaçlarken Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'ın (1978) çocuklarda ortaya çıkan üç bağlanma biçimini temel alarak geliştirdikleri üçlü sınıflama yöntemi ile ölçümlemişlerdir.

Bowlby'ye göre, yakınlık bebeğin algılarının açık olmasıyla ve yabancı olduğu dış dünyayı tanıma arzusuyla beraber çevresini keşfederken kullanabileceği 'güvenli bir temel' ve tehlike anında kendine güven verecek 'sağlam bir sığınak' işlevi görür. Bebek için kendisine bakan kişinin 'ulaşılabilirliği' tehdit edildiği anda bağlanma sistemi otomatik olarak etkinleşir.

Bu durumda, bakmakla yükümlü yakın kişinin bebeğe karşı duyduğu yakınlığın ve bulunacağı dönütlerin niteliğine göre, etkinleşen bağlanma yöntemi ya bebeğin kendisi ile ilgilenen birey ile güçlü bağlarının yeniden oluşmasını ve ilişkinin güçlü bir hal alarak sürdürülebilirliğini destekler ve böylece bebek kendisini güvende hisseder ya da sonuçta bebekte kaygı ve huzursuzluk yaratan bu durum onu bağlanma stilini etkiler ve kendini güvende hissedemediği için anne-baba-bakıcı ile olan ayrılığı protesto tepkileri görülür. Bakıcıdan uzun süre ayrı kalma, gelen sosyal çevreden kopma veya geri çekilmeyle sonuçlanabilir.

Özetle bu kurama göre bağlanma sistemi, bebeklerin yakınlık kurdukları kişi ile ilişkileri temelinde gözlemlenebilen davranış örüntüleri olarak nitelendirilebilir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.4. Bağlanmanın şekillenmesi süreci

Bağlanma davranışı dışarıdan gözlemlendiğinde bebeklerin çevrelerinde bulunan herhangi bir kişiye karşı oluşturabilecekleri bir bağ gibi görünürken aslında bunu yaşamlarının ilk 6 ve yedinci aylarında Kendi tercihleri sonucunda bağ kurmak istedikleri ve yakınlık hissettikleri yalnızca bir kişiye yöneltirler. Burada bebeğin bu kişiyi seçmesinde ve yakınlık hissetmesini de bazı nedenler vardır. Bu nedenlerden en önemlisi bebeğin ihtiyaç duyduğu anda kendisine en yakın ulaşabildiği yetişkin bir kimsedir. Ebeveynin ya da bakıcının burada bebeğin ihtiyacı olduğu anda 10'a çıkart kolayca ulaşması kadar bebeğe verdiği tepkiler de yakınlığın kurulmasında önemli bir faktördür. Verilen bu tepkiler ne kadar olumluysa ve ne kadar samimiyse Bebek de o kadar yakınlık hisseder ve bağlanma için o kişiyi seçer. Bunun bir neticesi olarak tanıdıklık ve Olumlu tepkisellik bebek ebeveyn bağlanmasının temel etkenlerinden biri olarak karşımıza çıkar (Dönmez, 2000).

Şimdiye kadar yapılmış araştırmalarda bağlanma stillerinin bebeklerin davranış ve istekleri ile paralel olarak gelişim gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu süreci farklı şekilde açıklayan ve ayıran araştırmalar bulunmakla beraber (Mikulincer ve Erev, 1991) Bowlby'nin ortaya koyduğu bağlanma kavramının üzerine yapılanmış tanımlamalar mevcuttur. Bebek ve bağlanma gerçekleştirdiği ebeveyn arasındaki dört farklı davranış tarzı görülmüştür. Bunlardan ilki bebeğin yakınlık arayışı ve kurulan yakınlığın devamlı olması arzusunda olması, ikincisi ebeveyn ile olan ayrılığın protesto edilmesi, keşfetme amacıyla olan bebeğin bu keşifler için ebeveynini güvenli bir sığınak olarak kullanması ve son olarak da keşiflerini yaparken ebeveyni

kendine destekçi olarak görmesi ve bu şekilde varlığından yararlanması olarak açıklanmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2004).

Bağlanmanın Oluşum Sürecinde Ebeveyn-Bebek ilişkisinin özellikleri

- 1) Başlangıç sürekli bebek-ebeveyn ilişkisi (memeli varlıkların genel özelliklerinde bulunduğu gibi)
- 2) Bebeğin doğduğu andan itibaren en sık karşılaştığı yüz olan annenin bebeğin ihtiyaçlarını anlamlandırabilecek düzeyde sezgisel ve duyarlı olabilmesi Ve bebeğin gelişiminin sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesi için 10'a çıkart uygun ortamı hazırlaması.
- 3) Ben-Diğer ayrışması: Erken dönemde bebeğin ben-diğer ayrımını öğrenmeye başlaması için uygun bağımsız ortamın oluşması ve bebeğe bağlandığı ebeveyn-bakıcı haricinde de özgür alan bırakılıp keşif için müsaade edilmesi. Zaman zaman bağımsızlık duygusunu tatması için yönlendirmeler yapılması.
- 4) Erken-Güvenli temel tutum: Bebeklerde on ikinci aydan sonrasında kendi başına hareket etmeyi öğrenmeye başlama; emekleme, küçük adımlamalar vb davranışlar gözlemlenmeye başlar. Bebek merak ettiği objelerin varlıkların yakınına giderek dokunarak keşfetmeye başlar. Ancak bu keşif işin hazırlıklar daha bebek hareketlilik göstermeden bilişsel süreçlerle başlamış ve içinde bulunduğu ortamları, nesneleri, yüzleri ve daha birçok şeyi tanımaya başlanmıştır. Bu süreçte annenin bebeğin merak ettiklerine zarar görmeden erişebilmesine yardımcı olması, gereksinimlerini karşılamadı ve bebeğin oyunlarında yer alıyor olması sürecin önemli özelliklerinden bir tanesidir.
- 5) Ayrılık Protestosu: bebeğin on ikinci ve otuzuncu aylarında ortaya çıkabilir. Erken dönemdeki sürekli ilişkinin ve oluşan bağlanmanın sonrasında bebeğin daha özgürce hareket edebilmesine ve çevreyi gözlemleme, tanıma isteği, merak duygusunun artmış olmasına rağmen anne ile sürekli yakınlığı arzulaması ve ilk zamanlardaki gibi olmasını beklemesi. Ebeveyni sürekli yakınlık isteği doğrultusunda kendisiyle ilgilenmesi için çağırması.
- 6) Güven duyulması ve güvenli ebeveyn-bebek ilişkisinin oturmaya başlaması
- 7) Bebeğin bağlandığı kişi haricinde çevresinde bulunan diğer bireylerle de ilişkisinin olgunlaşması

- 8) Güvenli temel tutumun ebeveyn harici bir kimse ile de ortaya çıkması ve ilişkilerde güven duygusunun hissedilmesi. Kısacası bebeğin temel bağlandığı kişiden zamanla sosyal çevreye ve diğer yakınlık duymaya başladığı insanlara karşı bu tutumun aktarımını sağlayabilmesi (Söhmen, 2005; Akt. Görünmez, 2006).

2.2.5. Çocuk ve ergenlikte bağlanma

Bağlanma kavramı ile ilgili ilk araştırmalar Maru Ainsworth tarafından anne-bebek ilişkilerinin gözlemi üzerine yapılmıştır. Ancak bebeklerin daha sonraki gelişim aşamalarına göre bağlanma durumlarının nasıl değişim gösterdiği ya da çocuk ve ergenlerde bağlanmanın nasıl olduğu devam eden sonraki gözlem ve araştırmalarla netlik kazanmaya başlamıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda bebeklerin güvenli, kaygılı, kararsız bağlanma tarzlarından birini benimsediği ortaya konulmuştur. Ve bağlanma üç başlık altında incelenmeye başlanmıştır (Ainsworth ve Bolwby, 1991).

Bu 3 alt başlıktan güvenli Bağlanan bebekler gözlemlendiğinde Ailelerinin duyarlı kimselerden oluştuğu ortaya çıkmaktadır. Ebeveynine kaçınan bağlanan bebeklerin aileleri gözlemlendiğinde bebeğe kaygı verici bir durum anında 10'a çıkart destek olmaktan ziyade onu yalnız bırakabilen bebeğin içinde bulunduğu herhangi bir durumda Onu desteklemek yerine ondan uzaklaşan ve bebek ne yaparsa yapsın olumlu ya da olumsuz durumda çoğunlukla onu reddedici davranışlar gösteren ebeveynler olduğu elde edilmiştir. Endişeli bağlanan bebeklerin ebeveynlerine bakıldığında ise önceliklerinin bebeğin gereksinimlerinden ziyade zaman zaman kendi gereksinimlerine kalabildiğini ve gereksinimleri her zaman ebeveynleri tarafından karşılanmayan bebeğin taşıdığı kaybı neticesinde endişeli bağlanma gerçekleştirdiği gözlemlenmiştir (Belsky ve Cassidi, 1994; Akt. Karakuş, 2012).

Çocukluk ve ergenlik dönemi bireylerin ebeveynleri olmadan sosyal ortamlarda var olmaya başladığı ve ilişkiler kurmada epey aktif olduğu bir dönemdir. Ergenlik döneminde bireylerin diğerlerini anlama ve kendisini de ifade etme süreçleri epey yoğun yaşaması ile beraber karşısına çıkan problemleri ne şekilde çözeceği bebekliğinden beri süregelen ebeveynlerine olan bağlanma şekliyle ilişki olacaktır. Ancak bireyler yaşamlarının bu dönemde bebeklik dönemindeki bağlanma ile aynı oranda davranışa aktarılmayabilir. Nitekim bireyler bu dönemde arkadaşları ile daha fazla iletişim halinde oldukları için ebeveynleri ile vakit geçirmeleri elbette bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki kadar fazlaca olmamakta ve bağlanma

davranışları da önceki dönemlerde olduğu kadar sık gözlemlenmemektedir. Ancak unutulmamalıdır ki bu durum bireylerin ebeveynlerine olan bağlanmalarının artık olmadığı anlamına gelmemektedir. Yaşamın yetiştirmiş ve geliştirmiş olduğu birey ergenlik döneminde bağlanma davranışını bebekliğindeki gibi ebeveyni ile sürekli fiziksel temas aramak yerine daha çok ihtiyaç duyduğu anlarda paylaşmak istediği duygu ve düşüncelerini paylaşacağı anlarda ebeveynleri ile olmak isteyebilmektedir (Allen ve Land, 1999).

Bireylerin ebeveynleri ile aralarında oluşan bağlanma bebeklik döneminde bebeğin his ve davranışlarını etkilemekteyken, büyümesi ve gelişmesi ile birlikte kendisine kurmuş olduğu çevresinde de etkilerini gösterebilen bir unsur haline gelmektedir.

Bebeklik döneminde güvenli bağlanma oluşturan bireyler çocukluk dönemlerinde olduğu gibi ergenlik dönemlerinde de güçlü bağlar kurmakta daha iyi olabilecekleri öngörülebilmektedir. Güvenli bağlanan ergenlerin kaygılı bağlanan ve kaçınmacı bağlanan diğer ergenlere nazaran ilişkilerinde kendisini destekleyici, daha nitelikli arkadaşlık ilişkileri oluşacaktır (Hamarta, 2004).

2.2.6. Genç yetişkinlikte bağlanma

Ainsworth ve diğer araştırmacıların çalışmalarının devamında Cassidy ve Berlin de yapmış olduğu çalışmalarla bağlanmanın temel olarak üç farklı şekilde gerçekleştiğini ifade edip alt başlıklara ayırmışlardır. Kaygılı-Kararsız, Kaçınan ve Güvenli bağlanma olarak ayrılan bu kavramın yalnızca bebeklik döneminde etkisini göstermediğine ve yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerine de etki edebileceğini vurgulamışlardır. İlk yaşantılarla beraber bebekte oluşmaya başlayan zihinsel şekillenmelerin çok fazlaca değişim göstermeden benek bir yetişkin olduğunda da işlevini sürdürdüğünden yana olan görüşleri (Bowlby, 1977), daha sonrasında (Hazan ve Shaver, 1987) ve bunlara ek olarak da (Collins ve Read, 1990) yaptıkları gözlem ve araştırmaları ile detaylı incelemişlerdir. Bu araştırmacılar yapılan çalışmaların neticesinde bebeklik dönemi bağlanma stiline yetişkinlik dönemi için de geçerli olabileceğini ortaya koymuşlardır (Akbağ ve İmamoğlu, 2010).

Bowlby ve diğerlerinin şimdiye dek yaptığı araştırmalar bağlanmanın keşfetme ile paralellik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bir bebeğin dünyaya gözlerini açtıktan sonra her anında hem fiziksel çevresini hem de içinde bulunduğu sosyal çevreyi keşfi kaçınılmaz olacaktır. Ancak bu keşif aşamasında daha sağlıklı ilerleyebilmesi için tek başına olması yeterli

olmayacak, keşif sürecinde kendisini hem destekleyecek hem de olası problemleri durumlarından koruyabilecek bir yetişkine ihtiyaç duyacaktır. Bu nedenle bebeğin keşif yapabilmesi için bağlanma figürünün ulaşılabilir olması ve bebeğe güven duygusunu hissettirmesi gerekmektedir. Bebeklik döneminde keşfini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilen ve güvenli bağlanmış bireylerin yetişkin olduklarında sahip oldukları kimlik açısından daha sağlıklı iletişim kurabilecekleri öngörülebilmektedir (Morsünbül, 2005).

2.2.7. Bağlanma stilleri

Bireylerin bebeklik sürecinde oluşmaya başlayan bağlar yaşamları boyunca davranışlarını şekillendirecek etmenlerden biri haline dönüşür. Bireylerin bu bağlanmalar neticesinde oluşan içsel örüntüleri bebeklikten ergen oldukları döneme kadar devamlı pekiştirilir. Ergenlik döneminin hemen sonrasında ve yetişkinlikte ise bu içsel modeller kişiler arası ilişkilerde kullanılır (Blowbly, 1973).

Maslow(1943), insanların ait olma, sevilme, saygı duyulma gibi ihtiyaçların karşılanıyor olmasını kendini gerçekleştiren insan olma sürecinde önemli olduğunu ifade etmiştir. Toplumun içerisinde yer alan ve sürekli olarak birbirleri ile iletişim kurma halinde olan insanlar için bu ihtiyaçların olması kaçınılmazdır. Bir arada yaşamakta olan bireyler birbirlerinin yaşamına katkıda bulunup daha iyi hissettirebileceği gibi birbirlerinin yaşamını zorlaştırabilirler de. İnsan yaşamını sürdürürken bu nedenle sadece doğanın getirdiği şartlara karşı değil aynı zamanda diğer insanlarla beraber yaşıyor olmanın getirilerine karşı da kendisini korumak zorunda kalabilmektedir. Ancak bununla beraber diğer insanlarla iletişim kurmalı ve yakınlık kurmak da zorundadır. İnsanın sosyal bir varlık olması ile birlikte gelen bu ihtiyaçlar ilişki kurmak isteme, yakınlık hissetme, diğeri ile paylaşım halinde olma, aidiyet arzusu gibi duygusal istek ve arzuları içerisinde barındırır (Gültekin ve Arıcıoğlu, 2017).

İnsanın çağlar boyunca yaşam süreçleri incelenmiş ve bunun üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bütün bu araştırmalar da insanların yukarıda bahsi geçen ihtiyaçlarının temel olduğunu insanın içsel örüntülerini oluşturduğu, oluşan içsel örüntülerin sosyal ilişkilerin belirleyici olarak önem kazandığını ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bebek olarak dünyaya gelen her insanın ihtiyaçlarının karşılanması ile bebek ebeveyn bağının şekillendiği ortaya koyulmuş ve oluşan bağlar kişilerarası ilişkilerin de belirleyici faktörlerinden birisi olarak nitelendirilmiştir.

Temellerini Bowlby ve Ainsworth'un atmış olduğu bağlanma kuramını esas alarak Hazan ve Shaver bağlanma kavramını çalışma konusu yapmışlar ve bağlanmayı üç temel başlıkla ayırmışlardır. Ve bu bağlanma stillerini yetişkinlerin ilişkilerini göz önünde bulundurarak değerlendirmişlerdir. Bu bağlanma stilleri Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olarak tanımlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanma stili: Ebeveyni ile güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bebeklerde kendisine bakan kişi ile yakınlık kurma ve bu yakınlığı koruyabilme, aynı zamanda çevresini keşfederken de bu bağlanmanın vermiş olduğu güven duygusu ile ebeveynini güvenli bir destek olarak görme mevcuttur. Ainsworth bebeklerle deney yaptığinde bu bebeklerin ebeveyni ondan uzak kaldığında kısmen huzursuzlandığını ve yakın olma isteğinde olduğunu belirten davranışlar sergilemişlerdir. Ancak bağ kurduğu kimse ile aşırı tepkiler göstermeden yakınlık kurabilmiş ve temas arayışını giderebilmiştir. Bu deney başlamadan önce güvenli bağlanmış olan bebeklerin aileleri ile görüşüldüğünde bağlandığı bireylerin tutarlı davranışlar sergilemekte olan, ulaşılabilirliği mümkün olan ve olumlu dönütlere sahip bireyler olduğu farkedilmiştir.

Kaygılı-Kararsız bağlanma stili (İki yönlü bağlanma stili): Bu bağlanma stiline sahip bebeklerin bağlanmış olduğu bireyden uzaklaşıldığında yoğun bir korku ve kaygı yaşadıkları, bu duygular neticesinde de öfke içeren tepkiler gösterebildikleri gözlemlenmiştir. Ebeveyni bebeğin olduğu ortama dönüş yaptığinde ise bebeğin bir süre daha yaşadığı olumsuz duyguları bırakmadığı, tepkilerini azaltsa da tamamen bırakmadığı izlenmiştir. Bebekler ebeveyni yanında olsa bile kolayca sakinleşememekte ve onlarla temasta olup ayrılmak istememektedirler. Hatta bu ayrılıp birleşme anından sonra keşif için çevreye odaklanmalarının azaldığı ve ebeveyni ile kalmak istediğine dair davranışları da devam etmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanmış olan bireylerin bağlandıkları ebeveynlerine dair gözlemler yapıldığında ise bu kimselerin bebeklerin gereksinimlerine karşılık tutarlı davranışlarda bulunmadıkları bebeğin vermiş olduğu "sana ihtiyacım var" mesajlarına ise kimi zaman tepki vermekte ve ihtiyacını karşılamakta kimi zaman ise tepkisiz kalabilmekte oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin önceliği bağlandığı kimseler olduğu için keşif amaçlı davranışları güvenli bağlanmış olanlara nazaran daha az bulunmuştur.

Kaçınan bağlanma: Bu bağlanma stiline sahip bebekler bağlandığı bireylerden uzak kaldıklarında aşırı tepkiler ortaya koymamışlar ve etrafında bulunan insanlarla da fazla iletişim halinde olmamışlardır. Ebeveyni yeniden odaya döndüğünde ise yakınlık kurmak için fazlaca çaba sarf etmemişler ve çevrelerini keşfetmeye yönelmişlerdir. Bu tarzda davranış sergileyen bebeklerin bağlanmış olduğu ebeveyni ya da bakıcısı ile ilgili olan duygularını bastırmış ve kendi yakınlık gereksinimlerini reddeden bebekler olma ihtimali yüksek olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir. Bebeklerin bağ kurdukları yetişkin kimsenin tepki ve davranışları gözlemlendiğinde ise bebeğin ihtiyaçlarına karşılık vermeyen ve gerektiği anlarda yanında bulunmaya çabalamayan tavırda olduğu izlenmiştir. İhtiyaçları karşılanmayan çocuk zamanla bu gereksinimlerinden vazgeçmiş ve tepki göstermeyi bırakmış, bağ kurduğu kimse ile beraber olduğu anlarda ise keşfine devam ettiği gözlemlenmiştir.

2.3. Duygusal Zekâ

Duygu: Feldman (1996), duygu kavramını bilişsel ve fizyolojik temeli bulunan, bireylerin sahip olduğu olumlu ya da olumsuz özellikler barındırabilen ve bireylerin davranış biçimlerini etkileyen etmenler olarak tanımlamıştır. Scherer ise insanlarda görülen duyguların en temel niteliklerini üç durum ile açıklamıştır. Duyguların bahsi geçen bu nitelikleri insan herhangi bir davranışta bulunmadan önce onu eylem anına hazırlamak, oluşacak davranışların şekillenmesini sağlamak, bireyin diğerleri ile kurmuş olduğu sosyal ilişkilerinin düzenlenmesine katkı sağlamak şeklinde ifade edilmiştir (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygusal zekâ (emotional intelligence): Kişinin kendinin ve başkalarının duygularını doğru şekilde algılama, muhakeme etme ve düzenleme becerisidir (Masaraoğulları ve Koçakgöl, 2011). Duygusal zekâ kuramı ilk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından ortaya koyulmuş bir kuramdır. Daha önce Thorndike tarafından ortaya atılan Duygusal zekâ kavramını temel alır (Planalp ve Fitness, 1999). Sağlıklı bir iletişime sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerine bakıldığında, sahip olunan beceriler arasında duygusal zekanın da yer aldığını görürüz.

Bu kavramı ilk olarak ortaya koyan Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekayı “bireyin kendisinin ve çevresindeki diğer insanların hislerini gözlemleyip bu hisleri anlamlandırabilmesi ve neticesinde duygularını düzenleyebilmesi; hislerini, düşünce ve davranışlarına yardımcı olabileceği bir biçimde kullanabilmesi” olarak tanımlamışlardır.

Kişilerin kendisinin ve çevresinde bulunan bireylerin sahip oldukları duyguları ayırt edebilmesi ve bu duyguları gözlemleyebilmesi, ayrıca farkına varılan bu duyguları başkalarının davranış biçimlerine ve düşüncelerine eşlik edebilecek biçimde düzenleyebilme becerisi duygusal zekanın bir tanımıdır (Mayer ve Salovey, 1993). Duygusal zekanın ölçümüne dair birçok farklı yöntem ve teknik ortaya atılmış olsa da araştırmalarda sık kullanılan üç ana ölçüm modeli belirginleşmektedir (Kirazlı, 2014).

Birinci model Salovey, Mayer, Caruso (2000)'nın ortaya attığı modeldir. Bu modelde duygusal zekanın tanımı şöyle geçmektedir; duyguların işlenmesine yarayan bir bilişsel yeterlilik. İkinci model, duygusal zekadan insanların günlük yaşantılarında karşısına çıkan zorluklarla mücadele edip onları çözüme kavuşturabilme ve problemlere uyum gösterebilmesini sağlayan duygusal ve sosyal zekâ diye bahseden Bar-On (2000)'un modelidir. Üçüncü model, duygusal zekâyı mesleki başarıda önemli bir unsur olan, duygusal ve sosyal yeterlilikleri kapsayan beceriler bütünü olarak Goleman ve Boyatzis (2000)'in ortaya koyduğu duygusal yeterlik modelidir.

Bütün bu modellerde ortak ana bileşenlere sahip bir duygusal zekâ tanımlaması yapılmaktadır. Örneğin bu üç modelde de duyguların farkında olmanın duyguları anlamlandırabilmek, onları tanımak ve yönetimlerini sağlamak gibi becerileri duygusal olarak zeki bir birey olmanın temel bileşenleri olarak değerlendirir (Kirazlı, 2014).

Duygusal zekâ birçok çalışmacı tarafından çeşitli tanımlamaları yapılmakta olan bir kavramdır. 1980'lerin başlarında Dr. Reuven Bar-on duygusal zekâ ile ilgili tanımlamalar yapmış ve bireyin duygusal, kişisel ve sosyal yeteneklerini bir bütün olarak değerlendirmiştir (Moller, 1998; Akt. Erdoğan, 2008).

Duygusal zekanın temel tanımlarından bir tanesi; bireylerin kendi sahip oldukları duyguları ve çevresinde bulunan insanların duygularını anlamlandırabilmesi, bu duyguları tanıyabilmesi, yansıtabilmesi ve eylem kısmında edinilmiş bu bilgilerin kullanılabilir olması olarak yapılmıştır (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekâ duyguların farkedilmesi, anlamlandırılması, düşüncelerin oluşumunda kullanılması, sosyal ilişkilerde diğer bireylerin duygularına karşı empati beslenebilmesi ve

sahip olunan duyguların kişilerin yaşamına zenginlik katabilecek biçimde değerlendirilebiliyor olması gibi birçok sürece sahiptir (Goleman, 1995).

Duygusal zekâ bireylerin özdenetim ve benzeri yeterliliklerin kazanımlarına dair öğrenimlerinin temel bir belirleyicisi olurken, duygusal yeterlilik ise bireyde bulunan bu mevcut potansiyelin ne kadarının uygulamaya aktarılabilirdiği ve becerilerin aktif kullanılabileceğini göstermektedir. Karşılıklı diyalog gerektiren ya da ekip çalışması tarzında işbirliği gerektiren durumlarda belirli bir duygusal yeterlilik sahibi olup ustalaşmak, duygusal zekanın temel etmenlerinden sosyal bilinç, ilişki yönetimini sağlayabilme konularında yetenek sahibi olunmasını gerektirmektedir. Fakat duygusal zekanın gerektirdiği yetenekler ve yeterlikleri bireyler tarafından öğrenilmiştir. Ancak unutulmamalıdır ki temel bir duygusal zeka yeterliliği bireylerin belirli bir durumu yönetebilmesi ve becerisini ortaya koyması için önemli ve gerekli olmasının yanısıra tek başına yeterli olmayacaktır. Örnek verilecek olursa üst düzeyde uzamsal zekaya sahip bir bireyin mimarlık mesleğini yapamıyor olmasının yanında geometriyi bile öğrenemiyor oluşu bahsi geçen bu durumun bilişsel bir örneğini oluşturabilir. Bir bireyin son derece kuvvetli empati becerilerine sahip olmasına rağmen müşteri hizmetleri gibi sürekli karşılıklı iletişim ve anlaşılma gerektiren bir işi yaparken zorlanabiliyor olması, müşteriler ile diyaloglarında yetersiz kalabilmesi zekâ ve yeterlilik kavramlarının anlaşılabilmesini destekleyici bir örnek olacaktır (Goleman, 1996, s.15).

Mayer ve Salovey (1999), duygusal zekâyı gerektirmiş olduğu anlama, yansıtma ve empati gibi becerilerden dolayı sosyal zekanın bir tipi olarak ifade etmişlerdir.

Mayer ve Salovey' in detaylı açıklamış olduğu duygusal zekâ kavramı üç temel başlık altında değerlendirilmiştir. Bunlar; mevcut duyguların ifade edilmesi, bu duyguların kullanılması ve anlaşılması olarak ifade edilmiştir.

- 1) Duyguların İfade edilmesi: bireylerin kendi sahip olduğu duyguların ve diğerlerinin duygularını tanıması sürecini içerir.
- 2) Duyguların kullanılması: Ortaya çıkmış olan duyguların neden oluştuklarını ve düşünceleri oluştururken karar verme aşamasında duyguları kullanabiliyor olma kabiliyetini de ifade etmektedir.
- 3) Duyguların anlaşılması: Mayer ve Salovey duyguları anlama ve kavrama sürecini bir duygudan diğer duyguya geçiş ifadesi ile açıklamışlardır.

Duygusal zekâ bireylerin hoşgörü ve şefkat gösterme karşısındaki ile empati geliştirebilme gibi becerilerle ilişki kurabilmelerini, sosyal ilişkilerine zenginlik katacak ve zenginleştirecek olan sosyal becerilerini genişletebilmesini ve hangi duyguları yaşamakta olduğunun sağladığı bilinçle düşünce ve davranışlarının yönetimini ele almalarını sağlamaktadır (Yelkikalan, 2006).

Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireyler, yaşadığı bir çatışmayı daha iyi değerlendirebilir, duygularını daha iyi düzenleyebilir ve sorunların çözümüne ulaşmada daha kolay yol alır. Literatür, ilişkiden aldıkları doyum düzeyi yüksek bireylerin romantik ilişki veya evliliklerine bakıldığında duygusal zekâ düzeyi daha yüksek bireylerden oluştuğunu bize söylemektedir (Üncü, 2007).

Duygusal zekâsı yüksek olan bir birey ile bir ilişki içerisinde olmanın hassas duygusal konularda bir kontrol ve çözüm sağlayacağı ve bu durumun da ilişkiden alınan doyumunu etkileyeceği söylenebilir. Partnerlerin kızgınlık ve nefret gibi duyguları anlamlandırıp bu duygular ile başa çıkabilme becerileri ne kadar yüksek ise ilişkilerde mutluluğun sağlanabilmesi ihtimali de o kadar artacaktır (Fitness, 2011; Akt. Akdur ve Aslan, 2017).

İlişkilerin yapısını temel olarak etkileyen etmen; kişilerin hangi duygulara sahip olduklarından ziyade herhangi bir duyguyu yaşarken nasıl bir davranış biçimi gösterdiğidir. Bu sebeple duygularımızı tanımlayabilmek, onları net ve anlaşılır biçimde ifade edebilmek ve sahip olunan zorlayıcı duygularımızı da kontrol edebilmek sağlıklı ilişkilerimizin olabilmesi için oldukça önemlidir (Cordova, Gee ve Warren, 2005).

2.4 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan kişilerarası ilişki tarzı kavramı ve bağımsız değişkenler olan bağlanma stilleri ve duygusal zekâ ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonucunda elde edilen veriler ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni kişilerarası ilişki tarzı olduğu için daha çok bu kavramla ilgili araştırmalara yer verilirken, bağımlı değişkenle diğer bağımsız değişkenlerin ayrı ayrı çalışıldığı çalışmalarına da yer verilmiştir.

Araştırmaya 105'i kadın 106'sı erkek olmak üzere toplam 213 kişi katılmış olduğu bir araştırmada internet bağımlılığı ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda örneklemin %14'ünün internet bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu, internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği görülmüş ve internete bağımlı olan bireylerin, olmayanlara göre kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları sonucu elde edilmişti (Batıgün ve Hasta, 2010).

Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarını etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan bir araştırmada (Erözkan, 2009) öğrencilerin kişilerarası ilişki tarzlarının problem çözme becerileri, bağlanma stilleri ve iletişim becerileri açısından incelenmiştir. Muğla'da bulunan dört farklı liseden 200 erkek ve 200 kız öğrencinin katıldığı araştırmada bağlanma stilleri, iletişim becerileri ve problem çözme becerilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Kişilerarası ilişki tarzları ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya (Doğan ve Sapmaz, 2012) Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinden 242 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler göstermiştir ki, kişilerarası ilişki tarzlarından olan besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkisi vardır. Araştırma gösteriyor ki besleyici bir ilişki tarzına sahip olmak bireylerin iyi oluş düzeylerini de doğrudan etkilemektedir. Buradan hareketle kişilerarası ilişki tarzlarının önemini bir kez daha vurgulayabiliriz.

Saldırganlığın kişilerarası ilişki tarzları ve empatiyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmış bir araştırmada (Hasta ve Güler, 2013) elde edilen bulgular genel olarak, kişilerarası ilişki tarzları ve empatinin saldırganlık türleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin empati düzeylerinin de daha yüksek olması anlamlı ilişkinin olduğunu bizlere göstermiştir. Besleyici ilişki tarzı da içerisinde karşılıklı empatiyi bulunduran bir kişilerarası ilişki tarzıdır.

Üniversitede eğitim görmekte olan kadın ve erkek öğrencilerin ebeveynlerine karşı olan güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir araştırma (Gökçener, 2010) 124'ü kadın ve 156'sı erkek olmak üzere toplam 280 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Adana Çukurova Üniversitesi, Ankara Üniversitesi ve Eskişehir Anadolu Üniversitesinden birçok öğrenci katılım sağlamıştır.

Araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerinde diğerlerine göre daha olumlu bir tarza sahip oldukları sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bir diğer araştırma (Erözkan, 2009) Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören ve tesadüfi küme örnekleme seçimi ile 350 kişinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Elde edilen bulgular göstermektedir ki üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzlarının alt boyutları olan “duyarlılık” ve “dışadönüklük” ile mizah tarzlarının alt boyutları olan “kendini geliştirici mizah” ve “katılımcı mizah” arasında farklılık elde edilmiştir.

İlişki Doyumunun Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kendilik Algısı Açısından incelenmesini hedeflemiş olan bir diğer araştırma (Yiğit ve Çelik, 2016) 17-54 yaş arası 434 evli ve romantik ilişkisi olan katılımcı ile gerçekleşmiştir. Araştırmanın sonucunda besleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyumun da fazla olduğu görülmüştür. Ketleyici-zehirleyici kişilerarası ilişki tarzına sahip bireylerin romantik ilişki doyumlarının düşük olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Lisede eğitim görmekte olan erkek öğrencilerin problem çözme becerileri ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiyi incelenmiş olan araştırma (Çetinkaya, 2013) 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Mimar Sinan Endüstri Meslek Lisesi 9. ve 10.'cu sınıf öğrencilerinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma problem çözme becerisi eğitiminin de verilmesi ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonrası elde edilen bulgular problem çözme becerisi eğitimlerinin öğrencilerin problem çözme becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu, öfke kontrolünü sağlamada ve kişilerarası ilişkilerinin olumlu yönde gelişiminin zaman içerisinde yayılarak uzun vadede etkide bulunduğunu göstermiştir.

Sağlıklı normal bireylerdeki aleksitimi ile psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri incelemiş olan araştırma (Batıgün ve Büyüksahin, 2008) 18-40 yaş arası olan 300 kişinin katılımı ile yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak Toronto Aleksitimi Ölçeği, yakın ilişkilerde yaşantılar Envanteri ve Kısa Semptom Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin sonucunda elde edilen veriler analiz edildiğinde bulgular bizlere kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik belirtileri güvenli bağlanan bireylere oranla daha fazla gösterdiği sonucunu sunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırma (Erözkan, 2011) Muğla Üniversitesi Eğitim Fakültesinden seçkisiz olarak belirlenen 504 öğrencinin (241 kız; 263 erkek) katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma neticesinde üniversite öğrencileri için bağlanma stillerinin alt boyutları olan “güvenli bağlanma” ve “korkulu bağlanma” ile alt boyut olan bağımsız karar verme arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin bağımsız karar verme düzeyleri korkulu bağlananların tam aksine iyi bir oranda anlamlı çıkmıştır.

Bağlanma stillerinin duygusal zekâ ile ilişkisini araştıran (Görünmez, 2006) yapmış olduğu araştırma ile bağlanma stilleri ile duygusal zekâ alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve önemli bulgular elde etmiştir. Araştırmaya 21 ve 26 yaşları arasında olan 210 kişi katılmıştır. Duygusal zekâ testi araştırmada kullanılmış ve araştırma sonrası elde edilen bulgular güvenli bağlanma stiline hem toplam duygusal zekâ ile hem de duygusal zekanın alt boyutu olarak ele alınan duygulardan yararlanma ve duyguları düzenleme düzeyi ile anlamlı bir ilişki olduğunu bizlere sunmuştur.

Akdur ve Aslan’ın 2017 yılında yaptığı araştırma duygusal zekâ ile romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmaya 302 romantik ilişkisi olan birey katılım sağlamıştır. Araştırmada birden fazla ölçek evli veya romantik ilişkisi olan bireylere uygulanmıştır. Elde edilen bulgular duygusal zekâ düzeyi yüksek olan ve duygu yönetimini daha fazla sağlayan bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumlarının da diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara ilişkin özellikler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulamayı amaçlamış betimsel bir araştırmadır ve kişilerarası ilişki tarzları, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilmektedir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin söz konusu olup olmadığını veya var ise derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 yılında Konya ili merkez ilçelerinde bulunan üniversitelerde eğitim görecekt öğrencilerden bölüm veya sınıf ayırt etmeksizin örnekleme yöntemi olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilen 594 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma grubunun Konya ili merkez ilçelerindeki üniversitelerin bünyesinde olması daha kolay ulaşılabilirlik imkanının fazla olması dolayısıyladır.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda katılımcılardan cinsiyet, sınıf, okudukları bölüm ve romantik ilişki durumu bilgilerinin elde edilmesi amaçlanmıştır.

3.3.2. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

Ölçek, Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından kişilerarası ilişki tarzlarını gözlemlemek ve değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiştir. KİÖ, 4'lü Likert tipi (0-Hiç katılmıyorum, 4-

Tamamen katılıyorum), özbildirim tarzı, 31 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek “besleyici” ve “zehirleyici” ilişki tarzları olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Besleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar olumlu ilişki tarzını göstermekte iken, zehirleyici ilişki tarzı alt boyutundan alınan puanlar olumsuz ilişki tarzına işaret eder. Bunun yanı sıra ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Şahin ve arkadaşları (1994), ölçeğin iç tutarlık katsayısını .79 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ise ölçeğin tümü için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75, besleyici ilişkiler alt boyutu için .81 ve zehirleyici ilişkiler alt boyutu için ise .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca, KIÖ’nün yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır (χ^2/sd (729.37/430)=1.70, RMSEA=0.054, AGFI= 0.81, SRMR= 0.082).

3.3.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Bu araştırmada, örneklem grubunun ilişkilerindeki bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Evren Erzen tarafından geliştirilen Üç boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Erzen (2015) tarafından geliştirilen ölçek, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerini ortaya çıkarmaktadır. Ölçek 18 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amaçlanarak yapılan çalışmalarda ölçeğin dil, içerik ve yapı geçerliğine bakılmıştır. İçerik ve dil geçerliği çalışmalarında uzman görüşlerinden faydalanılmış ve Cohen Kappa uyuma indeksi kullanılarak dil ve anlam geçerliği için .87, içerik geçerliği için .72 uyuma indeksi puanları elde edilmiştir. Yapı geçerliğini test etmek amacı ile doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizlerinden yararlanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizine göre güvenli, kaçınmalı ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç boyut ortaya çıkmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre elde edilen değerler modelin uyumlu olduğunu göstermiştir (GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05, χ^2/sd =2.48, CFI=.90). Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısının güvenli bağlanma stili için .69, kaçınan bağlanma stili için .80 ve kaygılı kararsız bağlanma stili için .71 olduğu görülmüştür.

3.3.4. Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ özelliklerini belirlemek amacıyla ilk kez Petrides ve Furnham tarafından 2001 yılında geliştirilen ve Mehmet Engin Deniz, Esin Özer ve Erkan Işık tarafından Türkçe’ye uyarlanan duygusal zekâ özellik ölçeği kısa özellik

formu uygulanmıştır. Ölçek, bireyin duygusal yeterlikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, toplam duygusal zekâ özelliğini ölçmek üzere dizayn edilmiş 7’li (1: Kesinlikle katılmıyorumdan, 7: Kesinlikle katılıyorum’a yönelik) Likert tipi bir ölçme aracıdır. “Öznel iyi oluş”, “Öz kontrol” “Duygusallık” ve “Sosyallık” olarak belirtilen alt ölçeklerden oluşmuştur. DZÖÖ-KF’nun güvenilirliğini saptamak için yapılan uygulamalardan üçüncüsü testin tekrarı yöntemidir. Ölçeğin zaman içindeki kararlılığını belirlemek amacıyla, ölçek 82 kişilik bir gruba üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu iki uygulama arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .86 $p < .001$) olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla öğrenciler, Konya ili merkez ilçelerinde bulunan üniversitelerden amaçlı örnekleme yöntemi olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kararlaştırılan gün ve saatlerde Kişilerarası İlişkiler Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği (KF) ve Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmek için de ayrıca Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamalarla ilgili bilgiler öğrencilere aktarılmıştır. Uygulama yaklaşık on beş dakika kadar sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analiz edilmesi için IBM SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 üzerinden değerlendirilmiş ve katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ölçeklerden alınan puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları sırasıyla Tablo 1.’de verilmiştir.

Tablo 1. Ölçeklerden Alınan Puanların Normal Dağılım Gösterip Göstermediğinin Belirlenmesinde Yer Alan Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
Kişilerarası İlişkiler Ölçeği	Besleyici	-.277	.292
	Zehirleyici	.825	.749
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli Bağlanma	-.687	.727
	Kaçınan Bağlanma	.524	.064
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	.201	-.230
Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği	Öz Kontrol	-.027	-.204
	İyi Oluş	-.432	-.075
	Duygusalılık	-.051	-.316
	Sosyallik	-.184	-.416
	Toplam	.013	-.031

Ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında olması normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 1. incelendiğinde araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin alt boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.5 aralığında olması puanların normal dağıldığını göstermektedir. Bu sonuca göre ölçeklerden alınan puanlarla analizler yapılırken parametrik testlerin kullanılması uygundur.

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanların Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanları yordamasını analiz etmek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nin besleyici ve zehirleyici alt boyutlarından aldıkları puanları cinsiyet, sınıf ve romantik ilişki durumu açısından incelenmesi için ikili gruplarda bağımsız gruplar t-testi ile üç ve üzeri olan gruplarda tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Üniversite öğrencilerine ait sosyodemografik bilgiler Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerine Ait Sosyodemografik Bilgiler

Grup		N	%
Cinsiyet	Kadın	442	74.4
	Erkek	152	25.6
Sınıf	1. Sınıf	249	42.1
	2. Sınıf	123	20.8
	3. Sınıf	119	20.1
	4. Sınıf ve Üzeri	101	17.1
Romantik İlişki	Var	209	35.3
	Yok	383	64.7

Tablo 2. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyodemografik bilgilerine göre yüzde ve frekans değerleri verilmiş ve yorumlanmıştır. Buna göre katılımcıların 442'si (%74.4) kadın, 152'si (%25.6) erkektir. Sınıf olarak 249'u (%42.1) 1. sınıf, 123'ü (%20.8) 2. sınıf, 119'u (%20.1) 3. sınıf ve 101'i (%17.1) 4. sınıf ve üzeridir. Öğrencilerin 209'unun (%35.3) romantik ilişkisi varken 383'ünün (%64.7) yoktur.

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanların betimsel istatistik sonuçları Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistik Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{x}$	SS	Al nabilecek En Düşük Puan	Al nabilecek En Yüksek Puan
KİÖ	Besleyici	594	32.03	6.91	0	48
	Zehirleyici	594	11.56	6.18	0	45
ÜBBSÖ	Güvenli Bağlanma	594	19.34	3.55	5	25
	Kaçınan Bağlanma	594	15.77	5.43	7	35
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma	594	17.05	5.09	6	30
	Öz Kontrol	594	15.85	4.97	4	28
DZÖÖ	İyi Oluş	594	19.90	4.80	4	28
	Duygusallık	594	18.04	4.04	4	28
	Sosyallık	594	19.86	4.57	4	28
	Toplam	594	92.07	16.17	20	140

Tablo 3. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları (=32.03) alınabilecek ortalama puanın üzerinde olup Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları (=11.56) alınabilecek ortalama puanın altındadır. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları sırasıyla güvenli bağlanma (=19.34) alınabilecek ortalama puanın üzerinde olup kaçınan (=15.77) ve kaygılı-kararsız bağlanma (=17.05) alınabilecek ortalama puanın altındadır. Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları sırasıyla öz kontrol (=15.85) alınabilecek ortalama puanın altında olup iyi oluş (=19.90), duygusallık (=18.04), sosyallik (=19.86) ve toplam duygusal zekâ (=92.07) alınabilecek ortalama puanın üzerindedir.

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanlar ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişki (N=594)

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KİÖ-Besleyici	-									
KİÖ-Zehirleyici	-.052	-								
Güvenli Bağlanma	.458**	-.250**	-							
Kaçınan Bağlanma	-.117**	.513**	-.283**	-						
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	-.139**	.236**	-.146**	.329**	-					
DZÖÖ-Öz Kontrol	.200**	-.245**	.204**	-.108**	-.339**	-				
DZÖÖ-İyi Oluş	.427**	-.056	.371**	-.020	-.263**	.315**	-			
DZÖÖ-Duygusallık	.307**	-.187**	.292**	-.213**	-.302**	.331**	.194**	-		
DZZÖ-Sosyallik	.421**	.044	.225**	.073	-.187**	.308**	.404**	.361**	-	
DZZÖ-Toplam	.501**	-.156**	.392**	-.088*	-.401**	.697**	.690**	.613**	.735**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 4. incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin KİÖ-Besleyici puanları ile güvenli bağlanma ($r=.458$, $p<.01$), Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nin iyi oluş ($r=.427$, $p<.01$), duygusallık ($r=.307$, $p<.01$), sosyallik ($r=.421$, $p<.01$) alt boyutları ve toplam ($r=.501$, $p<.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken; DZÖÖ-Öz Kontrol ($r=.200$, $p<.01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; kaçınan ($r=-.117$, $p<.01$) ve kaygılı-kararsız bağlanma ($r=-.139$, $p<.01$) puanları arasında da düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

KİÖ-Zehirleyici puanları ile güvenli bağlanma ($r=-.250$, $p<.01$), Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nin öz kontrol ($r=-.245$, $p<.01$), duygusallık ($r=-.187$, $p<.01$) alt boyutları ve toplam ($r=-.156$, $p<.01$) puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken; kaçınan bağlanma ($r=.513$, $p<.01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; kaygılı-kararsız bağlanma ($r=.236$, $p<.01$) puanları arasında da düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca DZÖÖ-İyi Oluş ($r=-.056$, $p>.05$) ve DZZÖ-Sosyallik ($r=.044$, $p>.05$) puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanların Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici alt boyutundan aldıkları puanları anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici Alt Boyutundan Aldıkları Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=594)

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	4.722	2.208	-	2.139	.033
Güvenli Bağlanma	.565	.075	.291	7.583	.000
Kaçınan Bağlanma	-.056	.048	-.044	-1.179	.239
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	.058	.052	.043	1.110	.267
DZÖÖ-Öz Kontrol	-.042	.052	-.030	-.802	.423
DZÖÖ-İyi Oluş	.314	.057	.218	5.503	.000
DZÖÖ-Duygusallık	.174	.066	.102	2.643	.008
DZZÖ-Sosyallik	.380	.059	.252	6.425	.000
R=.597	R ² =.349	F ₍₇₋₅₈₆₎ =46.433		p=.000	

Tablo 5. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(7-586)}=46.433$, $p<.001$). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği puanlarının Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici puanlarına ilişkin varyansın %34.9'unu açıklamaktadır ($R^2=.349$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici puanları üzerindeki göreceli önem sırası; güvenli bağlanma, DZZÖ-Sosyallik, DZZÖ-İyi Oluş, DZZÖ-Duygusallık, kaçınan bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve DZZÖ-Öz Kontrol'dür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise güvenli bağlanma ($\beta=.291$, $t=7.583$, $p<.001$), DZZÖ-Sosyallik ($\beta=.252$, $t=6.425$, $p<.001$), DZZÖ-İyi Oluş ($\beta=.218$, $t=5.503$, $p<.001$) ve DZZÖ-Duygusallığın ($\beta=.102$, $t=2.643$, $p<.01$) Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Besleyici puanları üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma ($\beta=-.044$, $t=-1.179$, $p>.05$), kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta=.043$, $t=1.110$, $p>.05$) ve DZZÖ-Öz Kontrol ($\beta=-.030$, $t=-.802$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Üniversite öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden aldıkları puanların Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici alt boyutundan aldıkları puanları anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 6.'da verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici Alt Boyutundan Aldıkları Puanları Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=594)

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	8.006	2.041	-	3.923	.000
Güvenli Bağlanma	-.183	.069	-.105	-2.654	.008
Kaçınan Bağlanma	.501	.044	.440	11.327	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	.032	.048	.026	.658	.511
DZÖÖ-Öz Kontrol	-.244	.048	-.196	-5.040	.000
DZÖÖ-İyi Oluş	.033	.053	.026	.629	.529
DZÖÖ-Duygusallık	-.047	.061	-.031	-.775	.439
DZZÖ-Sosyallik	.137	.055	.101	2.504	.013
R=.561	$R^2=.307$	$F_{(7-586)}=38.446$	$p=.000$		

Tablo 5. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(7-586)}=38.446$, $p<.001$). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği puanlarının Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici puanlarına ilişkin varyansın

%30.7'sini açıklamaktadır ($R^2=.307$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici puanları üzerindeki göreceli önem sırası; kaçınan bağlanma, DZZÖ-Öz Kontrol, güvenli bağlanma, DZZÖ-Sosyallik, DZZÖ-Duygusallık, kaygılı-kararsız bağlanma ve DZZÖ-İyi Oluştur.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise kaçınan bağlanma ($\beta=.440$, $t=11.327$, $p<.001$), DZZÖ-Öz Kontrol ($\beta=-.196$, $t=-5.040$, $p<.001$), güvenli bağlanma ($\beta=-.105$, $t=-2.654$, $p<.01$) ve DZZÖ-Sosyalliğin ($\beta=.101$, $t=2.504$, $p<.05$) Kişilerarası İlişkiler Ölçeği-Zehirleyici puanları üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. DZZÖ-Duygusallık ($\beta=-.031$, $t=-.775$, $p>.05$), kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta=.026$, $t=.658$, $p>.05$) ve DZZÖ-İyi Oluş ($\beta=.026$, $t=.629$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Ortalamalarının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
KİÖ-Besleyici	Kadın	442	32.26	6.56	1.26	.209
	Erkek	152	31.37	7.80		
KİÖ-Zehirleyici	Kadın	442	10.71	5.76	-5.41	.000
	Erkek	152	14.01	6.71		

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar t-testi ile analiz sonucunda zehirleyici alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($t=-5.41$, $p<.001$). Bu bulgudan hareketle; erkeklerin ($=14.01$) zehirleyici puan ortalamaları kadınlarınkine ($=10.71$) göre daha yüksektir. Besleyici alt boyutu puan ortalamalarının ise cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t=1.26$, $p>.05$).

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tek yönlü ANOVA testi sonuçları Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Ortalamalarının Sınıfa Göre Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Sınıf	N		SS	sd	F	p	Anlamlı Fark*
KİÖ-Besleyici	1. Sınıf	249	32.07	6.93	3	.519	.669	-
	2. Sınıf	123	32.61	6.03				
	3. Sınıf	119	31.62	6.83				
	4. Sınıf ve Üzeri	101	31.68	7.97				
KİÖ-Zehirleyici	1. Sınıf	249	11.79	6.15	3	3.020	.029	2. Sınıf – 4. Sınıf ve Üzeri
	2. Sınıf	123	12.66	6.37				
	3. Sınıf	119	10.94	5.99				
	4. Sınıf ve Üzeri	101	10.40	6.11				

*Homojenlik testine göre gruplar homojen dağıldığı ($p>.05$) için çoklu karşılaştırmalarda Tukey testi kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testi ile analiz sonucunda zehirleyici alt boyutu puan ortalamalarının sınıfa göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($F=3.020$, $p<.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırma testinde yer alan Tukey testi sonucuna göre 2. sınıf olanların (=12.66) zehirleyici puan ortalamaları 4. sınıf ve üzeri olanlarınkine (=10.40) göre yüksektir. Besleyici alt boyutu puan ortalamalarının ise sınıfa göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($F=.519$, $p>.05$).

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 9.'da verilmiştir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden Aldıkları Puanların Ortalamalarının Romantik İlişki Durumuna Göre Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Romantik İlişki	N		SS	t	p
KİÖ-Besleyici	Var	209	33.25	6.47	3.20	.001
	Yok	383	31.36	7.07		
KİÖ-Zehirleyici	Var	209	12.12	6.31	1.67	.095
	Yok	383	11.23	6.10		

Üniversite öğrencilerinin Kişilerarası İlişkiler Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan bağımsız gruplar t-testi ile analiz sonucunda besleyici alt boyutu puan ortalamalarının romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur ($t=3.20$, $p<.01$). Bu bulgudan hareketle; kadınların ($\bar{x}=33.25$) besleyici puan ortalamaları erkeklerinkine ($\bar{x}=31.36$) göre daha yüksektir. Zehirleyici alt boyutu puan ortalamalarının ise romantik ilişki durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur ($t=1.67$, $p>.05$).



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Kişilerarası ilişki tarzları: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının bağlanma stilleri ve duygusal zekâ ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ile bağlanma stilleri ve duygusal zeka ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Deniz ve Yılmaz(2007) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim tarzları ile duygusal zeka becerileri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönlü bir ilişki elde edilmiştir. Bu çalışmada da toplam duygusal zeka puanı ile besleyici ilişki tarzı arasında orta yönlü pozitif sonuç elde edilmiştir. Kişilerarası ilişkinin besleyici olmasını sağlayan kişilerarası iletişim becerilerinin kazanımlarını sağlanmışsa kişilerin duygusal zeka becerilerinin de kazanımı paralel olarak artış göstermekte olduğu gözlenmiştir. Bu yönden çalışmanın sonucunu destekler nitelikte bir örnek olmuştur.

Erarslan Çapan(2009) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adaylarının bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarını yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanma stilinin besleyici ilişki tarzını, kayıtsız bağlanma stilinin ise zehirleyici ilişki tarzını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Daha önce yapılmış olan diğer çalışmalar gibi bu çalışmanın sonuçları araştırmamızın sonucu ile yakınlık göstermektedir. Elde edilen sonucu desteklemektedir.

Lopes, Salovey ve Straus(2003) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmanın sonuçlarına bakıldığında duygusal zeka becerilerine sahip bireylerin sosyal yaşamlarında diğer bireyler ile daha sağlıklı ve olumlu iletişim kurmakta oldukları, ebeveynleri tarafından destek gören bireyler oldukları ve akranları yakın çevreleri ile daha az problem yaşadıkları elde edilmiştir. Bahsi geçen bu araştırmanın bulguları ile araştırmamızın bulguları birbirini destekler niteliktedir.

Bir diğer araştırmada güvenli bağlanma stilini benimsemiş olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha girişken, uyum sağlayıcı, ortak sorumluluklara açık bireyler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Duygu ve düşüncelerini net ifade edebilme ve anlamlandırabilme becerilerine sahip

olan bu bireylerin güven verici davranışlarının yanı sıra güven duygusunu da ilişkilerde karşısındaki bireylere hissettirebildiği gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanmış bireyler yetişkin olduklarında da kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı koşullarda sürdürdüğü fikrine destekler niteliktedir (Konyalıoğlu, 2002).

Araştırmanın ortaya çıkardığı sonuçlardan üzerinde durulması gerekenlerden bir tanesi de bireylerin bağlanma stilleri ve diğer değişkenlerle olan ilişkisi olacaktır. Toplanmış olan verilerden elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı ilerleyebildikleridir. Kısacası güvenli bağlanan bireylerin besleyici ilişki tarzına sahip oldukları görülürken, kaçınan bağlanan bireylerin zehirleyici ilişki tarzını benimsedikleri ortaya çıkmıştır.

Daha önceden yapılmış çalışmalarda da bahsedildiği üzere birçok iletişimsel ve zihinsel beceriyi içerisinde barındıran bir zekâ türü olarak tanımlanmıştır. Bireyler bu becerilere ne oranda sahip olurlarsa besleyici ilişki tarzını benimsemeleri de daha kolay olacaktır. Araştırmamızın duygusal zekâ ve ilişkiler arasındaki ilişkiye dair sonuçları incelendiğinde duyguların fark edilmesi, anlamlandırılması, net ifade edilebilmesi süreçlerinde daha başarılı olan bireylerin besleyici ilişki tarzını kişilerarası ilişkilerinde gösterebildikleri ortaya çıkmıştır. Duygusallık ile besleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönlü, zehirleyici ilişki tarzı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Yapılmış olan bir diğer araştırmada duygusal zekanın gerektirmiş olduğu becerilerin ilk öğrenildiği yerin aile olduğu vurgulanmıştır. Bireylerin çocukluktan itibaren ergenlik ve sonrası dönem de dahil olmak üzere anne ve babalarının kendilerine karşı geliştirmiş olduğu tutumlardan etkilendiği gözlemlenmiştir. Anne ve babaların davranış stili bireylerin duygusal zekâ becerilerini de etkileyebilmektedir. Araştırmanın bulgularına göre hoşgörölü ve ilgi sahibi anne babalarının çocuklarının duygusal zekâ düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Erdoğdu, 2008).

Duygusal zekanın kişilerarası ilişkilere yön verdiği bilinmektedir.

Cinsiyet: Daha önce Erözkan(2009) tarafından yapılmış bir araştırmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzeyin kişilerarası ilişki tarzları üzerinde yordayıcı özelliklere sahip olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmada kişilerarası ilişki tarzları açısından araştırmaya katılmış olan üniversite öğrencilerinden cinsiyetlerine göre kişilerarası ilişki

tarzlarının değiştiği gözlemlenmiştir. Elde edilen verilerin analizi yapıldığında erkeklerin kadınlara oranla daha fazla zehirleyici kişilerarası ilişki tarzını benimsedikleri sonucu elde edilmiştir.

Bu sonuç daha önce yapılmış araştırmalardan bazılarının sonuçları ile benzerlik de göstermiştir. Ancak paralel olmayan bir sonuç örnek olarak paylaşılmak istenilmiştir.

Erkeklerin Anadolu coğrafyasında, genetik eğilimlerinin de etkisi ile dışadönük, saldırgan davranışları göstermeleri çok küçük yaşlarından beri çevrenin verdiği tepkilerle pekiştirilirken kadınlarda bu tarz davranışların gözlemlenmesi tam tersi olarak kabul görmemektedir. Tunç ve Kaygas(2016) yaptıkları araştırmada benzer noktalara değinmişlerdir.

Sınıf: Araştırmanın veri analizleri neticesinde üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır buna bakılmıştır. Buna göre zehirleyici ilişki tarzının 2. Sınıf öğrencilerinde 4. Sınıf ve üzeri olanlara göre daha yüksek puanları olduğu gözlemlenmiştir. Üniversite yaşamının ilk yıllarında bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha çekimser olabilecekleri ancak üst sınıfların diğerlerine göre sosyal yaşantılar ile birlikte zaman içerisinde zehirleyici ilişki tarzından daha çok besleyici ilişki tarzının gerektirmiş olduğu becerileri kazanabilecekleri tahmin edilmektedir.

Romantik ilişki durumu: Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde yaşamış oldukları doyum ne kadar artmaktaysa kişilerin benlik saygılarının da arttığı ve besleyici ilişki tarzını benimsemiş oldukları ortaya çıkmıştır. Yine bu bireylerin bebeklik dönemi yaşantıları açısından da incelendiğinde kaçıngan bağlanma tarzına diğerlerine göre daha az oranda sahip olduğu görölmüştür (Gölaydın ve Semerci, 2018).

Araştırmalar bağlanma stillerinin kişilerarası ilişki tarzlarının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kişilerarası ilişkilere sahip olmak kaçınılmaz ve insan hayatında gerekli olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde ilerletmek için birtakım beceriler ve donanım gerekmektedir. Erözkan (2009), yapmış olduğu araştırmada güvenli bağlanan bireylerin sağlıklı iletişim kurma becerilerinin daha yüksek olduğunu ve kişilerarası ilişkilerde başarı oranlarının daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Bu sonuç araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermesi açısından ebeveynlerle olan bağlanmaların bireylerin kişilerarası ilişkilerinin yordayıcısı olduğu sonucunu destekler

niteliktedir. Yine bu ilişkiyi inceleyen araştırmalardan bir tanesi olan çalışmada üniversite öğrencilerinin anne ve babaları ile olan bağlanmalarının kişilerarası ilişkilerde kendini ortaya koyan önemli bir etken olduğu anlaşılmıştır. Güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler, diğerlerine göre daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmakta olduğu gözlemlenmiştir. Yine kadınların erkeklere oranla besleyici ilişki tarzına daha yatkın becerilere sahip olduğu. Erkeklerin zehirleyici ilişki tarzını kadınlardan daha fazla göstermiş olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç araştırmanın bulgularından olan cinsiyete göre kişilerarası ilişki tarzlarının farklılık gösterdiği sonucu ile aynı doğrultudadır.

Araştırmanın sonuçlarından bir tanesi de besleyici kişilerarası ilişkilere sahip olan bireylerin romantik ilişkiye sahip olma olasılıklarının daha fazla olduğunu, zehirleyici kişilerarası ilişki tarzını benimsemiş bireylerin ise romantik ilişkide bulunuyor olma oranlarının daha düşük olduğudur.

Yukarıda bahsi geçen araştırma bu araştırmanın bulgularından biri olan besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin romantik ilişkiye sahip olması sonucunu destekler niteliktedir. Nitekim araştırmanın sonrasında bireylerin romantik ilişkide doyumlarının diğerlerine oranla daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Doyumu yüksek bireylerin ilişkilerde daha uzun süre ve daha sağlıklı ilerleyebilecekleri çıkarımında bulunulabilir.

5.2. Sonuç

Araştırmanın ilk sonucu üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının bağlanma stilleri ve duygusal zekâ ile anlamlı ilişki olduğudur. Güvenli bağlanma ile besleyici kişilerarası ilişki tarzları arasında pozitif, zehirleyici ilişki tarzı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Ayrıca duygusal zekâ becerilerini kazanmış bireylerin besleyici kişilerarası ilişkileri benimsedikleri elde edilmiştir.

Araştırmanın ikinci sonucu bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyinin kişilerarası ilişkilerin yordayıcısı olduğudur. Kişilerarası ilişkilerin niteliklerini belirleyen unsurlar arasında bağlanma stilleri ve duygusal zekâ kavramları da aktarılabilmektedir.

Araştırmanın üçüncü sonucu üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaştığı sonucudur. Kadınlar erkeklere göre besleyici

ilişki tarzını ilişkilerinde göstermekte iken, erkeklerin kadınlardan daha fazla zehirleyici ilişki tarzına daha yatkın olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmanın dördüncü sonucu üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının sınıf düzeyinde farklılaştığıdır. İkinci sınıf öğrencilerinin zehirleyici kişilerarası ilişki tarzını dördüncü sınıf ve üzerindeki öğrencilere göre daha fazla benimsediği görülmektedir.

Araştırmanın sorularından bir tanesi olan bölüme göre farklılaşma var mıdır sorusunun cevabı olarak üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının bölüme göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmanın altıncı sonucu üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzlarının romantik ilişkiye sahip olmasına göre farklılaştığı sonucu elde edilmiştir. Romantik ilişkisi olan bireyler besleyici kişilerarası ilişki tarzına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

5.3.Öneriler

Erkeklerin kadınlara oranla zehirleyici ilişki tarzı puanlarının daha yüksek olması sonucu göz önüne alındığında erkeklerin toplumun onlara dayattığı ilişki yaşama modellerinin incelendiği bir araştırma yapılması literatüre katkı sağlayacaktır.

Romantik ilişki durumunun besleyici ilişki tarzı ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi elde edilmiştir. Bunun neticesinde bireylerin ilişki durumlarının diğer sosyal beceri türlerinden hangilerinin kazanımına katkısı olmaktadır araştırılması yakın ilişkiler adına anlamlı bir çalışma olabilir

Bağlanma stillerine yönelik araştırmalar yaygın olsa da duygusal becerilerin ediniminde rol modellerin ne denli etkili olduğunun incelendiği bir çalışma yürütülebilir.

Araştırma sonuçları neticesinde bireylerin duygularını fark etme, yaşama ve anlamlandırmaları adına atölyelerin ve eğitimlerin üniversiteler bünyesindeki psikolojik danışmanlar veya akademisyenler tarafından yaygınlaştırılması anlamlı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde ve P. Marris (Ed.), *Attachment across the life cycle*. Routledge.
- Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 331-341.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Strange situation procedure. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(9), 71-88.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Allen, J. P. ve Land, D. (1999). Attachment in adolescence. J. Cassidy ve P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 319-335). Guilford Press.
- Antonini, J. M., Leonard, S. S., Roberts, J. R., Solano-Lopez, C., Young, S. H., Shi, X. ve Taylor, M. D. (2005). Effect of stainless-steel manual metal arc welding fume on free radical production, DNA damage, and apoptosis induction. *Molecular and Cellular biochemistry*, 279, 17-23.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory.
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61.
- Batıgün, A. D. ve Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3).

- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Bilen, B. M. (2019). *Psikopatolojik belirtilerin; kişilerarası ilişki tarzları ve temel kişilik tipleri yönünden incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Bowlby J. (1973). *Attachment and loss, vol. II: Separation, anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, vol. I: Attachment*. Pimlico.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: Ethology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- Bowlby, J. (1980). *By ethology out of psycho-analysis: an experiment in interbreeding*.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. ve Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of Emotional Intelligence*, 99(6), 343-362.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Çelebi, G. Y. ve Odacı, H. (2018). Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 89-120.
- Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.

- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan insana*. Remzi Kitabevi.
- Deniz, M. E., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 31(31), 374-389.
- Deniz, M. & Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 3 (25) , 17-26 .
- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu –kısa formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Doğan, T. ve Çetin, B. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal zekâ düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-19.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 29-50.
- Durak-Batıgün, A. ve Hisli-Şahin, N. (2009). *Kişilerarası tarz, öfke ve benlik algısı: Psikopatolojilerde ortak öğeler*. Ankara Üniversitesi: Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu.
- Durmaz, M. (2004). *Kişilerarası iletişim ve motivasyon*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Eraslan Çapan, B. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki.
- Erdoğan, İ. (2002). *İletişimi anlamak*. Erk Yayıncılık.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Emel Matbaacılık.
- Erözkan, A. (2009). Lise öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 543-551.

- Erözkan, A. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişki tarzları ve mizah tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 56-66.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Feldman, R. S. (1996). *Understanding psychology*. McGraw-Hill.
- Fiske, S. T. ve Taylor, S. E. (1991). *Social cognition* (2. Baskı). McGraw-Hill.
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. J. Ciarrochi, J. P. Forgas ve J. D. Mayer (Ed.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry* içinde (s. 98-112). Psychology Press.
- Foster, R. L. R., Hunsberger, M. M. ve Anderson, J. J. T. (1989). *Family-centred nursing care of children*. WB Saunders Company.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Giffin, K. ve Patton, B. R. (1997). *Basic readings in interpersonal communication*. Harper-Row.
- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Gökçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zekâ: Neden IQ'dan daha önemlidir* (B. S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1998). The emotionally competent leader. *The Healthcare Forum Journal*, 41(2), 36-38.

- Goodwin, I. (2003). The relevance of attachment theory to the philosophy, organization, and practice of adult mental health care. *Clinical Psychology Review*, 23(1), 35-56.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Greenwald, J. (1999). *Bağımlılık mı? Bağlılık mı? Zehirleyici ilişkilerden, besleyici ilişkilere* (Z. Yıldırımoglu, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- Gülaydın, G. K. ve Semerci, B. (2018), Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumlarının bağlanma stilleri, benlik saygısı ve kişiler arası ilişki tarzları açısından incelenmesi. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 3(6), 14-25.
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Güney, S. (2000). *Davranış bilimleri*. Nobel.
- Hamarta, E. (2002). Bağlanma teorisi ve yetişkin ilişkilerinde bağlanma. A. M. Sünbül (Ed.), *Eğitime yeni bakışlar-I*. Mikro Yayınevi.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik kaygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Hasta, D. ve Güler, M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1).
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
- Hopkins, H. R. ve Klein, H. A. (1993). Multidimensional self-perception: Linkages to parental nurturance. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(4), 465-473.

- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bauer, B. A., Ureno, G. ve Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- İmamoğlu, S. E. (2021). *Kişilerarası ilişkiler* (6. Baskı). Yeni İnsan Yayınevi.
- İmamoğlu, S. E. ve Aydın, B. (2009). Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 29, 39-64.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar teknikler ilkeler*. Nobel Yayıncılık.
- Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). Maternal bağlanma ölçeğinin Türk toplumuna uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 188-202.
- Kaya, A. (2010). *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*. Pegem Akademi.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review*, 90, 185-214.
- Kirazlı, M. Ç. (2014). *9-11 Yaş grubu koklear implantlı çocukların genel zekâ, duygusal zekâ, zihin kuramı, duygu tanıma, yüz ifadesi tanıma ve uyum becerilerinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Koç, B. (2014). Kişilerarası ilişki tarzlarının saldırganlık ile ilişkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(4), 160-182.
- Konyalıoğlu, A. P. (2002). *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. The Ronald Press Company.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional Intelligence, Personality, and the Perceived Quality of Social Relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Matthews, D. W. (1993). *Relationship basics*. North Carolina Cooperative Extension Service.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of human intelligence* içinde (s. 396-420). Cambridge University Press.
- Mikulincer, M. ve Erev, I. (1991). Attachment styles and the structure of romantic love. *Br J Soc Psychol*, 30, 273-291.
- Morsümbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Öklük, Ö. (2018). *Çocukluk dönemi travmatik yaşam olaylarına maruz kalmış yetişkin bireylerin benlik saygısı, kişilerarası ilişki tarzları ve baş etme becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Öztan, N. (1996). *Kişilerarası İlişkiler Tarz Ölçeği ve güvenirliliği: Bir ön çalışma*. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 21-23 Eylül 1994, İzmir. Y. Topsever ve M. Göregenli (Ed.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Piskin, S., Sayan, C., Durukan, N. ve Senol, M. (2002). Serum iron, ferritin, folic acid, and vitamin B12 levels in recurrent aphthous stomatitis. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 16(1), 66-67.
- Planalp, S. ve Fitness, J. (1999). Thinking/feeling about social relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 731-750.
- Plutchik, R. (1997). The circumplex as a general model of the structure of emotions and personality. R. Plutchik ve H. R. Conte (Ed.), *Circumplex models of personality and emotions* içinde (s. 17-45). American Psychological Association.
- Rohner, R. P. ve Britner, P. A. (2002). Worldwide mental health correlates of parental acceptance-rejection: Review of cross-cultural and intracultural evidence. *Cross-Cultural Research*, 36, 16-47.

- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). *Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik özellikleri*. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi.
- Şahin, N. H., Koç, V. ve Batıgün, A. D. (2011). The relationship between depression, and interpersonal style, self-perception, and anger. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1).
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2004). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *J Res Pers*, 39, 22-45.
- Silvera, D., Martinussen, M. ve Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 313-319.
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A. ve Merry, J. (1995). A short form of the inventory of interpersonal problems circumplex scales. *Psychological Assessment*, 2 (1), 53-63.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson Education.
- Tabak, R. S. (1999). *Sağlık iletişimi*. Literatür Yayınları.
- Tolan, Ö. (2015). Kadın merkezlerine başvuran kadınlarda kişilerarası tarzlar, depresyon ve öznel iyi olma (Diyarbakır ili örneği). *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 390-414.
- Tunç, E. & Kaygas, Y. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları ve Psikolojik Eğilimlerinin İncelenmesi . *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 9 (1) , 53-78 .

- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Yelkikalan, N. (2006). 21. yüzyılda girişimcinin yeni özelliği: Duygusal zekâ. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu anket formu, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek tüm bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacak ve toplanan bilgiler gizli tutulacaktır. Bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunmak maksadıyla, kıymetli zamanınızı ayırdığınız için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Tezi Hazırlayan

Cansu MUTLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Öğretim Üyesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sizi tanımaya yönelik sorular sıralanmıştır. Tüm soruları lütfen dikkatlice okuyunuz ve yanıtlayınız.

Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Sınıfınız

Bölümünüz

Şu Anda Mevcut Romantik İlişkiniz Var mı?

Evet

Hayır

Ek 2: Kişilerarası İlişkiler Ölçeği

Bu ölçek, insanlar arası ilişkilerde kullanılan iletişim tarzlarını belirlemek üzere hazırlanmıştır. Maddelerin doğru ya da yanlış şeklinde bir yanıtı söz konusu değildir. Ölçekte belirtilen davranışları yapma sıklığınıza göre “Hiç”, “Bazen”, “Sıklıkla” ve “Sürekli” şeklinde yandaki cevap kısmına (X) şeklinde işaretleyin. Ancak her bir madde için bunlardan yalnızca bir tanesini seçmeye dikkat edin. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösterin.

	Hiç	Bazen	Sıklıkla	Sürekli
1) Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim				
2) Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarcı olur karşımdakinin görüşlerini pek dikkate almam				
3) Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm				
4) “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım				
5) Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım				
6) İnsanlara sözle sataşmayı severim				
7) Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim				
8) Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem				
9) Zor durumlarda kendime hâkim olabilir, davranışlarımı kontrol edebilirim				
10) Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim				
11) Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım				
12) Yaptığım şakalar genellikle yersiz olur				
13) Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda bunu açıkça belli ederim				
14) Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim				
15) Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden saklarım				
16) Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim				

	Hiç	Bazen	Sıklıkla	Sürekli
17) İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişi/kişilerle açıkça ve yapıcı bir şekilde yüzleşebilirim				
18) Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda bunu sert bir şekilde ifade ederim				
19) Konuşmalarım yapıcı ve olumludur				
20) İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine bağcı dövmek için” uğraşırım (üstünlük savaşına girerim)				
21) Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belli ederim				
22) Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım				
23) Karşımdaki insan için hissettiğim olumlu duyguları ona açıkça söyleyebilirim				
24) Diğerleriyle gizli gizli alay etmeyi severim				
25) Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür				
26) Diğerlerinin fikirlerini onlar adına özetlerim				
27) Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür				
28) Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem				
29) Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar, tartışılan konunun kapanmasına izin vermem				
30) Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım				
31) Karşımdakilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, söylediklerini gerçekten daha iyi anlayabilmem içindir				

Ek 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum				
		Katılmıyorum					Kısmen Katılıyorum				
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Yalnızca kendime değer veririm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 4: Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.

1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5 6 7
Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle katılıyorum

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarıma, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7