

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI DENEYİMLERİNİN
DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nedret CİNBİR FİLİK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç Özbek

İstanbul - 2021

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Nedret CİNBİR FİLİK
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Duyguları Yönetme Becerileri ile İlişkisi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 17.02.2021
- SAYFA SAYISI** : 94
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi D. Sevinç Özbek
- DİZİN TERİMLERİ** : Bağlanma Stilleri, Çocukluk Deneyimleri, Duygu Yönetme Becerileri
- TÜRKÇE ÖZET** : Yaptığımız araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duygu yönetme becerileri ile ilişkisini incelenmesidir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Nedret CİNBİR FİLİK

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA
STİLLERİ VE ÇOCUKLUK ÇAĞI DENEYİMLERİNİN
DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ İLE İLİŞKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nedret CİNBİR FİLİK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Dönüş Sevinç Özbek

İstanbul - 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nedret CİNBİR FİLİK

./ ./2021

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nedret CİNBİR FİLİK'in "**Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Duyguları Yönetme Becerileri ile İlişkisi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ anabilim dalı, KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Prof.Dr. Ayten ERDOĞAN

İmza
Üye _____
Dr.Öğr.Üyesi D. Sevinç ÖZBEK
(Danışman)

İmza
Üye _____
Dr.Öğr.Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2021

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya farklı illerde eğitimini sürdüren 385 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmacının oluşturmuş olduğu Kişisel Bilgi Formunda, duygu yönetme becerileri ile ilişkili olabilecek, cinsiyet, algılanan ebeveyn tutumlarını tespit edecek maddeler bulunmaktadır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile çocukluk deneyimleri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Duyguları yönetme becerileri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmaktadır. Bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimleri arasındaki ilişki incelendiğinde çocukluk deneyimlerinin boyun eğdiren ve tehdit içeren anılar alt ölçekleri ile korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında anlamlı pozitif ilişki, değersizlik içeren anılar alt ölçeği ile güvenli bağlanma arasında anlamlı negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve duyguları yönetme becerileri

SUMMARY

In this study, the relationship between attachment styles and childhood experiences of university students and their emotion management skills was examined. 385 university students studying in different provinces participated in this research. In the Personal Information Form created by the researcher, there are items that may be related to emotion management skills, gender and perceived parental attitudes. As a result of the study, a significant relationship was found between university students' emotion management skills and their childhood experiences and attachment styles. University students' emotion management skills do not differ according to gender. Emotion management skills differ according to perceived parental attitudes. When the relationship between attachment styles and childhood experiences was examined, it was found that there was a significant positive relationship between the subordinating and threatening memories subscales of childhood experiences and fearful, obsessive and apathetic attachment, and a significant negative relationship between the worthless memories subscale and secure attachment.

Keywords: University Students, attachment styles, childhood experiences, and emotion management skills

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1. 1. Bağlanma Kavramı.....	3
1. 2. Bağlanma Kuramı	4
1.3. İçsel Çalışma Modeli	6
1. 4. Bağlanma Stilleri.....	7
1.4.1. Çocuklarda Bağlanma ve Bağlanma Stilleri	7
1.4.2. Yetişkinlerde Bağlanma ve Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri.....	10
1.4.2.1. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli	11
1.4.2.2. Bartholomew'un Yetişkin Bağlanma Modeli.....	13
1.5. Çocukluk Deneyimleri ve Kuramlar	14
1.5.1. Psikanalitik Kuram: Sigmund Freud.....	16
1.5.2. Psikososyal Kuram: Erik Erikson	17
1.5.3. Sosyal Öğrenme Kuramı : Albert Bandura	19
1.5.4. Bireysel Psikoloji Kuramı: Alferd Adler	20
1.5. 5. Geçiş Nesnesi: Winnicott.....	21
1.6. Duygu Kavramı.....	22
1.6.1. Duyguların Sınıflandırılması.....	23
1.6.2. Duyguları Yönetme Becerisi.....	26
1.7. Duyguları Yönetme Becerileri, Çocukluk Deneyimleri ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar.....	30
1.7.1. Duyguları Yönetme Becerileri ile ilgili Araştırmalar	30
1.7.2. Duyguları Yönetme Becerileri ve Çocukluk Deneyimleri İlişkisi Ele Alan Araştırmalar.....	31
1.7.3. Duyguları Yönetme Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisi Ele Alan Araştırmalar	31

İKİNCİ BÖLÜM AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1. Araştırmanın Problemi	35
2.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	35
2.3. Araştırmanın Amacı	35
2.4. Araştırmanın Önemi.....	35
2.5. Araştırmanın Sayıtları.....	36
2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	37
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi.....	38
3.3.3. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	38
3.3.4. Çocukluk Deneyimleri Ölçeği	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	41
TARTIŞMA	50
KAYNAKÇA	57

KISALTMALAR

İÖA	:	İlişki Ölçeği Anketi Ölçeği
DYBÖ	:	Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği
ÇDÖ	:	Çocukluk Deneyimleri Ölçeği

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları	41
Tablo 2. Algılanan ebeveyn tutumuna ilişkin dağılımlar	42
Tablo 3. Bağlanma stiline ilişkin dağılım	42
Tablo 4. Bağımlı değişken ölçümlerine ait istatistikler.....	43
Tablo 5. Bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve duyguları yönetme becerileri için korelasyon analizi sonuçları.....	46
Tablo 6. Duyguları yönetme becerilerine ilişkin regresyon analizi değerleri	47
Tablo 7. Duyguları yönetme becerilerine ait kız ve erkek öğrenciler için bağımsız gruplar için t test analizi sonuçları	48
Tablo 8. Duyguları yönetme becerileri ile algılanan ebeveyn tutumunun arasındaki farklılığın sınanmasına ait anova sonuçları.....	49

EKLER LİSTESİ

EK A: Kişisel Bilgi Formu

EK B: Bilgilendirilmiş Onam Formu

EK C: İlişki Ölçeği Anketi Ölçeği

EK Ç: Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

EK D: Çocukluk Deneyimleri Ölçeği

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum araştırma süresince, çalışmanın etik kurallar çerçevesinde ilerlemem adına kıymetli zamanını ayırarak, bilgi donanımı ile sabırla yanımda olan değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi D. Sevinç ÖZBEK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca manevi ve maddi desteğini her daim hissettiren babam Şevket CİNBİR'e, umutsuzluğa kapıldığım her an bana yanımda olduğunu hissettiren annem Hayriye CİNBİR'e, bu süreç içerisinde enerji kaynaklarım olan sevgili kardeşlerim Nevval ve Halil Hikmet CİNBİR'e kucak dolusu teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecim boyunca sevgi ve sabrını hiçbir zaman esirgemeyen, zaman zaman umutsuzluğa kapıldığım yalnız hissetmemi engelleyen hayat arkadaşım Atıl Filik'e sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecim boyunca, yaşadığım zorluklar ve talihsizlikler karşısında her zaman bilgilerini paylaşan ve manevi desteklerini bıkmadan hissettiren canım arkadaşlarım Psikolojik Danışman Afranur YILMAZ ve Uzman Klinik Psikolog Özgün ÖZGÖNÜL'e teşekkürlerimi sunuyor, derya deniz olan psikoloji alanını birlikte keşfetmeyi ve aynı yolda yürümeyi temenni ediyorum.

GİRİŞ

Birey, erken çocukluk döneminden itibaren ebeveynleri dahil olmak üzere birçok farklı insan ile etkileşim içerisinde. İletişimde olduğu her insan, birey için farklı deneyimlerin oluşturur. Bireylerin yetişkinlik döneminde psikolojik olarak sağlıklı olabilmesi özellikle erken çocukluk döneminde var olan deneyimlere ve bakım veren ile kurulan bağlanmaya dayanmaktadır (Akın vd.,2013). Bu doğrultuda bağlanma ile çocukluk deneyimleri ilişkisini konu alan araştırmalara bakıldığında iki kavram arasında anlamlı ilişkilere rastlandığı görülmektedir (Unger ve Luca,2014; Lowell vd., 2014).

Schore (2000), duyguları yönetme becerisinin anne ile bebek arasındaki bağlanmanın temelinde olduğunu ve onunla eşzamanlı bir şekilde geliştiğini ifade etmektedir. Duygu yönetme kavramı, bireylerin duygularını düzenlemesi, kontrol etmesi, duyguları hakkında açık ve tutarlı davranması ve onlara uyum sağlaması olarak tanımlanabilir. Duygu yönetme becerisi, bireylerin yaşadıkları duygular ile baş edebilme ve onları düzenleyebilme süreci doğrultusunda duygusal manada iyi oluşlarını sağlamaktadır (Üstün ve Topbaş, 2014). Birey, duygularını yönetmeyi erken çocukluk döneminde bakım verenle arasındaki ilişki doğrultusunda öğrenmektedir. Özellikle ebeveynlerin bakım verirken olumlu duygular hissettirmesi, ebeveynin kendi duygularını düzenleyebilmesi bireyin duygusal gelişiminin olumlu ilerlemesini ve güvenli bağlanmanın oluşmasını sağlamaktadır. İhtiyaçların zamanında ve tutarlı bir şekilde karşılanmaması güvensiz bağlanmanın oluşmasına ve olumsuz duyguların deneyimlenmesine neden olmaktadır (Thompson, 2006). Aynı zamanda yapılan araştırmalar göstermektedir ki bağlanma teorisinin, duygu düzenleme ve yönetme teorisi ile paralel ilerlediğini göstermektedir. (Kobak ve Sceery, 1988). Yapılan nicel araştırmalarda, bağlanma ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Kerns, 2007; Katherine, 2007; Goodall, 2012).

Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler bireyin duygu durumlarında oluşabilecek birçok probleme neden olabilmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından hissettirilen olumsuz duygular, çocukların içerisinde buldukları gelişimsel dönemde ve yetişkinlik döneminde olumsuz çocukluk deneyimlerine sahip olmalarına neden olmaktadır (Miller, 2011). Çocukluk döneminde olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan ve istismara uğrayan

bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı ve duygusal olarak uyarıldıklarında nasıl tepki vereceklerini, duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenemedikleri görölmüştür. Bu bireyler yetişkinlik dönemlerinde duygu düzenleme stratejilerini kullanamamaktadırlar (Cloitre ve Rosenberg,2006). Alan yazına bakıldığında, bağlanma ile ayrı ayrı ilişkili oldukları görölen duyguları yönetme ve çocukluk deneyimleri kavramlarının birbirleriyle de ilişkili oldukları görölmüştür (Soenke, 2010; Burns vd., 2012).

Türkiyede yapılan araştırmalar incelendiğinde, ölkemizde bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisini birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yukarıda yapılmış araştırmalar ve aktarılmış bilgiler doğrultusunda bağlanma, çocukluk çağı deneyimleri ve duyguları yönetme becerisi kavramlarının birbirleri ile ilişki olabilecekleri düşünölmüştür. Bu doğrultuda araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisini incelemek olarak belirlenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1. 1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma, öncelikle temel bakım veren ile çocuk arasında gerçekleşen, yoğun duygu durumunu içeren, ilişki bozulduğunda olumsuz duyguların yaşanmasına neden olabilecek bir ilişki halini ifade eder (Bowlby,2012). Bağlanma kuramı, sağlıklı bir kişilik gelişiminin gerçekleşebilmesi için bakım veren kişi tarafından bebeğin fiziksel, psikolojik, duygusal ihtiyaçlarının farkında olunması, bu ihtiyaçların doğru şekilde yorumlanması ve en önemlisi bu ihtiyaçlara uygun ve zamanında karşılık verilmesi gerektiğini savunmaktadır (Ainsworth and Bowlby, 1991).

Bağlanma kavramının literatürde yer almasını sağlayan bilim insanları John Bowlby ve Ainsworth'e göre, bireyin hayatını devam ettirebilmesi için bağ kuracağı bir insanın varlığı önem teşkil etmektedir. Özellikle bireyin hayatının ilk üç yılında bağ kurma gereksinimi ve bağlanma figürü ile bir arada olmasının önemi devam etmektedir (Ainsworth and Bowlby,1991). Bağlanma figürü, bireyin sadece fiziksel olarak yanında olan ve günün büyük bir kısmını onunla geçiren değil, duygusal ve fiziksel anlamda iletişim içerisinde olan kişidir. Aynı zamanda bebeğin duygularını düzenlemesine yardım eden, kaygılandığı zamanlarda sakinleşmesine yardımcı olabilen kişi olarak tanımlanır. Bağlanma, anne ve babanın aynı zamanda sürecin içerisine dahil olabileceği bir sistemi içermektedir (Rudolph and Peggy, 1964).

Anne ve bebek arasındaki bağlanma ilişkisi anne karnında başlar. Bebekler doğum anından itibaren hayatta kalabilmek için emme, izleme, gülme, ağlama, sokulma gibi bağlanma davranışları geliştirirler ve bakım veren de bu ihtiyaçları karşılayarak bakım vermek için güdülenmektedirler. Bebeğe bakım vermeye istekli yetişkin ile kurulan ilişki, çocuğun psikososyal gelişimi ve güvenilir ilişkiler kurma kabiliyetinin oluşması için önem taşımaktadır. Temel güven duygusunun geliştiği ilk bağ, bakım veren ile bebek arasındaki ilişkidir. Kurulan bu ilişki sonucunda bebek, bakım vereni güvenli üs olarak deneyimlese çevreyi keşfetmek için güven duygusu geliştirebilir (Bowlby, 2012).

Bowlby'ye göre bebeğin çevreyi araştırabilmesi ve güvenli ilişkiler kurabilmesi için kendini güvende hissetmesi önemlidir. Bebek bulunduğu çevreyi

araştırdıktan ve kendini güvende hissettikten sonra, bağlanma nesnesini sığınabileceği güvenilir bir dayanak olarak görmektedir. Ainsworth'a göre ebeveynler ve çocuklar arasında oluşan bağlanma, ilişkinin güçlenmesi sırasında olumlu duyguların hissedilmesini ve baş edilmesi zor durumlar ile karşılaşıldığında bireylerin sakinleşmesini sağlar. Çocuk ve temel bakım veren arasında oluşan bu ilişki güven üzerine kurulu ve devamlılığı olan bir bağ oluşturmaktadır (Ainsworth and Bell, 1970).

Bağlanma figürü ve bebeğin bağlanma sürecinin incelendiği olgularda, güvenli bağlanma stiline sahip olan çocukların, güvensiz bağlanma stiline sahip olan çocuklara göre duygusal ve sosyal alanlarda daha iyi gelişim sergileme ihtimallerinin olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum güvensiz bağlanan çocukların ileri ki yaşam dönemlerinde psikolojik problemler yaşamalarına neden olabilmektedir (Ruppert,2011).

1. 2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma Kuramının temelleri Dünya Sağlık Örgütü'nün Londra'da John Bowlby'yi araştırma yapması için davet etmesine dayanmaktadır. Bu davette Bowlby'den dezavantajlı grup olan ebeveynlerinden ayrı yaşayan çocukların ruh sağlıklarının değerlendirilmesi istenmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda hayatın ilk üç yılı içerisinde anne yoksunluğu yaşayan çocukların fiziksel ve ruhsal açıdan problemler yaşadıkları tespit edilmiştir. Böylelikle, özellikle bebeklik döneminde annenin fiziksel ve duygusal yoksunluğunun çocukların ruhsal gelişimlerinde oluşan aksamalara neden olabileceği konusu merak uyandırmıştır ve diğer araştırmaların da odak noktası olmaya başlamıştır (Hazan and Shaver, 1994).

Bağlanma Kuramının temelleri, psikoanalitik yaklaşım doğrultusunda Bowlby tarafından atılmıştır ancak bunun yanında birçok farklı kuramın (evrimsel psikolojisi, gelişim psikolojisi gibi) prensiplerinin sentezlenmesinden oluşturulmuştur. Psikoanalitik temelli kuramlar kendi içlerinde bazı noktalarda farklılaşmaktadır. Kişiler arasındaki etkileşim ile ilgilenen kuramlar kişinin patolojisini araştırırken bağlanma kuramı, temel bakım verenden bebeğe ulaşan duygusal etkileşimin bebeğin ruhsal ve zihinsel gelişimine nasıl etki ettiğini, nedenlerini ve sonuçlarını konu alır (Bowlby, 1951).

Bağlanma kuramının sistemi; bilinçli ve bilinçsiz davranışlar veya davranışların devamlılığını sağlayan güdülerden oluşmaktadır. Bu sistemin temel hedefi bağlanma figürü ile bebeğin arasındaki yakınlığı oluşturma ve korumadır. Bakım veren ile kurulacak bağın muhafaza edilmesi bebeğin gelişim süreci için önemlidir. Böylece dış tehlikelere karşı kendi benliğini korumayı öğrenir (Sümer ve Güngör, 1999). Bebeğin ruh sağlığının sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için bağlanma figürü ile yakınlık ihtiyacının karşılandığı, sıcak ve bebeğin tatmin olduğu deneyimler yaşanması önemlidir. Yakınlığın korunması bebeğin çevreyi keşfetmesini ve güven ortamının oluşmasını sağlar. Bebek, keşif esnasında dış tehlikeleri algıladığında bebeğin güvenli hissettiği ortamın ve bağlanma figürünün ulaşılabilir olması önemlidir (Brehtherton,1992).

Bağlanma kuramının temellerini atan Bowlby'e göre bağlanma, insanoğlunun doğuştan getirdiği içgüdüsel bir sistem ile varolur. Birey, dünyaya geldiği andan itibaren yaşamının her döneminde karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında hissettiği duygularını düzenlemesine yardımcı olan bağlanma figürü ile temas halinde olmak ister ve bu yakınlığın devamlılığı konusunda eğilimi vardır. Bağlanma sisteminin bu şekilde işliyor olması, bakım veren ile bebeğin hem fiziksel hem duygusal yakınlığını devam ettirmesi sonucu bebeğin yaşamını sürdürme ihtimalini artırır (Bowlby,2012).

Bowlby'nin yaptığı araştırmalar sonucunda bağlanma kavramını kullanması birçok bilim insanının bu konuyu merak ederek araştırmalar yapmasına öncülük etmiştir. İnsanlar gibi hayvan türlerinde de doğdukları andan itibaren bağlanma ihtiyaçlarının varolması hayvanlar ile yapılacak çalışmaları hızlandırmıştır (Bowlby, 1958). Hayvanlar ile yapılan araştırmalar arasında en önemli deney Harlow'un yavru maymunlar ile yapmış olduğu deneydir. Yeni dünyaya gelen maymunlar kendi annelerinden ayrılarak onlar için oluşturulan deney ortamına yerleştirilmiştir. Deney ortamında, iki farklı özelliğe sahip anne maymunlar yerleştirilmiştir. Birinci maymun anne, tel ile kaplanmış ve üzerine biberon monte edilmiştir. İkinci maymun anne diğerine göre daha yumuşak malzemelerden oluşturulmuştur. Deney düzeni, yavru maymunlar yapay annelere temas ettiklerinde sıcaklık verecek şekilde düzenlenmiştir. Gözlemler sonucunda yavru maymunların yemek yemek istediklerinde birinci maymuna, kaygı hissettiklerinde ve uyuma ihtiyaçlarını karşılamak istediklerinde ikinci anneye yakınlık kurdukları gözlenmiştir. Harlow

yaptığı araştırma ile bağlanmanın gerçekleşmesi için sadece fizyolojik ihtiyaçların giderilmesinin yeterli olmayacağını tespit ederek deneysel ortamda bunu kanıtlamıştır. (Holmes, 1993). Lorenz'in ördekler ile yaptığı deneyin sonuçları, yavrular ile ebeveynler arasındaki bağlanma ilişkisinin kalitesi, tutarlılığı, anne ile ayrılmanın süresi ileri ki dönemlerde deneyimlenen ilişkilerin niteliğinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular John Bowlby'in bağlanma kuramını doğrulamaktadır (Bowlby, 2012).

Bağlanma kuramına göre bireyin dünyaya geldiği andan itibaren bağlanma figürü ile kurulan ilişkili doğrultusunda bireyin kendi ve diğerlerine dair bazı içsel modeller geliştirmektedir. Geliştirilen olumlu veya olumsuz modeller kişinin yaşamı boyunca ona rehberlik edecek niteliktedir.

1.3. İçsel Çalışma Modeli

Bağlanma kuramı, bebek ve ebeveynlerin bağlanma davranışlarının bilişsel temellerini de incelemektedir. Bebek, bağlanma davranışları sisteminin içerisinde temel bakım verene, çevresine ve benliğine dair zihinsel temsiller oluşturmaktadır. Bağlanma süreçlerinin bir fonksiyonu olarak başlayan zihinsel temsiller, bebeğin kişiliğinin ve içsel çalışma modellerinin oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Collins and Read, 1990). Bağlanma, sıfır-on iki ay arasında bilinç öncesi ve içgüdüsel süreçler ile devam ederken, bilişsel yeteneklerin gelişmesi ile birlikte kullanılan süreçler de gelişerek değişmektedir. Bowlby, gelişen bu bilişsel bileşenleri "içsel çalışan modeller" olarak adlandırmaktadır (Bretherton, 1992).

Çocuk, on ikinci aydan itibaren iki veya üç yaşın sonuna kadar, birincil bağlanma figürü ve diğer ilişki kurduğu kişilerin kendi benliğine karşı nasıl davranması gerektiğini, ilişkileri ile ilgili içsel çalışma modellerini oluşturmaya başlar. Aynı zamanda bebek ile temel bakım veren arasındaki deneyimlerden yola çıkarak bağlanma ile ilişkili davranışları değerlendirmek ve gelecekteki davranışlarını düzenlemek amacıyla içsel çalışan modelleri kullanmaktadır. Bu modeller, bireyin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde düşünme becerilerini (plan yapma, organize olma, problem çözme, tahmin etme) kullanabilme imkanı sağlamaktadır (Hazan and Shaver, 1994).

Bebek, hayatının ilk üç yılını içeren süreçte sosyal ve dil gelişimini büyük oranda kazandığı dönemin içerisinde. Bu dönemde kendisine bakım veren kişinin,

çevresinde iletişim içerisinde olduğu diğer insanların davranışlarının temelini anlamaya çalışırken aynı zamanda kendisinin nasıl davranması gerektiğini içsel çalışma modelleri oluşturarak anlamlandırır (Vertue, 2003). Bebeğin içerisinde bulunduğu gelişimsel dönemde ve gelecek dönemlerdeki kendi ve diğerleri hakkında ben güvendeyim ve diğer insanlara güvenilebilir algısı içsel çalışan modeller sayesinde oluşmaktadır (Collins and Read, 1990). Birey, böylelikle kendi benliğine ve diğer insanlara dair değerlendirmeleri ve toplum içerisindeki ilişkilerinin temellerini bu şekilde temellendirir. İçsel çalışan modeller, bireyin kendi benliğine dair öz saygısını, sevilebilir oluşunu, kendini güvende ve değerli hissetmesine dair inançları barındırırken aynı zamanda diğer insanlara dair modeller özellikle bağlanma figürünün ihtiyaç duyulduğu zamanlarda ulaşılabilir oluşuna ve bebeğin hassasiyetlerini kestirebilmesine olmasına bağlı olarak meydana gelmektedir (Hazan and Shaver, 1994).

Özet olarak, erken çocukluk dönemlerinde birincil bakım veren ile kurulan ilişkiler, bireyin kendi benliğine dair inançlarını oluşturmada önemli rol oynamaktadır. Aynı zamanda ebeveyn ve çocuk arasında kurulan ilişki(bağ), içsel çalışan model temel alınarak kullanılmaya başlar ve yetişkinlik dönemlerinde kalıcı bir şekilde kullanılmaya devam eder. İçsel çalışan modellerin büyük bir çoğunluğu yetişkinlik döneminde kalıcılığını korur ve gelecekte kuracağı insan ilişkilerini yönetmesinde, duruma göre hareket etmesinde yönlendirici olmaktadır (Bowlby, 1988).

1. 4. Bağlanma Stilleri

1.4.1. Çocuklarda Bağlanma ve Bağlanma Stilleri

Bağlanma kuramı üzerine yapılan araştırmalarda Bowlby'in kuramsal temellerini oluşturmuş olduğu çalışmaları Ainsworth'un yaptığı deneysel çalışmalar takip etmiştir. Mary Ainsworth'un yaptığı çalışmalar teorideki araştırmaların deneyimlenebildiğini göstermiştir. Bu çalışmaların en önemlisi yabancı durum deneyidir. Yabancı durum deneyi Mary Ainsworth ve ekibi tarafından, erken çocukluk döneminde bebeklerin bağlanma figürleri ile ayrılık yaşadıklarında bağlanmanın önemini ve yabancı biriyle aynı ortamda kaldıklarında verilecek tepkileri gözlemek amacıyla tasarlanmıştır (Ainsworth vd., 2015). Deneyin ilk aşamasında, bakım verenin varlığında bebeğin yabancı ortamı ve oyuncakları keşfe çıkıp çıkmadığı incelenmektedir. Aynı zamanda oyun oynarken ve temel bakım

veren ile ilişkileri incelenmiş, rapor edilmiştir. Bebeğin laboratuvarındaki davranışlarının, bakıcının geçmişteki tepkileri üzerine kurulan içsel modelleri yansıttığı varsayılmıştır. Deney sırasında, 12-18 ay arasındaki bebekler yabancı bir ortamda bakım verenden ayrılarak, yabancı ile kalırlar. Bebeklerin temel bakım verenden ayrılırken ve ortama geri geldiğinde verdiği tepkiler izlenmiştir. Yabancınnın bebek ile ilişki kurma çabalarına nasıl tepki verdikleri, bakım verenin yokluğunda hissedilen olumsuz duygular ile nasıl başa çıktıkları gözlenmiştir. Yabancı ortamda yaşanan olumsuz duyguların artıp azalması durumunda bağlanma ve bebeğin çevreyi deneyimleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak annelerin odaya geri geldiğinde çocukların bakım verene verdiği tepkiler gözlemlenmiştir (Ainsworth, 1979).

Ainsworth ve araştırmacı arkadaşları, deneydeki bebeklerin gösterdikleri farklı tepkileri baz alarak çocukları güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı bağlanma olarak üç farklı bağlanma örüntüsü içerisinde kategorize etmişlerdir.

Güvenli bağlanma stili içerisindeki bebekler, bakım veren tarafından yabancı ortamda bırakıldıklarında kısa bir süre stres yaşamalarına rağmen annelerinin geri döneceğine güvendikleri için kolayca sakinleşebilirler. Anneleri ile bir araya geldiklerinde olumlu tepkiler gösterirler ve ortamı keşfetmeye devam edebilirler. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar annelerini güvenli üs olarak kabul ettikleri için yakınlık ve temas halinde olmak onları mutlu eder. Güvenli bağlanma stiline sahip çocukların birincil bakım verenleri, çoğunlukla onların ihtiyaçlarını karşılamada istekli ve tutumlu davranışlar sergileyen ebeveynlerdir (Rice, 1990).

Kaygılı-kararsız bağlanma stili içerisindeki bebekler, bakım veren tarafından yabancı ortama bırakıldıklarında yoğun kaygı ve kızgınlık yaşarlar, anne geri geldiğinde ilişki kurmasına rağmen sakinleşemezler. Annelerini güvenli üs olarak kullanamadıkları için çevreyi keşfetme konusunda kaygı yaşamaya devam ederler. Yabancı insanlarla iletişim kurmak ve annelerinin dibinden ayrılmak istemezler (Morsünbül ve Çok, 2011). Kaygılı bağlanan çocukların birincil bakım verenleri, genellikle çocukların ihtiyaçlarını karşılamayı reddeden, duyarsız ve tahmin edilemeyen tepkiler gösteren ebeveynlerdir. Bu tarz ebeveynler çocukların davranışlarını aşırı engelleyici tutumlarda bulunur, yakın beden temasından kaçınırlar. Çocukları

kontrol altında tutmak için onları yalnız bırakacaklarına dair tehditlerde bulunurlar (Aydoğdu, 2013).

Kaçınan bağlanma stili içerisindeki bebekler, güvenli ve kaygılı-kaçınan bağlanan bebeklerin aksine birincil nesneden ayrılmadan etkilenmez ve tepkisiz kalırlar. Bakım veren ile tekrar bir araya geldiklerinde iletişim kurmaktan kaçınırlar ve dikkatlerini ilgilendikleri aktiviteye verirler. Gerilimli direnç gösteren bağlanma (anxious-resistanst attachment) kaçınmacı bağlanmanın bir diğer boyutu olarak bilinir. Bu bağlanma stili içerisindeki çocuklar, birincil bakım verenleriyle birlikteyken çevredeki oyuncaklara ve insanlara ilgi gösterirler. Ayrılık durumundan sonraki birleşmede hemen bakım veren ile birlikte olmak istemesine rağmen anında uzaklaşmak isterler. Bu çocuklar bulunduğu ortamda kuralları bozarak, düzene karşı gelirler. Sonuçları düşünmeksizin fiziksel şiddet uygulayabildikleri ve duygularını kontrol etmekte güçlük çektikleri gözlenmiştir (Sosyal vd., 2005). Bu bağlanma stiline sahip çocuklar, ebeveynleri ile aralarında güven ilişkisi olduğuna inanmazlar. Birincil bakım verenler empati gösteremezler, çocukların duygusal isteklerini geri çevirdikleri için duygularını ifade etmekte zorlanmaktadırlar.

Main ve Solomon, yabancı ortam deneyi videolarını detaylı bir şekilde inceledikten sonra üç bağlanma stilinin içine dahil edilemeyen davranışlar gözlemlediği için dördüncü bir bağlanma stilini ilave etmiştir (Hazan and Shaver, 1987).

Organize olamayan-dağınık-karışık bağlanma stili içerisindeki bebekler, birincil bakım veren kişiden ayrıldıktan sonraki geri dönüşte hem sevinirler hem de öfkeli davranırlar. Bu gruptaki bebekler duygularını ve davranışlarını organize edemezler. Bakım verene karşı tutarsız davranışlarda bulunur, gittiği için önce ağlar sonra önemsemez, kendini yere atma davranışlarını sergilerler. Kaygı ile karşılaştıkları durumlarda işlevsel başa çıkma yöntemi kullanamazlar (Lyons,1996). Araştırmalar, bu çocukların bakım verenlerinin genellikle kendi bağlanma figürleri ile çözümlenmemiş problemler yaşadıklarını tespit etmiştir. Yabancı ortam testi incelendiğinde çocukların hareketlerindeki yavaşlama ve donup kalmanın varlığı dağınık bağlanmanın ölçütü olarak kabul edilmektedir (Kesebir, 2011).

Bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların bebeğin annesiyle olan üzüntüyü düzenleme yaşantılarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yolla bebek, olumsuz duygularla başa çıkmak ve duygusal yaşantıları organize etmek için stratejiler geliştirmektedir (Sroufe and Waters, 1977). Dolayısıyla, çocukluk döneminde tutar-

sız ve duyarsız bağlanma figürleriyle olan ilişkiler etkili duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine engel olur, stresli yaşam olaylarına karşı direnci azaltır ve duygu düzenleme güçlüğüne karşı olan savunmasızlığı artırır (Mikulincer and Shaver, 2012). Aynı zamanda güvensiz bağlanma kaygı semptomlarını arttıracak uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine neden olmaktadır (Nielsen ve ark, 2017). Alan yazındaki teorik bilgiler doğrultusunda, güvenli bağlanan katılımcıların erken çocukluk döneminde birincil bakım verenlere ulaşabilir oldukları ve duygusal yakınlığa ihtiyaç duyduklarında cevap alabildikleri, duygularının bakım verenleri tarafından anlaşılabilir oldukları düşünülmektedir. Bağlanma kuramının duygu düzenleme becerileri ile paralel olarak ilerlediği bilindiğine göre güvenli bağlanan katılımcıların duyguları yönetme becerileri ile arasında pozitif ilişki bulgulanması beklenen bir sonuçtur.

1.4.2. Yetişkinlerde Bağlanma ve Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri

Bağlanma davranışının temelleri erken çocukluk döneminde atılır ve hayatın bütün gelişim dönemlerinde farklı özellikler kazanarak ömür boyu devam eder. Bebeklik döneminde birincil bakım veren ile kurulan bağlanma ilişkisinin niteliği yetişkinlik döneminde kurulacak sosyal ilişkilerdeki bağlanma stillerinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Dilmaç vd., 2009).

Birey, yetişkinlik döneminde sosyal ilişkilerini oluşturmak için kullanacağı bağlanma davranışlarını erken çocukluk döneminde bakım veren ile bebek arasında kurduğu ilişki büyük oranda benzediği için bebeklik döneminde kurulan ilişkiyi referans alarak oluşturmaktadır. Bebeklik döneminde bağlanma figürü ile duygusal bağ kurmuş ve ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılanmış bireyler güven duygusu geliştirirler (Bartholomew, 1997). Güvensiz bağlanma stili geliştirenler ise sosyal ilişkilerinde daha negatif ve olumsuz davranışlar ortaya koymaktadır. Yetişkin bir birey olumsuz durumla karşılaştığında duygu durumunu düzenlemek için bağlandığı kişi ile yakınlık kurma ihtiyacı hisseder. Böyle durumlarda birey bağlanma figürüne erişemediği zaman kaygı seviyesinde artış gözlemlenmektedir. Aksine birey ihtiyaç hissettiği an bağlanma figürüne ulaşabildiğinde duygularını daha kolay yönetebilmektedir. Bu açıdan bebeklik dönemi ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma benzerlik göstermektedir (Crowell and Treboux, 1995).

Bireylerin bebeklikten yetişkinliğe doğru normal gelişim gösterirken güvenli üs ve güvenli sığınmak algıları temel bağlanma nesnelere olan ebeveynlerinden akranlarına, romantik ilişkilerindeki eşlerine kaymaktadır. Böylece bireyin bağlanma nes-

nesi ile arasındaki ilişki, etkileşim içerisinde olduğu kişiler ile olan ilişkisini etkilemektedir (Gizir, 2013). Yetişkinlik bağlanma süreci bebeklik döneminde bakım veren ve bebek arasındaki ilişkiye bazı konularda farklılıklar göstermektedir. Yetişkinlik döneminde bireylerin romantik ilişkilerde eşlerinden beklentileri bebeklik dönemine göre çeşitlenmekte ve değişmektedir. Erken çocukluk dönemlerinde bağlanma süreci tek yönlü ilerlerken, yetişkinlik döneminde karşılıklı ilerlemektedir. Bu nedenle yetişkin, sosyal ilişkilerde kimi zaman bakım alırken kimi zaman bakım veren kişi olmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerdeki eşler birbirlerine bakım veren ve bakım alan kişi olmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011).

Yetişkin bireyler güven duygusu hissetmek bu isteklerine ulaşma konusunda bebelere göre daha yetkinlerdir. Yetişkinlik döneminde olan kişi, anne ve babası dışında birçok alanda sosyalleşmek ister ve buna yönelik ilişkiler içerisinde olmaktadır (Crowell and Treboux, 1995). Yetişkinlik döneminde bireylerin bağlanma davranışlarının oluşmasını araştıran ilk kişilerden biri Main ve arkadaşlarıdır. Bu araştırmayı Yetişkin Bağlanma Görüşmesi ismi verilen yarı yapılandırılmış görüşme ile yapmışlardır. Görüşme esnasında Main ve arkadaşları yetişkin bireylerin erken çocukluk dönemlerinde yaşanan deneyimlerini, temel bakım verenler ile ilişkilere bakış açılarını, gelişim süreci içerisinde ilişkilerinde gerçekleşen değişimi ve bu dönemde değişimi nasıl değerlendirdiklerini görüşme sırasında ifade etmelerini istemiştir (Masterson, 2008). Elde edilen tüm veriler, Mary Ainsworth'un üç farklı bağlanma stili çerçevesinde değerlendirilmiştir (Ainsworth, 1989).

Bireyin, erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma örüntüleri, yetişkinlik döneminde oluşacak ilişkilere üç konuda transfer olmaktadır. Bunlar sırasıyla, çocuğun anne-babası ile olan bağlanma ilişkisi, sosyal çevresi ile yaşanan geçmiş deneyimler, son olarak da mevcut ilişkileri ile olan bağlanma sürecidir. Böylelikle yetişkinlik döneminde bağlanma örüntülerini sınıflandırırken hangi ölçütlerin değerlendirildiğini görebilmekteyiz (Masterson, 2008).

1.4.2.1. Hazan ve Shaver'in Yetişkin Bağlanma Modeli

Yetişkinlik döneminde bağlanma stillerinin incelenmesi, Mary Ainsworth'un Yabancı Ortam Deneyindeki bebelere gösterdikleri farklı tepkileri baz alarak üç tür bağlanma örüntüsünün belirlenmesinden sonra başlamıştır (Hazan and Shaver, 1994). Hazan ve Shaver, bu deney sonucunda erken çocukluk dönemindeki bağlanma stilleri ile yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerinin benzer olabileceklerini

savunarak bu konu hakkında çalışılmıştır. Çalışmalar sonucunda Erken çocukluk dönemindeki bağlanma teorisi baz alınarak yetişkinlik döneminde romantik ilişki yapısının detaylı bir şekilde incelenmesi, bu ilişkilerin hangi yollarla şekillendiği ve yaşanan problemlerle nasıl başa çıkıldığı açıklanmıştır. Çalışmalar sonucunda güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma stilleri tanımlanmıştır (Hazan and Shaver, 1987).

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler, arkadaş, aşk ve evlilik gibi ilişkilere pozitif yaklaşmakta ve bu ilişkilerde daha olumlu davranışlar sergilemektedir. Güvenli bağlanma stili ile büyüyerek yetişkinlik dönemine gelen bireyler romantik ilişkileri sırasında duygusal doyum sağlayabildikleri için kendilerini güvende hissederler. Bunun sonucunda bağlanılan kişiler bireyin sosya-duygusal gelişimini sağlayan güvenli üs haline gelmektedir. İnsanlar ile yakın ilişkilerde bulunur ve bu durumdan rahatsızlık duymazlar. Özellikle romantik ilişkilerinde ayrılma korkusu yaşamazlar (Bartholomew, 1997).

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler, toplumsal hayatta insanlar ile ilişki kurmayı arzulamalarına rağmen reddedileceklerini düşünerek yoğun kaygı yaşarlar. Kurdukları ilişkilerin, kısa süreli olacağını ve ayrılık ile sonuçlanacağı düşüncesine kapılırlar. Bu bireylerin sık sık partnerleri değişebilir, farklı insanlara kısa sürede aşık olabilirler. Romantik ilişkilerinde cinsel isteklerinin yeterince karşılanmadığını düşünürler. Aynı zamanda partnerlerinin sevgilerini yeterli görmezler. Duygu durumları sık değişen kişilerin ilişkilerinde korku, kıskançlık, kaygı duyguları hakimdir (Horaçsu vd., 1993).

Kaygılı/kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinler, yakınlık ilişkisi içerisinde olmak rahatsızlık verdiği için bağlı ve yakınlık kurmaları gereken ilişkilerden kaçınırlar. Çünkü yakın çevrelerindeki insanların değil sadece kendilerinin güvenilir olduklarına inanırlar. Romantik ilişkilerde eşlerine duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Kendilerinin sorumluklarını almadıkları cinsel ilişkiler yaşarlar ve stres ile baş edemediklerinde bağımlılık yapan maddeleri kullanmaya yönelebilirler. Sosyal hayatta çok fazla varolmamak için yoğun iş hayatını bahane ederler. Umulmadık(ansızın)bir anda dini düşüncelerini sorgulamaya başlayabilir. Kişi hayatının birçok noktasında kaçınma davranışı sergilemesinin nedeni hissedilen güven duygusunu muhafaza etmektir (Büyüksahin, 2005).

1.4.2.2. Bartholomew'un Yetişkin Bağlanma Modeli

Bartholomew, Bowlby'nin temellendirdiği kuramda içsel çalışan modelleri odak noktası olarak "benlik" ve "başkaları" modellerinin bağlanma stillerinin temel boyutlarını oluşturduğunu ileri sürmüştür. Yetişkin bağlanma stilleri, benlik ve başkaları temsillerinin olumlu veya olumsuz uçlarda yer almalarına göre belirlenmektedir. Bu şekilde belirlenen yetişkin bağlanma biçimleri, "güvenli", "saplantılı", "korkulu" ve "kayıtsız" olmak üzere dört örüntüden oluşan bir modeli içermektedir. Bu model, "Dörtlü Bağlanma Modeli" olarak adlandırılmıştır (Bartholomew and Horowitz, 1991).

Birey benlik modelinin olumlu ucunda yer alıyorsa diğerlerinin onayından bağımsız olarak var olabiliyor. Aynı zamanda öz saygısı ve şüphe duymadan kendisini sevebilirlik duygusunu içselleştirebiliyor. Kendisine düşük öz saygı ve diğerlerinin onayına bağlı olan bireyler **olumsuz benlik modeli** içerisinde yer alırlar. Hayatlarında önemli diğerlerinin erken çocukluk döneminde özellikle temel bakım verenlerin güvenilebilir oluşlarına, ihtiyaç durumunda ulaşılabilir olmalarına ve yakın ilişkilerde bulunma talepleri gösterenler **olumlu başkaları** içerisinde yer alırlar. Temel bakım verenler dahil diğerleri ile yakın ilişkiler kurmayı reddeden, diğerlerini güvenilmez olarak değerlendiren, peşin düşüncelerden beslenen kişiler **olumsuz başkaları** içerisinde yer alırlar (Sümer, 2006).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendileri hakkında olumlu benliğe sahiptirler. Bu kişiler başka insanları güvenilir ve yakınlık kurabilir derecede değerlendirirler. Yabancı insanların kendilerine isteklerinin dışında yakınlaşmalarına dair endişe yaşamazlar. Kendilerini sevmeye değer görürler ve öz saygıları yüksektir. Bu özelliklere sahip oldukları için sosyal ilişkilerinde de kolay ve kaliteli iletişim kurabilir. Kurdukları ilişkileri uzun süreli olur ve yapıcı davranırlar. Günlük hayatlarında bağımsız olabilir ve kendileri karar alabilirler (Waters vd., 2000).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler kendi benliklerine dair olumsuz inançlara sahiptirler. Kendilerini önemsiz, sevmeyi hak etmeyen, değersiz olarak değerlendirirken diğer insanlara karşı olumlu değerlendirmelerde bulunurlar. İnsanlarla yakın ilişkilerde olmak isterler ama terk edilmekten korktukları için kişilerin kendilerinin isteklerine cevap vermeleri konusunda güvenleri eksiktir (Bartholomew and Shaver, 1998). Bu yüzden saplantılı bağlanan bireyler çoğunlukla diğer insanların fikirlerine, onaylarına bağımlı hareket ederler. Duygularını olağandan coşkulu

bir şekilde ifade ederler, karşıdaki insanlar sıkılır ve çoğunlukla ilişkileri uzun sürmez. Sürekli kendilerini ispat etmeye eğilimlidirler (Yıldız, 2012).

Korkulu bağlanma stili: Bu örüntüye sahip olan bireyler, ebeveynlerinin reddedici ve aşırı eleştiren tutumlar sergilediklerini ifade etmişlerdir. Güvenli bağlanma stilline sahip bireylerin tam tersi özelliklere sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendi benliklerine olan olumsuz algılarından dolayı diğer insanlara karşı da olumsuz duygu, düşünce ve tutumlara sahiptirler. Kendilerini sevgi ve değer gösterilmeye layık görmekleri için diğer insanları da güvensiz bireyler olarak görürler (Bartholomew and Shaver, 1998). Karşılaştıkları sorunlar karşısında işlevsel çözümler üretemediklerinden dolayı sorunlar ile yüzleşmekten kaçınırlar. Korkulu bağlanan bireyler, sosyal ilişkilerde kaçınan davranışlar sergiler ve her durumda çevresindeki bireylerden onay almak isterler (Çalışır, 2009). Korkulu bağlanan bireyler, karşılıklı iletişimlerde kendilerini ifade etme esnasında kaygı hissederken aynı zamanda empati yeteneklerinde yetersizlerdir (Ricky vd., 2000).

Kayıtsız Bağlanma stiline sahip bireyler bağlandığı kişiyi kendisinde çok uzak yani ulaşılmaz ve sorumsuz olarak nitelerler. Kendilerine ait olumlu benlik algısına sahipken başkalarına karşı olumsuz düşüncelere sahiptirler. Bu stile sahip kişiler bağımsızlık hissine önem verdikleri için sosyal ilişkilerinde yakınlık kurma gereği duymazlar (Sümer ve Güngör, 1999). Yakın ilişkiler kurmaktan kaçınarak hayal kırıklığı yaşamaya karşı kendilerini korurlar ve incinmezliklerini sürdürmeyi hedefler. Bu kişiler bağlanma gereksinimlerini yok sayarak red edilmeye karşı kendilerini korurlar (Bartholomew and Horowitz, 1991).

1.5. Çocukluk Deneyimleri ve Kuramlar

Alan yazında yapılan araştırmalara göre, erken çocukluk dönemlerinde çocukluk yaşantıları, çocukların psiko-sosyal ve duygusal gelişimlerini büyük oranda etkilemektedir (Gluckman vd., 2007). Çocuk ve ebeveynler arasındaki ilişki, bebeğin dünyaya gelmesinden önceki süreçlere dayanmaktadır. Bebeğin dünyaya gelmesi ile birlikte ebeveynleri ve diğer insanlarla etkileşimleri başlar. Çocuğun etkileşim içerisinde olduğu her insan çocuk için olumlu ya da olumsuz birçok deneyimi beraberinde getirir ve yaşamının çoğunu etkiler (Akın vd., 2013). Özellikle erken çocukluk döneminde ebeveynleri ile çocuk arasındaki yaşantılar bireyin hayat içerisindeki kabiliyetlerini, çevresindeki insanlara dair görüşlerini ve duygularının temelini yapılandırmaktadır. Çocukluk döneminde deneyimlenen olumlu ve olumsuz birçok ya-

şantı içerisinde bulunulan dönemi etkilediği gibi yetişkinlik döneminde de etkisini devam ettirebilmektedir (Önder ve Gülay, 2007). Çocukluk deneyimlerinin, çocukların psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Erken çocukluk dönemlerinde deneyimlenen duygular, çocuğun ileri ki gelişim dönemi-
indeki duygusal gelişimleri için önemlidir. Özellikle çocukların yaşantılarında gü-
ven duygusunu hissettiği deneyimler özgüvenlerini artırır, mutlu olmalarına neden
olurken, psikolojik sorunlara yatkınlığı da azaltmaktadır. Aksi halde tehdit içeren ve
güvensiz olan ortamlarda edinilen deneyimler ise kişinin psikolojik sorunlara olan
yatkınlığının artmasına neden olmaktadır (Kandır ve Alpan, 2008). Çocukluk dene-
yimleri, ebeveyn ve çocuk arasında aile ortamı içerisindeki yaşantılara göre şekil-
lenmektedir. Ebeveynlerin, çocuk yetiştirme tutumları, aile içi ilişkilerinin niteliği
olumlu deneyimler yaşayabilmeleri için önemlidir. Çocuğun duygusal gelişimi, ço-
cuğun ev içerisindeki ilişkileri nasıl algıladığına bağlıdır (Erbil, vd., 2006). Ebe-
veynlerin problem çözme ve duyguları yönetebilme becerilerine sahip olması bireyin
psiko-sosyal gelişimini ve davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle
bireyin pozitif çocukluk deneyimleri kazanarak gelişimini devam ettirebilmesi aile-
nin özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Yöyen, 2017). Ebeveyn-
lerin çocuk ile ilişki kurarken kullandığı iletişimin niteliği çok önemlidir. Çocuk için
en ideal etkileşim şekli anne ve babanın çocuğa güven verdiği, destekleyici bir tavır
ile yanında olduğu, ihtiyaçlarına karşı duyarlı davranmaları olarak tanımlanmaktadır.
Bu tutumlar ile büyüyen çocuklar, kendi benliklerine ve diğer insanlara dair güven
duygusu geliştirebilmektedirler. Böylelikle ebeveynler, kabul edici tutumlar ile ço-
cuklarının gelişimlerini olumlu anlamda desteklemektedirler (Kandır ve
Alpan,2008). Bunun aksine reddedici tutumlar sergileyen ebeveynler, çocuğu birçok
alanda ihmal ederek, fiziksel ve psikolojik alanlarda saldırgan davranışlarda buluna-
rak gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedirler. Reddedici tutumlar nedeni ile
olumsuz deneyimlere sahip çocuklar hayatlarının ileriki yaşam dönemlerinde duygu-
larını ifade etmekte zorluk yaşabilir, saldırgan davranışlar gösterebilir ve dış dünyaya
karşı güven sorunu yaşabilirler (Karataş, 2014). Rutter ve arkadaşlarının yaptığı
çalışmaya göre erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimlerin anım-
sanması yetişkinlik döneminde özellikle duygu durum bozukluklarına neden olabile-
ceğini göstermiştir (Rutter vd., 1997). Yetişkinlik döneminde depresyon tanısı alan
bireylerin olumsuz ve itici çocukluk deneyimlerini (ebeveynlerinin boşanması, akran
zorbalığı, yakın birinin ölümü) hatırlamaya daha yatkın oldukları bilinmektedir.

Psikoloji alanındaki kuramlar, bireylerin farklı gelişim alanlarına vurgu yaparak her döneme ait özellikleri kuramsal çerçevede açıklamaktadır. Bu araştırmada erken çocukluk deneyimlerinin yetişkinlik dönemine uzanan süreç boyunca bireyin bağlanma stillerinin ve duyguları yönetme becerilerinin önemini açıklayan kuramlara yer verilmiştir.

1.5.1. Psikanalitik Kuram: Sigmund Freud

Sigmund Freud'un oluşturmuş olduğu kuram çocukluk deneyimlerinin yetişkinlikteki yansımaları ve çocuk-ebeveyn ilişkilerini bir bütün olarak ele almaktadır. Freud'un temellendirdiği Psikanalitik kurama göre bireyin kişilik gelişimi belli dönemler (oral, anal, fallik, latent, genital) içerisinde gelişmektedir (Corey, 2015).

İlk üç döneme pregenital dönemler denmektedir. Freud'a göre kişilik gelişiminde pregenital dönemler büyük önem taşımaktadır. Çocuk bu dönemlerde bütün önemli kişilik özelliklerinin temellerini geliştirmiştir. Freud'a göre dönemlerin herhangi birinde saplantı olabilir. Saplantı ya o dönemde fazla doyum sağlama ya da aşırı engelleme sonucunda oluşabilir. Her gelişimsel evrede belirli dürtülerin belirginleşmesinden yola çıkarak yaşanan deneyimler ve güçlükler çocuğun ileriki yaş dönemlerindeki kişilik yapısını etkilemektedir (Özdemir vd., 2012).

Freud, gelişimin ilk evresi olarak tanımladığı oral evrede çocuğu güven ile güvensizlik arasında çatışmada tanımlar. Bu evrede çocuk dış dünyayı tanıma ve temel bakım veren tarafından gereksinimlerinin karşılanması konusunda güven ve güvensizliğe karşı eğilimler geliştirir. Temel bakım veren kişi tarafından yeterince fiziksel ve ruhsal doyuma ulaştığında "iyi" ulaşamadığında "kötü" sayılan ikilem arasında kalabilir. Bebeğin anne ile kuracağı ilişki, ileride kardeşlik kavramında ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde yaşayacağı problemlerle baş etmeyi öğrenmesini sağlar (Elkind,1979).

Anal dönem çocuğun yavaş yavaş özgürlüğüne kavuştuğu, motor hareketlerinin arttığı, kendini çevresinden ayrı algılamaya başladığı, istekleri doğrultusunda harekete geçme gibi ruhsal becerilerin temellerinin atıldığı dönemdir. Anal dönemde çocuk olumlu ve olumsuz duyguları bir arada yaşar, birbirine zıt duyguların arasında gidip gelir. Aynı zamanda çevre ile ilişkiyi anal işlevler üzerinden kurar. Çocuk bu duygular ile baş edebilmek için bazı savunma mekanizmaları kullanmaya başlar.

Kızdığında tuvaletini istediği yere yapabilir. Çocuk tuvaletini kontrol edebilmekten ve istediği zaman dışarı çıkarmaktan haz alır. Bu dönemde çocuk tuvalet eğitimi sırasında ebeveynin istediği gibi hareket ederse takdir edilir. Böylelikle çocuk toplum tarafından kabul edilen davranışlar ile tanışmış olur (Mahler and La Perriere,1965).

Pregenital dönemlerin son evresi olan fallik evrenin ana konusu oedipus kompleksidir (Schultz and Schultz, 2017). Oedipus kompleksi, çocuğun farklı cinsteki ebeveyne olumlu duygular ve cinsel anlamda yakınlık hissederken aynı cinsteki ebeveyne karşı olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşaması durumudur. Aynı zamanda çocuk aynı cinsteki ebeveynin kendisine dair olumsuz duyguları hissettiğini düşünmektedir. Bu düşünceler çocuğun kaygılanmasına neden olmaktadır. Bu yüzden çocuk, aynı cinsten olduğu ebeveyni ile çatışmamak için cinsel isteklerinden vazgeçerek özdeşim kurmayı tercih etmektedir (Freud, 2012). Çocuğun aynı cinsten ebeveyn ile özdeşim kurması bütün kaygıların ortadan kalkmasını sağlamaktadır. Fallik dönem içerisinde çocuk özdeşim kurarken aynı zamanda üst benlik gelişim göstermeye başlamaktadır (Bee and Boyd, 2009).

Freud'un bireyin kişilik gelişiminde pregenital dönemin önemini açıklaması birçok araştırmacının erken dönem çocukluk deneyimlerini araştırmasında öncülük etmiştir.

1.5.2. Psikososyal Kuram: Erik Erikson

Erikson'a göre kişilik gelişimi, yaşamın tamamını kapsayan sekiz evreden oluşmaktadır. Erikson tarafından "Psikososyal evreler" olarak adlandırılan dönemlerin en önemli özellikleri her evrenin bir olumlu, bir olumsuz olan iki tane psikososyal görevin bulunmasıdır. Her bir görev, o yaş dönemi süresince baş etmeye çalışılan krizlerden oluşur ve bu krizler tüm yaşamı etkileyen önemli bir karar alınması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır (Erikson, 1950). Birey psikososyal görevleri başarılı bir şekilde tamamladığında kişiliğine olumlu bir özellik eklemektedir. Eğer görev başarısızlık ile sonuçlanırsa kişilik olumsuz anlamda etkilenmektedir (Yazgan vd., 2010). Her zaman çözülmeye çalışılan krizler net bir çözüme kavuşmayabilir. Erikson'a göre psikososyal gelişimin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için her yaş döneminin kendi içerisinde yaşanan krizlerin sonundaki hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere ihtiyaç vardır. Çünkü olumlu deneyimler bireyin psikososyal gelişimini destekler, tecrübe kazanmasını sağlar ve daha iyiye ulaşma

isteğini pekiştirirken olumsuz deneyimler de bu süreçte bireyin tehlikelere karşı tetikte olmasını ve korunmasını sağlamaktadır (Erikson, 1950). Özellikle erken çocukluk döneminde ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan olumlu deneyimler psikososyal gelişim için büyük önem taşımaktadır. Olumlu deneyimlere sahip çocuklar o döneme ait krizleri olumsuz deneyimlere sahip çocuklara göre daha sağlıklı bir şekilde çözmektedirler.

Eriksonun 19-25 yaş aralığındaki bireylerin gelişimini Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık adını verdiği evrenin içerisinde açıklamaktadır. Bu dönem içerisindeki birey kendisini ebeveynlerinden soyutlayarak arkadaş ilişkilerine odaklanmaktadır. Sosyal hayatına yeni insanları dahil ederek ilişkilerini geliştirmeye çalışmaktadır. Böylece ailesinden bağımsız bir şekilde toplumsal hayatta varılmaya aday olmaktadır. Birey hayatın birçok alanındaki sosyal ilişkilerini organize edememesi kendisini toplumdan soyutlanmış hissetmesine neden olabilir. Aynı zamanda terk edilme duygusu gibi bireyin psikolojisini olumsuz etkileyecek duyguları deneyimlemesine neden olmaktadır. Bu nedenle kişinin bu dönemdeki krizi sağlıklı bir şekilde çözebilmesi için ailesinin ve arkadaşlarının psikolojik destekleri çok önemlidir. Çünkü bu dönemin getirmiş olduğu krizi olumlu şekilde çözebilen birey romantik, aile ve sosyal hayattaki tüm bireylerle temeli sağlam ilişkiler inşa edebilmektedirler (Erikson, 1968).

Bu dönemin krizi olan kimlik karmaşasının çözümlenememesi bireylerin rol karmaşası yaşamasına neden olmaktadır. Bu yüzden kişiler yakın ilişkiler kurarken sıkıntı yaşamaktadırlar. Kendilerini ifade ederken, arzularını dile getirirken zorlanabilirler. Erikson'a göre diğer çözümlenmesi gereken nokta yakınlıktır. Bireyin kendi benliğine ait olan özellikleri kaybedileceği duygusunu hissetmeden çevresindeki kişiler ile ilişki kurabilmesini önemsemektedir. Aynı zamanda bireylerin diğerleri ile ilişki halindeyken kimliklerinin gelişeceğini savunmaktadır (Erikson, 1950).

Psikososyal kuram'a göre kişinin içerisinde bulunduğu evredeki kriz olumlu sonuçlanmaz ise bireyin içerisinde bulunduğu dönemde problem çözülene kadar devam etmektedir. Örneğin, erken çocukluk dönemi krizi olan güvensiz bağlanma, yetişkinlik dönemindeki bireyde devam edebilmektedir. Erikson, teorik bilginin yanında klinik değerlendirmeleri de önemsemektedir. Bu nedenle kuram bireyin bilişsel, sosyal ve psikolojik gibi birçok alanının gözlemlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Erikson, 1959).

1.5.3. Sosyal Öğrenme Kuramı : Albert Bandura

Sosyal Öğrenme Kuramı, öğrenme kuramını içerisine alan ve gözleme dayandırılan bir kuramdır. Birçok araştırmacının çalışmalarından sonra kuram büyük bir ölçüde Albert Bandura tarafından ilgilendirilmiş ve açıklanmıştır (Oğuz, 2017). Albert Bandura öğrenmenin gerçekleşebilmesi için sosyal bir ortamın gerekliliğini vurgulamıştır. Birey içerisinde bulunduğu sosyal ortamdaki kişileri gözlemlemekte ve modellemektedir. Çocuk modellemeyi yapmadan önce zihninde birtakım işlemler gerçekleştirerek örgütlemeyi yapmaktadır. Son aşama olarak belleğinde varolan davranışı taklit ederek öğrenmeyi gerçekleştirir (Bandura and McDonald,1963). Bandura'ya göre çocuklar taklit edecekleri davranışları ebeveynlerin yetiştirme tutumlarına, ebeveynle olan ilişkisine ve içerisinde bulunduğu ortama göre belirlemektedir (Bandura, 2001).

Albert Bandura'ya göre çocuklar yaşadıkları hayata dair ilk öğretileri büyük bir çoğunlukla ebeveynlerini modelleyerek edinirler. Çocuklar modelleme ve gözlem yolu ile birçok alanda deneyim sahibi olmaktadır (Bayrakçı, 2007). Gözlem yapan çocuk, model olan bireyden, yaşanan çevrenin ve günlük hayatta kullanılan nesnelerin işlevlerinin nasıl olacağını öğrenmektedir. Birey yetişkinlik döneminde yeni bir durum ile karşılaştığı zaman öğrendiği bu bilgileri kullanmaktadır. Ebeveynler çocukların yeni kültürel değerler ve düşünceler benimselemelerini sağlayabilmektedir. Örneğin, model olan ebeveyn farklı uyruklara sahip bireylere dair olumlu tutumları ile çocuklarına yeni bakış açıları kazandırmaktadır. Çocuklar duygularını ifade etmeyi kendilerine model olarak aldıkları ebeveynlerinin duygularını ifade etme biçimlerini gözlemleyerek öğrenirler. Örneğin, annesinin yemeği yaktıktan sonra ağlamasını gözlemleyen çocuk duygularını ağlayarak ifade etmeye başlayabilir (Bandura and Kupers, 1964).

Bandura'nın literatüre kazandırdığı diğer önemli kavram öz yeterliliklerdir. Kişiler, günlük hayatlarında karşılaştıkları olumsuz olaylar ile baş edebilmek için uygun stratejiler geliştirebilmelidir. Problemleri çözmek için planlama, organize olma ve sonuca ulaşma becerilerini kullanması kişinin öz yeterlilik becerisini göstermektedir. (Bandura, 2001). Öz yeterlilik becerisini yeterli düzeyde kullanamayan kişiler baş edilmesi zor duygular ve problemler karşısında kaçınma davranışı sergilemektedir (Bandura, 1989).

1.5.4. Bireysel Psikoloji Kuramı: Alferd Adler

Adler'e göre dünyaya gelen çocukların doğum sırası kişilik gelişimleri açısından önemli bir etkene sahiptir. Ailede ilk doğan çocuk ile ortanca, ortanca çocuk ile son çocuk, en küçük çocuk ile ilk çocuk birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip olabilecekleri söylenebilir (Burger, 2006). Bireysel Psikoloji Kuramı bireylerin, kendi benliklerine, ebeveynlerine, kardeşlerine dair algılarını ve aile içi ilişkiyi önemli bulmaktadır. Her ailenin biricik olan özelliklerini, anne ve babanın çocukların gelişimlerine etkisini araştırmayı kıymetli görmektedir (Murdock, 2012).

Önemli kavramlardan biri de psikolojik doğum sırasıdır. Psikolojik doğum sırası, bireyin kardeşler arasındaki kronolojik sırası değil aile içerisinde kendini nerede hissettiğidir. Kardeşlerin dünyaya geliş sıraları arasında ebeveynlerin psikolojik ve ekonomik anlamda kendilerini hazır hissetmeleri farklılık gösterebilmektedir (Campbell vd.,1991). Bu nedenle her çocuğun birbirinden farklı deneyimler yaşaması farklı duygular hissetmesine neden olmaktadır. Yaşanılan deneyimlerin kardeşler açısından ne anlama geldiği duygusal ve kişilik gelişimlerinin birbirinden farklı olmasına neden olmaktadır (Kalkan ve Koç, 2008).

Adler'e göre, ebeveyn yetiştirme tutumları kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkileri çocukların yetişkinlik dönemlerini etkileyecek öneme sahiptir. Anne ve babanın gereğinden fazla koruyucu davranışlar sergilemesi sonucunda çocuğun kendine olan güveninin oluşmasını, duygularını ifade etmelerini engellenebilir. Diğer bir tutum çocuğun birçok anlamda ihmal edilmesidir. Gelişimleri sırasında duygusal ve fiziksel ihmal edilen çocuklar yetişkinlik dönemlerinde sosyal ilişkilerde mesafeli, şüpheli tutumlar sergileyebilirler. Duygularını ifade etmekte zorlanabilirler. Bu tutumlar bazı kişilik sorunlarının temellerini oluşturmaya başlayabilmektedir (Stewart, 2004).

Bireysel Psikoloji kuramı erken çocukluk dönemine ait anıların, yetişkinlik dönemindeki bireylerin hayatlarına dair duygu ve düşüncelerini etkilediğini savunmaktadır. Adler, bireyin yetişkinlik döneminde anımsadığı çocukluk anılarının gerçekliğini sorgulamanın anlamsız olduğunu düşünmektedir. Çünkü ona göre anımsanan her anı bireyin dünyası hakkında önemli bilgiler vermektedir (Murdock,2012).

1.5. 5. Geçiş Nesnesi: Winnicott

Winnicott'un bağlanma figürü ile bebeğin ilişkisine bakış açısı Bowlby ile benzerlik göstermektedir. Winnicott'a göre dünyaya yeni gelen bebeğin çevreye adaptasyonu bağlanma figürü ile olan ilişkinin kalitesine bağlıdır (Tüzün ve Sayar, 2006). Winnicott'a göre iyi anne, ayrılma zamanını bebeğin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını anlayarak ve nesne devamlılığı için verdiği ipuçlarını değerlendirerek ayarlayabilmektedir. Erken çocukluk döneminde bakım veren ile çocuğun deneyimlediği yaşantılar, çocuğun gerçek benlik veya sahte benlik geliştirmesinde önemli bir etkidir. Deneyimlenen yaşantıların kalitesi ve ebeveynlerin olumlu tutumları bebeğin gerçek benlik geliştirmesine yardımcı olur (Winnicott,1965). Bebek 6 ayı tamamladıktan sonra anneden ayrı bir birey olduğunu fark etmeye başlar ve kendi bedenlerinin sınırlarını tanımaya başlar. Anneden ayrılma yoğun kaygıya neden olabilir, çocuk kaygı ile başa çıkabilmek için anneyi anımsatan bir nesneyi seçebilir. Çocuk genellikle nesne seçimini kokuyu, görünümü ve yumuşaklık gibi özellikleri göz önünde bulundurarak yapmaktadır. Çoğunlukla sarılabileceği peluş oyuncak, battaniye gibi yumuşak nesnelere oluştuğu görülmektedir. Geçiş nesnesi seçilen eşyalar kirlense ya da eskise bile ayrılmak istemeyebilir. Ayrılma sürecini sağlayan geçiş nesnesi bir süre sonra önemini yitirir ve unutulur. Önemli olan çocuğun nesneden vazgeçme zamanı geldiğinde kendisinin bu yönde adım atmasıdır. Bazı ebeveynler vaktinden önce yıpranmış nesnelere ortadan kaldırır ya da atarlar. Bedenin devamı olarak algıladığı nesne yok olduğu için bu durum çocuğun kendi benliği için olumsuz duygular hissetmesine neden olmaktadır (Lehman vd., 1992).

Winnicott, bebeğin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarına karşı hassas ve sevgi ile bakım veren anneyi "kapsayan anne" şeklinde adlandırmaktadır. Aynı zamanda bebek dünyaya yeni geldiği ve birbirini takip ettiği dönemler boyunca bebeğin kaygısının yatışmasını sağlayabilen, bebek ile tutarlı ve kaliteli vakit geçirebilen anne olarak tanımlamaktadır. Bütün bu özelliklerin yanında eş zamanlı olarak annenin sağlıklı sınırlar koyabilmesinin kıymetli olduğunu ifade etmiştir. Annenin çocuğu yetiştirirken göstermiş olduğu tutumlarda yaşanabilecek sorunlar, çocuğun duygularını varolan anneye olumsuz bir şekilde yansıtmasına neden olabilmektedir. Aynı zamanda Winnicott'a göre kapsayan anne, bebek ile güvenli bağlandıktan sonraki aşama olan ayrılma sürecini iyi organize etmelidir. Çünkü ayrılma sürecinin iyi yö-

netilmesi çocuğun ileri ki yaşam dönemlerinde çevreyi ve diğer bireylerin ihtiyaçlarını, duygularını algılamayı etkilemektedir (Winnicott, 2010).

Winnicott'a göre bireylerin gerçek benlik geliştirebilmeleri erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından temel ihtiyaçlarının tutarlı ve zamanında karşılanması ile doğrudan ilişkilidir. Gerçek benliğin sağlıklı bir şekilde gelişmesi yetişkinlik döneminde bireylerin kendilerini ve duygularını kolayca ifade edebilmelerini sağlamaktadır. Özetle, bireyin günlük hayatı içerisinde, iş ve romantik ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışları erken çocukluk döneminde bebeğin ebeveynleri ile arasında oluşan deneyimlerin yola çıkarak oluşmaktadır (Sarısoy, 2016).

1.6. Duygu Kavramı

Duyguların araştırmalara ilk olarak Antik Yunan zamanında konu olduğu görülmektedir. İlk olarak felsefe alanında araştırma konusu olarak duygu ve aklın ilişkisinden bahsedilmiştir (Atabek, 2000). Tarihsel olarak yüzyıllara dayanan duygu kavramı ve duyguların açıklanma çabası günümüzde devam etmektedir. Duygu kelimesinin kökeni incelendiğinde emovere yani harekete geçirme ve oynatma anlamına gelen kelimedenden geldiği tespit edilmiştir. Türkçede ise kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik anlamında kullanılmaktadır (Kaptagel, 1984). Dökmen'e göre duygular, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için en az vücuttaki diğer organlar kadar önemlidir. Vücudumuzdaki her organın farklı işlevleri olduğu gibi her duygunun evrimsel ilerlemede işlevi vardır. Duygular canlıların doğaya ve günlük hayata adapte olmasını kolaylaştırır. Örneğin, ortada tehlike uyandıran bir olay olduğunda korkunun hissedilmesi ve kaçma eyleminin gerçekleştirilmesi insanın hayatta kalmasını sağlar (Dökmen, 2000).

Harekete geçmemizi sağlayan duyguları incelediğimizde belirgin olarak hayvanlar ve çocuklarda gözlemleyebiliriz. Yaşam boyu hissedilen tüm duyguların kendilerine ait özel bir etkisi vardır. Hissedilen güçlü duygular bedenimizde tespit edilecek belirtiler meydana getirir. Heyecanlanan bir kişinin kalp atışının artmasını buna örnek olarak verebiliriz. Bireyin harekete geçmesini sağlayan, harekete motive eden en önemli unsur duygularımızdır (Goleman, 2016). Duygu, genel olarak insanların iç dünyalarında ne hissettiklerini anlamalarını kolaylaştıran ve bu hislere göre hayatlarını yönlendirmelerini sağlayan hareketli yapı olarak açıklanabilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004). Duygular insanların günlük hayatlarını devam ettirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlar yaşam içerisinde birçok olay ile karşı kar-

şıya kalır ve aynı olaylara farklı tepkiler gösterirler. İnsanlar yaşanan olaylara yüklediği anlamlar ve bakış açıları sonucunda farklı duygular yaşarlar (Köknel, 1997). Duygular, sosyal hayatın içerisinde birçok alanda yaşanan problemler ile başa çıkmada kullanılan mekanizmadır. Birey, yeni bir ortama adapte olmaya çalışırken, insan ve iş hayatındaki ilişkilerinde oluşan sorunları çözerken duyguları kullanmaktadır (Ural, 2001).

Watson ve Clark'a göre duygular, canlıların hayatlarını devam ettirebilmeleri, gerekli olan hedefleri ve ihtiyaçlarını belirleyebilmeleri, var olduğu topluma uyum sağlayabilmeleri için yaşantılara verilen anlık ve vazgeçilmez uyumlu tepkilerdir (Walson and Clark, 1999). Duygular toplumsal hayatımızda var olan insanlar ile olan iletişimlerin bağlantısını sağlar. Aynı zamanda duygular, kişinin etkileşim içerisinde olduğu insanların ve kendi hissettiği duygularını yorumlayabilmesi, yaşanan durumların değerlendirilebilmesi, olaylar hakkında konuşabilmesini ve başka bireylere aktarabilmesini sağlamaktadır (Shaver vd.,1987). Birey, duygular sayesinde ihtiyaçlarının farkına varır ve ihtiyaçlarına yönelik hareket kabiliyetlerini ortaya koyar (Pos and Greenberg, 2007). Duygular, bireyin günlük hayatında karşılaçağı birçok alanda yaşanılacak durumlara karşı önemli mesajları anlamasını sağlar. Örneğin, hayatını tehdit eden bir durum içerisinde olduğunda, sosyal ilişkilerinde kişisel alanına girilmesi durumunda, romantik ilişkilerde partnerine karşı hislerinde duygular belirleyici rol oynar. Böylelikle kişi deneyimlediği durumlar karşısında vereceği tepkileri ve izleyeceği yolu belirleyebilmektedir (Greenberg, 2010).

1.6.1. Duyguların Sınıflandırılması

Duyguların ortaya çıkış proseslerinin incelenmesi sonucunda duyguların birincil ve ikincil olarak gruplara ayrıldığı görülmektedir. Bireylerin bir durum veya olay karşısında refleks gibi olağan bir şekilde ifade ettiği duygulara birincil duygular denilmektedir. Yaşanılan olayın ardından belli bir süre düşünerek ifade ettiği duygulara ikincil duygular adı verilmiştir (Ekman, 1999). Birincil duyguların ortaya çıkışı insanların dünyaya geldikleri ana dayanmakla birlikte bu duygular doğal ve fizyolojik yapıdan oluşmaktadır. Aynı zamanda temel duygular hayvanlar ve insanların hayatlarını devam ettirmeleri için gerekli olan mekanizmaların (üreme, tehlike ve keşiften korunma gibi) çalışmasını sağlamaktadır (Plutchik, 1980).

Goleman, duyguları üzüntü, mutluluk, korku, öfke, kaygı, şaşkınlık, empati ve tikslenme olmak üzere sekiz temel duygu olarak belirlemiştir. Temel duyguların hep-

si birçok şekilde etrafımızdaki insanlar ile iletişim kurmamızı sağlamaktadır. Hayatımızda oluşan durumlara ve olaylara adapte olmamızı kolaylaştırmaktadır (Somuncuoğlu, 2005). Descartes'e göre üzüntü, merak, sevinç, nefret ve sevgi temel duygulardır. Bu duyguları dışındakiler temel duyguların çeşidi ya da bir araya gelmesi sonucunda oluşmaktadır. Örnek olarak, nefret duygusundan kızgınlık duygusunun, sevgi duygusundan şükran duymanın türediğini belirtmektedir. Acıma duygusunun üzüntü ve sevginin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıktığını ifade etmektedir (Descartes, 1989).

Duyguların sınıflandırılması için yapılan çalışmalarda duyguların olumlu ve olumsuz olmak üzere iki gruba ayrıldığı görülmektedir. Kaygı, öfke, utanç, üzüntü gibi duygular olumsuz duygular kategorisinde yer alırken, olumlu duygular kategorisinde umut, sevgi, haz, mutluluk gibi duygular yer almaktadır (Diener vd.,1999).

İnsanların iletişimleri esnasında ifade edilen duyguların olumlu veya olumsuz olması karşı taraftaki insanın davranışlarını şekillendirmektedir. Örneğin, olumlu duygulardan olan sevgi ve umut duyguları ifade edildiği zaman bireyler davranışlarını devam ettirmeye motive olurlar. Olumsuz duygular kategorisinde yer alan öfke ve kaygı duyguları ifade edildiğinde bireyler davranışlarını farklılaştırmaya çalışırlar. (Çakar ve Arbak, 2004). Izard'a göre duyguların olumlu veya olumsuz olduğuna karar verilebilmesi için ifade edildiği durumun uygunluğu değerlendirilmez. İnsanların acı duyduğu durumlarda mutluluk duygusunun hissedilmesi problem oluşturabilir. Bu durumda duyguların durumlara göre uygunluğuna bakıldığında bazen olumlu bazen de olumsuz olabilmektedir (Izard, 1992).

1.6.1.1. Olumsuz Duygular

Öfke, İnsan yaşamının ilk üç yılı içerisinde oluşan temel duygulardan biridir. Öfke evrensel bir duygu olmakla birlikte fenolojiktir. Yani öfkenin ifadesi kişiye özgü ve biriciktir. Öfke duygusunun içerisinde kişiyi ihtiyaçlarına yönlendirip o olayla ilgili mücadele edebilmesi için kullandığı gücü vardır (Albayrak ve Kutlu,2009). Kişi sınırları ihlal edildiğinde, haksızlığa uğradığında ve kişiler arası ilişkiler sırasında öfke duygusunu deneyimler. Öfke genellikle insanın kendini tehdit altında hissettiği zamanlarda neden olan olay veya insanlara karşı saldırgan tavırlar alabileceği olumsuz bir duygu olarak bilinir (Budak, 2000). Aslında öfke ortaya çıktığında duyguyu yok saymak yerine bireyin ihtiyaçlarının ne olduğunu anlamaya çalışmak öfkenin kolaylaştırıcı etkenini ortaya çıkartmaktadır. Bu açıdan bakıldığında-

da öfke oldukça faydalı bir duygudur (Yavuzer ve Karataş, 2013). Tarhan'a göre ifade yaşanan durum sırasında ifade edilememiş öfke kişinin duygu durum bozukluğu yaşama ihtimalini arttırmakta ve bedende somatik ağrıların yaşamasına neden olabilmektedir (Tarhan, 2006).

Kaygıda öfke gibi evrensel bir duygudur. İnsan yaşamını devam ettirebilmesi için kaygıya ihtiyaç duymaktadır. Kişi gerçekleştirmek istediği bir durum için hayal kurar ve gerçekleşmesi için heyecan duyabilir. Eğer heyecan bloke olursa kaygı oluşur ve bu kaygı kişiyi olduğu yerde tutar. Belli bir düzeydeki kaygı, oluşan tehlikeli durumların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır. Kişinin kaygıyı hissetme düzeyi normalin üzerine çıktıkça tehlike oluşturan durum ile başa çıkabilmesi zorlaşmaktadır. Kişi başa çıkamadıkça olay konu üzerindeki düşünceler artar ve kaygı devam eder (Goleman, 2016).

Utanc duygusu, kişinin toplum kurallarına uymasını ve ahlaki değerlere göre hareket etmesini sağlayan duygu duygulardan biridir. Birey, bir durum karşısında başarısız olduğunda ve sınırları ihlal ettiğinde utanç duygusu hisseder. Aynı zamanda kişi utandığı için çevresi ve ailesi tarafından negatif değerlendirilmekten korktuğu için bulunduğu ortamdan uzaklaşma eğilimi gösterir (Akan ve Barışkan, 2018). Toplum tarafından kabul görmüş sınırların ve değerlerin ihlal edilmesi sonucu utanç duygusunun ortaya çıkması doğal bir durumdur. Önemli olan utanç duygusunun kişi tarafından yönetilebilir seviyede tutulmasıdır. Her duygu gibi utanç duygusunun hissedilme yoğunluğu bireyin günlük hayatını olumsuz anlamda etkileyebilmektedir (Köroğlu vd., 2017).

Üzüntü: Kişinin günlük hayatında baş etmekte zorlandığı durumlardan sonra ortaya çıkan duygu üzüntüdür. Kişinin kendi kontrolü dışında gelişen olaylar esnasında zorlanma yaşaması normaldir. Yaşanılan zorlanma sonucu kişi kendini kötü ve bitkin hissedebilir bu duygunun adına üzüntü denir (Goleman, 2016). Olumsuz yaşam deneyimleri; işten ayrılma, romantik ilişkinin sonlanması, sevilen bir kişinin hayatını kaybetmesi gibi durumlarda hissedilen duygu kişinin yaşama adapte olmasını sağlamaktadır. Üzüntü yaşayan birey psikolojik ve fizyolojik olarak bazı problemler yaşayabilir. Günlük hayatta severek yaptığı aktivitelerin sıklığını azaltabilir, uyku ve yemek düzeni bozulabilir. Aslında bireyin bu davranışları gerçekleştiriyor olması yaşanan durumun sindirilmesini kolaylaştırır. Kişi süreci değerlendirir ve

zamanın geçmesiyle birlikte motivasyon toplar. Üzüntü kişinin hayatında olumlu sonuçlar doğuracak işe yarabilir (Tarhan, 2019).

1.6.1.2. Olumlu Duygular

Mutluluk: Birey mutluluk duygusu hissettiğinde, beyin merkezinde olumlu uyarılmalar meydana gelir, bu uyarılmalar negatif duyguların ortaya çıkışını engeller. Olumsuz duygular hissedildiğinde bedende yaşanan somatik değişikliklerin aksine bedenin gevşemesine ve rahatlmasına neden olur. Mutluluk bireyin günlük hayatındaki aktivitelerini düzenlemek için motivasyon sağlamaktadır (Goleman, 2016). Mutluluk duygusunun oluşması hayatın birçok noktasının bir araya gelmesine bağlıdır. Bunlar zihinsel, psiko-sosyal, fizyolojik ve duygusal alanlardır. Bireyin gerçek mutluluk duygusunu hissetmesi için bu alanlardaki olay, durum ve kişilere odaklanması gerekmektedir. Mutluluk için en önemli nokta, bireyin kendi ve çevresindeki kişilerin duygularını fark edebilmesi ve duygulara göre hareket edebilmesidir (Tarhan, 2006).

Umut: Duygusal zekanın en önemli aşamalarından biri de umuttur. Kişinin bir durumun olmasını beklediği ya da olma ihtimalini düşündüğü durumlar karşısında hissedilen duygudur. Günlük hayat içerisinde kişileri bir eylemde bulunması için harekete iten duyguya umut denir. Kişinin önündeki işe odaklanabilmesi için ihtiyaç duyduğu şey, beklentide olmaktır. Umut, kişinin hedeflerini gerçekleştirmedeki motivasyonudur. Umut sayesinde birey gelecek yıllara dair planlar yapabilir ve hayallerini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilir (Tarhan, 2006).

Sevgi: Kişilerin arasında ilişkiyi geliştirmeyi sağlayan görünmeyen duyguya sevgi denir. Sevgi, kişiyi diğer insanlara ve durumlara ilgisini yöneltmesini sağlayan duygu olarak tanımlanır. Sevgi sayesinde insanlar birbirleri ile ilişki kurar ve bağlarını devam ettirir. Olumsuz duygular özellikle sempatik sinir sistemi aktive ederken olumlu duygular parasempatik sinir sistemini uyarmaktadır. Bu uyarılma bedenin kaygı duygusu hissedildiğinde ortaya çıkan savaş-kaç tepkisinin aksine kişinin gevşemesini ve huzurlu bir ruh haline sahip olmasını sağlamaktadır (Goleman, 2016).

1.6.2. Duyguları Yönetme Becerisi

Duyguları yönetme süreci, kişinin hissettiği duyguları adlandırabilmesi, duygularına uyum sağlayarak uygun davranışlar sergileyebilme becerilerini içerir. Kişinin hissettiği duyguların farkında olması, iç dünyasında hissettiği farklı duyguların

herbirini farklı yolları kullanarak baş edebilmesi duygularını yönetebilme becerisi demektir (Çakar ve Arbak, 2004). Birey, hayat akışı esnasında karşılaşılan olumlu veya olumsuz durumlar sonucunda birbirinden farklı duygular hisseder. Kişinin pozitif ve negatif duygular ile başa çıkabilmesi duygu yönetme becerilerini etkin kullanabilmesi ile ilişkilidir. Hayatın birçok noktasında; çalışma hayatı ve romantik ilişkilerin gidişatının olumlu yönde devam etmesi bireyin duygularını yönetmedeki yeteneklerini etkili bir şekilde kullanabilmesi ile yakından ilişkilidir (Üstün ve Topbaş, 2004).

Duygularını yönetebilen kişiler sadece kendi duygularını değil ilişki içerisinde olduğu insanların duygu ve hislerini tanıyabilir, farklı duyguları birbirinden ayırabilirler. Aynı zamanda gözlem ve öğrenme yoluyla elde edilen bilgileri, fikir ve eylemlere şekil verirken değerlendirebilme becerisini kapsar (Altunbaş, 2019). Bunun yanında kişinin karar alma sürecinde duygularını ve hayallerini beklentilerden ayrı tutabilme ve duygularını dile getirirken diğer insanları incitmeme de duygu yönetme becerisidir (Barutçugil, 2004). Duygu yönetimi, duyguların olay ve durumları ele geçirmesine izin vermemesi için elzem olan önemleri alır ve duygusal zihnin yönetimini elinde tutar. Bilinçaltında ortaya çıkmamış duyguları yıkıcı olmadan açığa çıkarabilme becerisidir (Güney vd., 2015).

Duygu yönetme becerilerinde başarılı olan kişiler, hayatlarında var olan olumsuz olaylar karşısında işlevsel çözüm yolları bularak kolaylıkla üstesinden gelebilirler. Bu nedenle bu kişiler, stres, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguları doğru yöne kanalize edebilirler. Duygularını yönetemeyen kişiler, problem ile baş edemedikleri için kendilerine zarar verme davranışları gösterebilirler. Umutsuzluğa kapılacakları noktada bu durumun üstesinden gelebilecek becerileri gösterebilirler. Kendilerine olumsuz duygular hissettirecek olay ve kişilerden uzaklaşabilirler. Böylelikle daha pozitif düşünerek hayattan daha fazla keyif alabilecekleri zihinsel becerilerini geliştirebilirler. Duygusal yeteneklerini iyi kullanabilen insanlar, hayatlarını devam ettirebilecek bilişsel faaliyetlerini geliştirme yeteneklerine sahip olurlar. Aynı zamanda hayatlarından duygularını yönetemeyen bireylere göre daha fazla doyum alırlar (Goleman, 2016).

Duygu yönetimini daha iyi anlamak için Mayer, Salovey ve Caruso'nun Duygusal Zeka Yetenek Modeli önem taşımaktadır. Duyguların etkili bir şekilde yönetilebilmesi duygusal zekanın tanımını ve işlevlerini anlamakla ilişkilidir. Bireyin duy-

gularından ve iletişime geçtiği insanların duyguları üzerine işleme yapabilmesi dört ana başlığa bağlıdır. Bunlar: duygusal algılama ve tanımlama, duyguların kullanılabilmesi, duygusal muhakeme ve anlayış, duyguların yönetilmesidir (Mayer vd., 2000).

İlk aşama duygusal algılama ve tanımlama: Bireyin kendi duygularını idrak edebilmesi, duygularını ve ihtiyaç duyduğu noktaları dile getirebilmesi ilk adımdır. Diğer insanların hissettikleri duyguları anlamlandırabilmesi önemlidir. Kişinin içten olmayan duygular ile gerçekçi ve içten olan duyguları ayırt edebilme becerisidir. İletişim içerisinde olduğu kişilerin yüz ifadelerindeki duyguları algılayıp, adlandırabilen kişi toplum içerisindeki olumsuz durum ile daha kolay baş edebilmektedir (Mayer and Salovey, 1990).

Duyguların özümsemesi: Bu adımda bilişsel sistem içerisinde duyguların işleme süreçleri devreye girer. Duygular hissedildiği an algılandıkları şekilleri ile bilişsel sistemin içerisinde işlenirler. Hissedilen duygulara uyum sağlayan düşünceler oluşmaktadır. Örneğin, kişi kendini kaygılı ve güvensiz hissettiğinde gün içerisinde her işinin kötü gideceğini düşünür. Kişi öfkeliyim diye düşündüğü an biliş sistemi değişerek kötü olduğunu düşünür bu kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle duygular kişinin duygusal durumu hakkında mesajlar verir ve bilişsel sistemin düşünme becerisini devreye girmesini sağlar.

Üçüncü aşama duyguları anlama: Duyguları anlama ve fark etmede iyi olan bireyler, duyguların zamanla değişebilme özelliğini, hissedilen duygunun sıradaki duygunun oluşmasında etkili olabileceğini, kişiler arası ilişkilerde duyguların değişiminin nelere neden olabileceğini bilme becerilerinin tümüdür.

Dördüncü ve son aşama duyguların yönetimi: Bireyin olumlu ve olumsuz duyguları tecrübe etmeye karşı direnç göstermemesi, bu duyguların oluşumunu fark edebilme ve hakkında düşünebilme becerisidir. Aynı zamanda duyguları sürdürebilme ya da duyguyu sonlandırabilmedir. Kişi kendi duygularını hangi yollar ile ifade edeceğine karar verebilme ve çevresindeki kişilerden gelen duyguları yönetebilme becerilerinin tümüdür.

Kişinin duygularını denetleyebilmesi ve etkili bir şekilde yönetebilmesi birçok özelliğin bir araya gelmesi ile mümkündür. Duyguları yönetme öz denetim, öz bilinç, sosyal beceriler, empati ve iletişim alt boyutları ile ilişkilidir. Duygularını

yönetebilen kişiler bu kavramların içerdiği özelliklere sahip olmalıdır (Töremen ve Çankaya, 2008).

Öz denetim: Kişinin ilk adım olarak hissettiği duyguların farkına varabilmesi ve duygularını yönlendirebilmesi, vereceği yıkıcı tepkiler üzerinde kontrolü sağlayarak düzenleyebilmesi anlamına gelir. Kişi öz denetimin içerdiği özellikleri kullanabiliyorsa günlük hayat içerisinde baş etmesi gereken durumları soğukkanlı kalarak çözebilmektedir. Yoğun kaygı hissettiği zamanlarda dikkatini toplayarak meşgul olduğu konuya odaklanabilmektedirler (Goleman, 2000).

Öz bilinç: Bireyin kendilik özelliklerini tanıması, olumlu-olumsuz yanlarının farkında olması ile hissedilen duygunun oluşum esnasında sezilebilmesi özelliklerini içerisinde bulundurur. Bu özellikleri gerçekleştirebilen bireyler, hayata dair pozitif olabilen, insan ilişkilerinde etkin ve başarılı olabilen, kendilerine güvenen, yaşam doyumları oldukça fazla olmaktadır. En önemlisi hissettikleri duyguların ve gerçekleştirdikleri davranışların bilincinde olma becerisine sahip bireylerdir (Sudak ve Zehir, 2013).

Sosyal Beceriler, bireyin kişisel ilgi ve yeteneklerini bilmek ve yeteneklerine göre performans gösterebilme becerisidir. Yeteneklerini geliştirmek için çalışma motivasyonuna sahip olma, diğer insanların yeteneklerini değerli görüp sosyal becerilerini kullanarak onların gelişmelerini sağlamaktır. Sosyal beceriler insanların iletişim kalitesini olumlu ya da olumsuz olarak etkilemektedir (Gürbüz ve Yüksel, 2008).

Empati, kişinin, iletişim kurduğu bireyin hem dile getirdiği hemde jest ve mimikleri ile ifade ettiği duygularını anlayabilme, düşüncelerini önyargısız dinleyebilme, olayları insanların perspektiflerinden değerlendirebilme yeteneklerinin tümünü kapsamaktadır. Özellikle iletişimde kaldıkları insanların düşünce ve duygularını hissedebilmek için çaba harcamaktır (Wiseman,1996).

İletişim, kişilerin his ve fikirlerini sözlü veya sözsüz iletişim araçları ile etkin şekilde kullanabilme, diğer insanlara etkileşime geçebilme becerileridir. Karşılarındaki insanları motive edebilmek, yıkıcı eleştiri yapmaktan uzak durmak, olaylara olumlu bakabilmek gibi becerileri içermektedir (Baltaş, 2006).

Birey, iş ve özel hayatındaki insan ilişkilerinde mutluluk, üzüntü, umut, öfke, kıskançlık, kaygı gibi çok fazla duyguyu deneyimlemektedir. Yaşadığımız her duygu, yaşam boyunca bireyi kendi yapan en önemli parçadır. Bu nedenle duyguların

ifade etmeyi reddetmemeli, duyguların anlaşılmasını sağlayarak açık bir şekilde dile getirilmedir. Böylece duygu hissedildiği an fark edilmesi ve bireyin içerisinde bulunduğu duruma uygun olan davranış örüntüsünü kullanacağına karar vermesini sağlar(Orgeta,2009).

1.7. Duyguları Yönetme Becerileri, Çocukluk Deneyimleri ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Araştırmalar

1.7.1. Duyguları Yönetme Becerileri ile ilgili Araştırmalar

Alan yazında duyguları yönetme becerileri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, duyguları yönetme becerileri ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Kozan ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyi ve duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Karaoğlu ve Pepe (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile yaratıcılık seviyeleri arasında anlamlı pozitif ilişki bulgulanmıştır. Terzioğlu ve Çakır (2016), tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada, duygu yönetme becerilerinin hem stres belirtilerinin hemde öznel iyi oluş değişkenlerini anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir. Duyguları yönetme becerilerinin, değerlendirmek üzere belirlenen bazı değişkenler (cinsiyet, eğitim düzeyleri, kaçınıcı sınıf olduğu, ailenin gelir durumu, medeni halleri, kurum içerisindeki çalışma süreleri) ile arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit eden araştırmalar bulunmaktadır (Güney vd., 2015; Tetik ve Akkaya, 2018; Üstün ve Topbaş, 2014). Tetik ve Akkaya (2018), üniversite öğrencilerinin duygularını yönetme seviyelerini değerlendirmek için yaptıkları araştırmada, duyguları yönetme becerileri ile sosyal ilişkiler ve anne ve babanın eğitim seviyeleri arasında anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Güney ve arkadaşları (2015), tarafından yapılan araştırma, duyguları yönetme becerilerinin, örgütsel vatandaşlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Töremen (2008) tarafından yapılan araştırma, duygu yönetiminin süreçlerini ve özelliklerini açıklayarak duygu yönetiminin yöneticiler ve çalışanlar için önemini vurgulamak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda, teşkilat sağlığı ve teşkilat içerisinde oluşabilecek psikolojik şiddet yönünden tesir edecek duyguları yönetiminin gerekliliğine dair tavsiyelerin yer alması açısından önemli bir çalışmadır.

1.7.2. Duyguları Yönetme Becerileri ve Çocukluk Deneyimleri İlişkisi Ele Alan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde duyguları yönetme becerileri farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar bulunmaktadır. Ancak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk deneyimleri arasındaki ilişkinin bulgulara rastlanmamaktadır. Bu yüzden duygu düzenleme ile çocukluk çağı örselenme yaşantısını ele alan araştırmalar incelenmiştir.

Burns, Jackson ve Harding (2010), tarafından erken çocukluk döneminde birden fazla istismar çeşidine maruz kalan 912 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve travma sonrası stres belirtileri arasında duygu düzenlemenin aracı etki gösterdiği bulunmuştur. Cinsel istismar mağdurlarının, duygu düzenleme bozukluğu konusunda mağdur olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmüştür.

Soenke ve arkadaşları (2010), 396 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada çocukluk çağında deneyimlenen farklı istismar çeşitleri ile yaygın anksiyete bozukluğu arasında oluşan ilişkide duygu düzenlemenin aracı etkisini bulgulamışlardır.

Çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler bireyin duygu durumlarında oluşabilecek birçok probleme neden olabilmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından hissettirilen olumsuz duygular, çocukların içerisinde buldukları gelişimsel dönemde ve yetişkinlik döneminde olumsuz çocukluk deneyimlerine sahip olmalarına neden olmaktadır (Miller, 2011). Çocukluk döneminde olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan ve istismara uğrayan bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı ve duygusal olarak uyarıldıklarında nasıl tepki vereceklerini, duygularını nasıl düzenleyeceklerini öğrenemedikleri görülmüştür. Bu bireyler yetişkinlik dönemlerinde duygu düzenleme stratejilerini kullanamamaktadır (Cloitre and Rosenberg, 2006).

1.7.3. Duyguları Yönetme Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkisi Ele Alan Araştırmalar

Alan yazında yapılan araştırmalar göstermektedir ki bağlanma teorisinin, duygu düzenleme ve yönetme teorisi ile paralel olarak ilerlediği kabul edilmektedir.

(Kobak and Sceery,1988). Yapılan nicel araştırmalar da, bağlanma ile duygu dzenleme arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Cooper vd., 1998).

Anna Marganska ve arkadaşları (2013), tarafından bu çalışma, yetişkin bağlanma stili ile depresyon belirtileri ve genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu dzenleme bozukluğunun açıklayıcı rolünü incelemektedir. Gvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri ve duygu dzensizliği puanlarının daha dūřuk olduğu tespit edilmiştir. Gvensiz bağlanma stiline sahip katılımcılar yaygın anksiyete bozukluğu, duygu dzensizliği ve depresyon puanlarının daha yksek olduğu tespit edilmiştir. Duygu dzenleme becerilerinin oluşmasında kiři tarafından algılanan yetersizlik duygusu, gvensiz bağlanma ile depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkiyi anlamada aracılık rolüne sahiptir.

Ural ve arkadaşlarının (2015) erken çocukluk dzenindeki çocukların annelerine olan bağlanma stilleri ile sosyal yetkinlik ve duygu dzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. 60-72 ay arasındaki çocuklarla yurutmūř olduğu araştırmada gvrulmektedir ki rneklem grubunun Duygu Dzenleme Becerileri rleğinden aldıkları puanlar, bağlanma biçimlerinden aldıkları puanlar ile anlamlı farklılık gstermiştir. Gvenli bağlanma puanları yksek olan ve bunlara ek olarak sosyo demografik rzelliklerden cinsiyete gvre kız çocukların duygu dzenleme beceri puanlarının daha yksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak yine kız çocukların annelerine gvenli bağlanma oranının erkeklerinkinden yksek olduğu saptanmıştır.

Carnalley, Israel ve Brennan (2007) tarafından ortalama 23 yaşında olan bireylerle yapılan bir araştırmada gvensiz bağlanma yaşayan bireylerin gvenli bağlanma yaşayan bireylere oranla olumsuz tepkilerinin daha yoğun olduğunu saptamışlardır. Cabral ve arkadaşlarının (2012) niversite rėrencileriyle yapmış olduğu araştırmada duygusal baė kalitesinin duygu dzenleme becerilerinin yordayıcısı olduğunu bulgulamışlardır. Kullik ve Petermann (2013) tarafından yař ortalamaları 14 olan rėrencilerle yapılan bir araştırmada rneklemenin ebeveynleri ve akranlarına bağlanmaları ile duygu dzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada kız rėrencilerin duygu dzenleme becerilerinin erkek rėrencilerinkinden anlamlı derecede yksek olduğu gvrulmūřtur. Pepping (2013) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına gvre bağlanma kaygısı ile dūřuk farkındalık dzenyi arasında ilişki

bulunmuştur ve bu ilişki arasında duygu düzenleme zorluklarının aracı etkisi olduğu görülmüştür. Goodal, Trenjnowska ve Darling (2012) tarafından yapılan bir araştırmada görülmüştür ki bağlanmaya bağlı kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını fark etme ve ifade etme düzeyleri anlamlı düzeyde düşüktür.

1.7.4. Çocukluk Deneyimleri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiyi Ele Alan Araştırmalar

Başlanma ile çocukluk deneyimleri ilişkisini konu alan araştırmalara bakıldığında iki kavram arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Unger ve De Luca (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile çocuklukta yaşanan fiziksel istismar yaşantısı ile yetişkinlikteki başlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda çocuklukta fiziksel istismar yaşantısı olan bireylerin başlanma kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Bununla birlikte çocuklukta yaşanan istismar biçimleri ile kaçınan başlanma stili arasında ilişki olduğu belirtilmektedir.

Cruddas ve arkadaşları (2012) tarafından yaşları 18-52 arasında değişen 92 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada görülmüştür ki erken dönem yaşantılardan itaatkâr olma zorunluluğunun, yetişkinlikte olumsuz başlanma örneği olarak başkaları ile yakın olma korkusunu yordadığı görülmüştür.

Lowell (2014) tarafından yaşları 18-52 arasında değişen 424 psikoloji lisans öğrencisi ile yapılan bir araştırmanın sonucunda çocuklukta kötü muamele deneyimleri ile başlanma arasındaki ilişkiye bakıldığında fiziksel ihmal deneyimi ile anne, baba ve akranlara başlanma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Fiziksel ihmal deneyimi olan bireylerin anne, baba ve akranlarına başlanmalarının olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür.

Waldinger (2006) tarafından 101 kadın ve 101 erkek olmak üzere 101 çift ile yapılan bir araştırmada kadınların erkeklerden daha fazla istismar öyküsüne sahip olduğu ve kadınlar için güvensiz başlanmanın çocukluk çağı travması ile yetişkin somatizasyon arasındaki bağlantıya aracılık ettiği bulunmuştur. Erkeklerde ise böyle bir bulguya rastlanmadığı tespit edilmiştir.

Oshri, Sutton, Clay-Warner ve Miller (2015) tarafından 19-32 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre çocuklukta yaşanan örseleyici yaşantıların yetişkinlikteki bağlanma stilleri ve duygu düzenleme üzerinde etkiye sahip olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çocukluk çağı örselenme deneyimlerinin çocuğa kötü muamele türlerinden riskli davranışların hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bozdemir ve Gündüz (2016), tarafından 544ü kız 391i erkek toplam 935 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, çocukluk çağı örselenme yaşantılarının; cinsel, duygusal ve fiziksel istismar olmak üzere üç boyutunun duygusal zekâ ile arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkisi tespit edilmiştir. Bu araştırma, katılımcıların duygusal gelişimlerinde çocukluk çağı örselenme deneyimlerinin çok önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Aynı zamanda kaygılı ve kaçınmalı bağlanma türlerinin duygusal zeka ile arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile kaygılı ve kaçınmalı bağlanma türleri arttığında duygusal zeka azalma göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

AMAÇ VE HİPOTEZLER

2.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisi var mıdır?

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

Üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile çocukluk deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile çocukluk deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin yetişkinlik bağlanma stilleri duyguları yönetme becerilerini yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin çocukluk deneyimleri duyguları yönetme becerilerini yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmaktadır.

2.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisini araştırmaktır.

2.4. Araştırmanın Önemi

Duygular, bireylerin çevrelerindeki kişi, olay ve durumlara karşı iç dünyalarında beliren yoğun hislere denmektedir. Özellikle erken çocukluk dönemlerinde bireylerin hissettiği duygulardan en önemlileri güven ve güvensizlik duygularıdır. Bağlanma kuramının kurucusu Bowlby'e göre birincil bakım verenlerin tutarlılığı ve bebeğe karşı davranışlarının niteliği duyguların oluşmasını önemli

derece etkilemektedir. Kuramın temelini oluşturan içsel çalışan modeller bireyin her yaşam döneminde duygularını yönetmesini sağlayan mekanizmalardır. Bu nedenle ebeveynler ile çocuk arasında yaşanan anılar ve duygu aktarımları bireyin kendi ve çevresi ile ilişkilerini şekillendirmektedir. Erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile yaşanan ilişki türleri yetişkinlik dönemindeki kişilik gelişimini etkilemektedir. Çocukluk deneyimlerinin yaşamın ileriki dönemlerinde bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol üstleneceği ön görülmektedir. Aynı zamanda literatür incelemesi sonucunda araştırmada yer alan üç değişkenin birlikte hiçbir araştırmada incelenmediği fark edilmiştir. Bu nedenle yapılan çalışma değişkenler arasındaki ilişkinin ve problemlerin tespit edilmesi bakımından önem taşır niteliktedir. Yapacağımız bu çalışma sonraki yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

2.5. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın sayıltıları;

1. Araştırmaya katılım sağlayacak bireylerin soruları samimi bir şekilde cevaplayacakları varsayılmıştır.
2. Araştırmanın evrenini, belli bölümleri okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.
3. Araştırmanın ölçekleri, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Çocukluk Deneyimleri Ölçeği ile ilgili değişkenler geçerli ve güvenilir olarak değerlendirmektedir.

2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Söz konusu bu araştırma sadece 385 kişi ile sınırlıdır.
2. Araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, İlişki Ölçekleri Anketi, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Çocukluk Deneyimleri Ölçeği ve kişisel bilgi formunun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması için belirlenen yollar ve elde edilen verilerin analizi için kullanılan istatistiksel metotlar hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın yöntemi ilişkisel tarama yöntemi olarak belirlenmiştir. Belirlenen tarama yöntemi değişkenlere müdahale etmeden değişkenler arasındaki ilişkiye bakmaktadır. İlişkisel tarama yönteminde iki değişken aynı anda artabilir, azalabilir ya da bir değişken artarken diğeri azalabilir. İlişkisel tarama modeli ile ulaşılan ilişkiler net bir neden sonuç ilişkisi vermemektedir. Aynı zamanda değişkenlerin bir tanesinden yola çıkarak diğerin yordanmasını sağlamaktadır (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

2019-2020 eğitim-öğretim yılında herhangi bir lisans programına devam eden 18-25 yaş aralığındaki 385 üniversite öğrencisi bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısının belirlenmesinde kullanılan ölçeklerin toplam madde sayısının beş katı olması baz alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Örneklem yöntemi ise kolay ulaşılabilir-uygun örnekleme metodudur. Araştırmayı hızlandıran ve pratikleştiren bu yöntem araştırmacıya kolay ve hızlı verilere ulaşabilme imkanı tanımaktadır (Yıldırım ve Şimsek, 2008). Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamışlardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin hangi bağlanma stiline sahip olduğunu tespit etmek amacıyla Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilen, Güngör ve Sümer tarafından Türkçeye uyarlanmış İlişki Ölçekleri Anketi, çocukluk çağı deneyimlerini tespit etmek için Gilbert tarafından geliştirilen Çocukluk Deneyimleri Ölçeği, duyguları yönetme becerilerinin seviyelerini belirleme gayesiyle Çeçen tarafından geliştirip aynı zamanda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacının katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarına dair detaylı bilgiler bulunmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturmuş olduğu Kişisel Bilgi Formunda, duygu yönetme becerileri ile ilişkili olabilecek, cinsiyet, yaş, algılanan ekonomik seviye, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, bebeklikte bakımın kime ait olduğunu tespit edecek maddeler bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından maddeler üniversite öğrencilerin yanıtlamasına yönelik belirlenmiştir. Kişisel bilgi formu araştırmanın EK-A kısmında yer almaktadır.

3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew tarafından dört bağlanma stili için ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Griffin ve Bartholomew,1994). Ölçek Sümer ve Güngör tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

İlişki Ölçekleri Anketi bireylerin kendilerine ve yakınlarına dair genel algılarını nasıl değerlendirdiklerini ölçmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halinde 30 madde bulunmaktadır. Ölçek puanlanırken 5,7 ve 17. maddeler ters madde olarak belirlenmiş ve düz maddeler gibi değerlendirilmeye alınmaktadır. Ölçek 7'li likert tiptedir ve her bir madde 1=beni hiç tanımlamıyor; 7=tamamıyla beni tanımlıyor arasında olacak şekilde derecelenmiştir. Ölçek toplam 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleridir. Bağlanma türlerini belirleyen skorlar her bir bağlanma türünü belirleyen maddelerin toplamının madde sayısına bölünmesiyle bulunmaktadır. Bu doğrultuda alt ölçek puanları 1 ile 7 arasında değişmektedir. Her bir katılımcı en yüksek puanı aldığı alt boyut kategorisine dahil olmaktadır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini netleştirmek için ölçekler katılımcıların dört hafta geçtikten sonra tekrar çözmeleri istenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı .78 olduğu görülmüştür. Ölçekteki alt boyutların iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 arasındadır. İlişki Ölçekleri Anketi EK-C kısmında yer almaktadır.

3.3.3. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği Çeçen tarafından üniversite öğrencilerinin duygularını yönetebilme becerilerinin seviyelerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yine Çeçen aracılığıyla yapılmıştır (Çeçen, 2006). Ölçek 20 tanesi olumsuz 8 tanesi olumlu olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tiptedir ve her bir

madde 1= bana hiç uygun değil; 5= bana tamamıyla uygun arasında olacak şekilde derecelenmiştir.

Ölçeğin geçerlilik çalışmasında faktör analizi uygulanmıştır. Geçerlilik çalışması sonucunda ölçeğin toplam 5 alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu boyutlar duyguları olduğu gibi gösterebilme, duyguları sözel olarak ifade edebilme, öfkeyi yönetebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve başa çıkmadır. Değerlendirilme sırasında olumsuz maddeler ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Katılımcılar ölçeği çözdükten sonra 23 ile 140 arasında puan alabilmektedir. Ölçek sonunda elde edilen toplam puanlara göre kişinin duyguları yönetme becerilerinin yetkinlik derecesi belirlenmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini netleştirmek için ölçekler 100 katılımcıya üç hafta ara ile uygulanması üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda test-tekrar test güvenilirlik kat sayısının .81 olduğu görülmüştür. Güvenirlik katsayısı testi yarılama yönetimi sonucu .82, iç tutarlılık katsayısı ise .83'dir. Çeçen tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulgular, katılımcıların duygularını yönetebilme becerilerini değerlendirmede bir araç olarak kullanılabileceğini kanıtlanmıştır (Çeçen, 2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği EK-Ç kısmında yer almaktadır.

3.3.4. Çocukluk Deneyimleri Ölçeği

Çocukluk Deneyimleri Ölçeği Gilbert ve diğerleri tarafından çocukluk dönemindeki deneyimleri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Akın, 2013). Ölçek Akın ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Gilbert vd.,2003).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yine Akın ve arkadaşları aracılığıyla yapılırken Çocukluk Deneyimleri Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşarak 3 boyutun ölçülmesine yönelik oluşturulmuştur. Bu boyutlar sırasıyla değersizlik içeren anılar, tehdit edici anılar ve boyun eğdirici anılardır. Ölçek 5'li likert tiptedir ve herbir madde 1= bana hiç uygun değil; 5= bana tamamen uygun arasında olacak şekilde derecelenmiştir. Ölçek puanlanırken 6, 7 ve 9. maddeler olumsuz içerikli olduğu için ters çevrilerek değerlendirilmeye alınmaktadır. Ters kodlanan maddeler aynı zamanda değersizlik içeren anılar alt boyutuna aittir. 1,2,3,5,10,12. maddeler boyun eğdirici anılar alt boyutunda yer alırken, 4,8,11,13,14 ve 15.maddeler tehdit edici anılar alt boyutuna aittir. Her alt boyutun maddeleri kendi içerisinde toplanarak ayrı ayrı üç alt boyutun toplam puanları elde edilmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi yapıldığında 15 madde ve üç alt

boyuttan oluşan çocukluk deneyimleri ölçeğinin uyumunun iyi olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonucunda ölçek maddelerinin toplam korelasyon katsayıları .33 ile .60 arasındadır. Üç alt boyutun iç tutarlılık güvenirlik katsayılarına bakıldığında sırasıyla .57, .78 ve .71 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı için iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85, faktör yükleri ise .36 ile .68 arasındadır. Akın tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulgular, katılımcıların çocukluk deneyimlerini değerlendirme de bir araç olarak kullanılabilceğini kanıtlanmıştır (Akın, 2013). Çocukluk Deneyimleri Ölçeği EK-D kısmında yer almaktadır.

3.3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ), Duygu Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)'den elde edilen verilerin SPSS 16 programı kullanılarak bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerin istatistiksel analizinde bulgular betimleyici istatistiksel, normallik testleri ve bağımlı değişken ölçümlerine ilişkin en düşük ve en yüksek puanlar ile ortalama ve standart sapma değerler hesaplanmıştır. Aynı zamanda, veri analizi öncesinde verilerin normal dağılımları incelenmiştir. Değişkenlerinin normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir. Duyguları yönetme becerilerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için t-test, duygu yönetme becerilerinin, bağlanma stillerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve duygu yönetme becerileri arasındaki ilişki Pearson Momentle Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır. Aynı zamanda, bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerilerini yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizin sonuçları $p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık seviyesinde ve güven aralığı %95'lik olacak şekilde değerlendirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılara araştırma kapsamında uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ), Duygu Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)'den elde edilen verilerin SPSS 16 programı ile analizine ilişkin bulgular yer almaktadır. Her değişkenle ilgili elde edilen bulgular açıklamaları ile tablolar halinde sunulmuştur.

Örneklemin Demografik Özelliklerine Göre Elde Edilen Bulgular

Cinsiyet

Çalışma kapsamında N=385 katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından dağılımları incelendiğinde kadın katılımcı sayısı n = 281 ve erkek katılımcı n = 104'dür. Kadın katılımcılar örneklemin %73 ve erkek katılımcılar örneklemin %27'sini oluşturmaktadır (bkz Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Yüzde Değeri	Kümülatif Yüzde
Kadın	281	73,0	73,0	73,0
Erkek	104	27,0	27,0	100,0
Toplam	385	100,0	100,0	

Ebeveyn tutumu

Katılımcılar algıladıkları ebeveyn tutumu açısından değerlendirildiğinde n = 73 katılımcı ebeveyn tutumunu aşırı hoşgörülü, n = 102 katılımcı aşırı koruyucu, n = 23 katılımcı ilgisiz, n = 76 katılımcı otorite ve n = 111 katılımcı ise demokratik olarak algılamaktadır. Aşırı hoşgörülü ebeveyn tutumuna sahip olan katılımcılar örneklemin % 19'unu, aşırı koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olan katılımcılar örneklemin % 26,5'ini, ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan katılımcılar örneklemin %6'sını, otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan katılımcılar örneklemin %19,7'sini ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan katılımcılar örneklemin %28,8'ini oluşturmaktadır (bkz Tablo 2.)

Tablo 2. Algılanan ebeveyn tutumuna ilişkin dağılımlar

Ebeveyn t.	Frekans	Yüzde	Yüzde Değeri	Kümülatif Yüzde
Aşırı hoşgörülü	73	19,0	19,0	19,0
Aşırı koruyucu	102	26,5	26,5	45,5
İlgisiz	23	6,0	6,0	51,4
Otoriter	76	19,7	19,7	71,2
Demokratik	111	28,8	28,8	100,0
Toplam	385	100,0	100,0	

Bağlanma stili

Katılımcılar İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) doğrultusunda bağlanma stili açısından değerlendirildiğinde n = 115 kişi güvenli bağlanma stili, n = 16 korkulu bağlanma stili, n = 21 saplantılı bağlanma stili, n = 205 kişi kayıtsız bağlanma stili içerisinde değerlendirilmiş ve n = 28 kişi ise herhangi bir bağlanma stili içerisinde değerlendirilmemiştir(bkz Tablo 3.) (Sümer, 2006). Örneklemin %29,9'u güvenli, %4,2'si korkulu, %5,5'i saplantılı, %53,2'si kayıtsız bağlanma stiline sahip ve katılımcıların %7,3'ü ise herhangi bir bağlanma stili içerisinde yer almamaktadır.

Tablo 3. Bağlanma stiline ilişkin dağılım

Bağlanma s.	Frekans	Yüzde	Yüzde Değeri	Kümülatif Yüzde
Güvenli	115	29,9	29,9	29,9
Korkulu	16	4,2	4,2	34,0
Saplantılı	21	5,5	5,5	39,5
Kayıtsız	205	53,2	53,2	92,7
Diğer	28	7,3	7,3	100,0
Total	385	100,0	100,0	

Değişkenlerin Betimsel İstatistiksel Değerlerine İlişkin Bulgular

Değişkenlerin ölçümlerine ilişkin en düşük ve en yüksek puanlar ile ortalamaları ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır (bkz Tablo 4.).

Tablo 4. Bağımlı değişken ölçümlerine ait istatistikler

Değişkenler	N	Min.	Max	Ort.	Ss
Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ)					
Değersizlik İçeren Anılar Alt Ölçeği	385	3,00	15,00	11,07	2,92
Tehdit İçeren Anılar Alt Ölçeği	385	6,00	30,00	12,11	5,84
Boyun Eğdirici Anılar Alt Ölçeği	385	6,00	30,00	12,77	5,47
ÇDÖ Toplam Puanı	385	15,00	72,00	31,82	12,92
Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ)					
İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)					
Güvenli Bağlanma Alt Ölçeği	385	1,00	7,00	4,17	,90
Korkulu Bağlanma Alt Ölçeği	385	1,00	7,00	4,12	1,18
Saplantılı Bağlanma Alt Ölçeği	385	1,00	6,50	3,89	,99
Kaygısız Bağlanma Alt Ölçeği	385	1,60	7,00	4,64	1,00

Normal dağılım açısından verilerin değerlendirilmesi

Veri analizi öncesinde verilerin normal dağılımları incelenmiştir. Değişkenlerinin normallik dağılımının analizi için yapılan Basıklık-Çarpıklık değerleri kontrolünde verilerin normal dağılım gösterdiği değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt ölçeklerde değerler -2, +2 aralığını karşılıyor olması dağılım normal dağılım kriterini sağladığını göstermektedir (George and Mallery, 2010). Yine verilerin normal dağılımlarına ilişkin yapılan değerlendirmelerde, sosyal bilimler alanı için yeterince büyük örneklemelerde (n= 30+) verilerin normal dağılım sağladığı varsayımı kabul edilerek veri analizleri yapılmaktadır (Balcı ve Ahi, 2017). Bu bilgiler ışığında, çalışma örnekleminin N = 385 olması ve ilgili skewness ve kurtosis

değerlerinin kabul edilebilir aralıklarda olması çalışma verilerinin normal dağılım gösterdiğini desteklemektedir. Bu doğrultuda çalışma verilerinin analizine parametrik testlerin kullanılarak devam edilmiştir. Yapılan analizler %95 güvenilirlik seviyesinde değerlendirilmiştir.

1) Üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki Pearson Momentle Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 5.).

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) toplam puanı ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ($r = ,291, p < ,01$); korkulu bağlanma arasında ($r = -,283, p < ,01$), saplantılı bağlanma arasında ($r = -,256, p < ,01$) ve kayıtsız bağlanma arasında ($r = -,043, p < ,01$) istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki gözlenmiştir.

2) Üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile çocukluk çağı deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çocukluk çağı deneyimleri arasındaki ilişki Pearson Momentle Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 5).

Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ) puanları incelendiğinde;

Boyun eğdiren anılar alt ölçeği ile korkulu bağlanma arasında ($r = ,176, p < ,01$), saplantılı bağlanma arasında ($r = ,236, p < ,01$) ve kayıtsız bağlanma arasında ($r = ,132, p < ,01$) istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir.

Tehdit içeren anılar alt ölçeği ile korkulu bağlanma arasında ($r = ,108, p < ,05$), saplantılı bağlanma arasında ($r = ,130, p < ,05$) ve kayıtsız bağlanma arasında ($r = ,185, p < ,05$) istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir.

Değersizlik içeren anılar alt ölçeği ile güvenli bağlanma arasında ($r = ,132, p < ,01$) pozitif yönlü ilişki gözlenmiş; saplantılı bağlanma arasında ($r = -,154, p < ,01$) ve kayıtsız bağlanma arasında ($r = -,102, p < ,05$) istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki gözlenmiştir.

3) Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile çocukluk çağı deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı deneyimleri arasındaki ilişki Pearson Momentle Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo 5).

Çocukluk Deneyimleri Ölçeği (ÇDÖ) puanları incelendiğinde;

Boyun eğdiren anılar alt ölçeği ile Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) arasında arasında negatif yönlü ($r = -,392, p < ,01$),

Tehdit içeren anılar alt ölçeği ile Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) arasında arasında negatif yönlü ($r = -,297, p < ,01$),

Değersizlik içeren anılar alt ölçeği ile Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ) arasında arasında ($r = ,270, p < ,01$), pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir.

Tablo 5. Bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve duyguları yönetme becerileri için korelasyon analizi sonuçları

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.Boyun Eğdiren Anılar	r	1								
	p									
2.Tehdit İçeren Anılar	r	,770**	1							
	p	,000								
3.Değersizlik İçeren Anılar	r	-,661**	-,701**	1						
	p	,000	,000							
4.ÇDÖ Toplam Puan	r	,921**	,937**	-,823**	1					
	p	,000	,000	,000						
5.DYB Toplam Puan	r	-,392**	-,297**	,270**	-,361**	1				
	p	,000	,000	,000	,000					
6.Güvenli Bağlama	r	-,094	-,051	,132**	-,093	,291**	1			
	p	,065	,320	,009	,069	,000				
7.Korkulu Bağlanma	r	,176**	,108*	-,075	,140**	-,283**	-,381**	1		
	p	,001	,034	,141	,006	,000	,000			
8.Saplantılı Bağlanma	r	,236**	,130*	-,154**	,194**	-,256**	-,135**	,065	1	
	p	,000	,011	,002	,000	,000	,008	,203		
9.Kayıtsız Bağlanma	r	,132**	,185**	-,102*	,163**	-,043	,001	,427**	-,238**	1
	p	,009	,000	,045	,001	,405	,983	,000	,000	

* $p < .05$

** $p < .01$

4) Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri duyguları yönetme becerilerini yordamaktadır.

5) Üniversite öğrencilerinin çocukluk deneyimleri duyguları yönetme becerilerini yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerilerini yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 6).

Yapılan analiz sonucunda boyun eğici anılar ($\beta = -.291$, $t = -3,915$, $p = ,000$), güvenli bağlanma ($\beta = ,179$, $t = 3,607$, $p = ,000$), korkulu bağlanma ($\beta = -.168$, $t = -3,045$, $p = ,002$) ve saplantılı bağlanma ($\beta = -.138$, $t = -2,865$, $p = ,004$) birlikte duygu yönetme becerilerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamakta ve duyguları yönetme becerilerine ait varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir (Düz. $R^2 = ,244$, $F_{(7,377)} = 18,701$, $p < .001$).

Tablo 6. Duyguları yönetme becerilerine ilişkin regresyon analizi değerleri

Değişken	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	Düz . R^2	F	p
Sabit	104,328	6,575		15,867	,000				
Boyun Eğdiren Anılar	-,669	,171	-,291	-3,915	,000				
Tehdit İçeren Anılar	-,076	,166	-,035	-,459	,646				
Değersizlik İçeren Anılar	-,005	,281	-,001	-,019	,985	,508	,244	18,701	,00**
Güvenli Bağlama	2,493	,691	,179	3,607	,000				
Korkulu Bağlanma	-1,784	,586	-,168	-3,045	,002				
Saplantılı Bağlanma	-1,755	,612	-,138	-2,865	,004				
Kayıtsız Bağlanma	,517	,667	,041	,775	,439				

** $p < ,01$

6) Üniversite öğrencilerinin duygu yönetme becerileri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Üniversite eğitimlerine devam eden kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin duyguları yönetme becerileri puan ortalamaları bağımsız gruplar t-test ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 7.). Analiz sonucunda kadın öğrencilerin duygu yönetme becerileri puanları (*Ort.* = 92,98, *S* = 11,80) ile erkek öğrencilerin duygu yönetme becerileri puanları (*Ort.* = 94,60, *S* = 14,43) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t = -1,126, p = ,261$).

Tablo 7. Duyguları yönetme becerilerine ait kız ve erkek öğrenciler için bağımsız gruplar için t test analizi sonuçları

Değişken	Grup	N	Ort.	ss	T	sd	p
Duygu Yönetme Becerileri	Kız	281	92,98	11,80			0.
	Erkek	104	94,60	14,43	-1,126	383	26 1

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

7) Üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri algılanan ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmaktadır.

Duyguları yönetme becerilerinin, algılanan ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 8). Katılımcıların algılanan ebeveyn tutumlarına göre dağılımları; aşırı hoşgörülü ($n = 73$), aşırı koruyucu ($n = 102$), ilgisiz ($n = 23$), otoriter ($n = 76$) ve demokratik ($n = 111$) şeklindedir. Yapılan analiz sonucunda algılanan ebeveyn tutumlarına göre katılımcıların duygu yönetme becerileri ortalamaları istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($F_{4,380} = 7,482, p < ,01$).

Ailesini aşırı hoşgörülü olarak algılayan katılımcıların duyguları yönetme becerileri puan ortalaması (*Ort.* = 97,06, *S* = 13,06) ailesini aşırı koyucu algılayan (*Ort.* = 90,51, *S* = 10,69) ve ailesini ilgisiz olarak algılayan (*Ort.* = 87,08, *S* = 12,47) katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazladır.

Ailesini demokratik olarak algılayan katılımcıların duyguları yönetme becerileri puan ortalaması (*Ort.* = 96,71, *S* = 12,51) ailesini aşırı koyucu algılayan (*Ort.* = 90,51, *S* = 10,69), ailesini ilgisiz olarak algılayan (*Ort.* = 87,08, *S* = 12,47) ve ailesini otoriter olarak algılayan (*Ort.* = 90,92, *S* = 12,51) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fazladır.

Tablo 8. Duyguları yönetme becerileri ile algılanan ebeveyn tutumunun arasındaki farklılığın sınanmasına ait anova sonuçları

Değişken	Ebeveyn Tutumları	N	Ort.	ss	F	p	Fark (Scheffe;p≤.05)
Duygu Yönetme Becerileri	Aşırı hoşgörülü (a)	73	97,06	13,06	7,48 2	,00* *	a - b,c e - b,c,d
	Aşırı koruyucu (b)	102	90,51	10,69			
	İlgisiz (c)	23	87,08	12,47			
	Otoriter (d)	76	90,92	12,51			
	Demokratik (e)	111	96,71	12,51			

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

TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisi incelenmiş ve sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile çocukluk deneyimleri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisini birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerileri ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmamızda bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri ve duygu düzenleme kavramlarının birbirleri ile ilişkisini araştıran çalışmalar incelenmiştir.

Araştırmanın ilk hipotezi, üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stilleri ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Bulguların analiz sonucunda, istatistiksel olarak duyguları yönetme becerileri ile güvenli bağlanma arasında anlamlı pozitif yönlü, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki gözlenmiştir. Duygu düzenleme becerisi, duyguların farkına varılması, anlaşılması, kabullenilmesi, kontrol edilmesi ve yönetilmesi aşamalarını içeren bir süreçtir (Gratz ve Roemer, 2004). Bağlanma teorisinin, duygu düzenleme becerileri ile paralel olarak ilerlediği kabul edilmektedir (Kobak ve Sceery,1988). Ayrıca alan yazında güvenli bağlanma dışında kalan bağlanmanın alt grupları güvensiz bağlanma çatısı altında toplandığı görülmüştür. Sümer (2006), yapmış olduğu araştırmada güvenli bağlanma özelliklerinin diğer bağlanma biçimlerinden kolay bir şekilde ayrılabilmesini fakat güvensiz bağlanma biçimlerinin kendi içlerinde farklarının belirgin olmadığını ifade etmiştir. Bu nedenle sonuçlarımız güvensiz bağlanma sonuçlarıyla karşılaştırılmıştır. Bulgularımızın, alan yazındaki duygu düzenleme becerileri ve güvensiz bağlanmayı araştıran çalışmalar desteklemektedir (Goodall vd., 2012; Roque vd., 2013).

Bireyin, erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma örüntüleri, yetişkinlik döneminde oluşacak ilişkilere, duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine ve devam etmesine referans olduğu bilinmektedir. Bu nedenle araştırmamızı alan yazındaki farklı yaş grupları ile yapılan araştırmalar ile desteklemenin önemli olabileceğini

düşünerek karşılaştırmalarda bulunduk. Güvenli bağlanma ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında Kerns ve arkadaşları (2007) tarafından 9-11 yaş arasındaki çocuklarla yapılan araştırmada güvenli bağlanma ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşıldığı görülmüştür. Kullik ve Peterman (2013) tarafından da yaş ortalamaları 14 olan öğrencilerle yapılan araştırmada örneklemin ebeveynleri ve akranlarına bağlanmaları ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Carnalley, Israel ve Brennan (2007) güvensiz bağlanma stili yaşayan bireylerin güvenli bağlanma yaşayan bireylere oranla olumsuz tepkilerinin daha yoğun olduğunu saptamıştır. Marganska ve arkadaşları (2013) tarafından, 284 yetişkin ile yapılan bir araştırmanın sonucunda, güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinlerin güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinlere oranla daha fazla duygu düzenleme sorunları gösterdikleri bulgulanmıştır. Aynı zamanda güvensiz bağlanan yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanamadığı, olumsuz duyguları kabul etmekte zorlandıkları tespit edilmiştir. Pepping (2013) tarafından yapılan araştırmaya göre ise bağlanma kaygısı ile düşük farkındalık düzeyi arasında ilişki bulunmuştur ve bu ilişki arasında duygu düzenleme zorluklarının aracı etkisi olduğu görülmüştür. Çalışmamız daha önce bu konuda yapılan çalışmaları desteklemektedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi, üniversite öğrencilerinin çocukluk deneyimleri ile yetişkin bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur.

Analiz sonucunda, çocukluk deneyimleri ölçeği puanları incelendiğinde; boyun eğdirici anılar ve tehdit içeren anılar alt ölçekleri ile korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Bireylerin bağlanma stilleri ile çocukluk deneyimleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış ancak bağlanma stillerinin olumsuz çocukluk deneyimleri ile birlikte incelendiği araştırmalar olduğu görülmüştür. Olumsuz çocukluk deneyimlerini içeren, çocuklukta yaşanan örseleyici yaşantılar, çocuklukta kötü muamele deneyimleridir. Oshri, Sutton, Clay-Warner ve Miller (2015) tarafından 19-32 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın sonucuna göre çocuklukta yaşanan örseleyici yaşantılar ile yetişkinlikteki bağlanma stilleri arasında anlamlı pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Çocuğa kötü muamele türlerinden riskli davranışlarda bulunmanın

hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Unger ve De Luca (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile çocuklukta yaşanan fiziksel istismar yaşantısı ile yetişkinlikteki bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda çocuklukta fiziksel istismar yaşantısı olan bireylerin bağlanma kaygısı yaşadığı, çocuklukta yaşanan istismar biçimleri ile kaçınan bağlanma stili arasında pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir. Lowell (2014) tarafından yaşları 18-52 arasında değişen 424 psikoloji lisans öğrencisi ile yapılan bir araştırmanın sonucunda çocuklukta kötü muamele deneyimleri ile bağlanma arasındaki ilişkiye bakıldığında fiziksel ihmal deneyimi ile anne, baba ve akranlara bağlanma arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Fiziksel ihmal deneyimi olan bireylerin anne, baba ve akranlarına bağlanmalarının olumsuz yönde etkilendiği görülmüştür. Çalışmamızın sonucunda elde edilen olumsuz çocukluk deneyimlerinin güvensiz bağlanma ile anlamlı yönde pozitif ilişki bulguları yukarıdaki çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir. Araştırmamızın bir diğer sonucunda beklediğimizin aksine, çocukluk deneyimleri değersizlik içeren anılar alt ölçeği ile güvenli bağlanma arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmıştır. Analiz sonucunun bu şekilde olmasının nedenin, katılımcıların ebeveynleri tarafından güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi için hazırlanan ortamda büyümüş fakat soruları erken çocukluk deneyimlerini değersizlik duyguları hissederek cevaplamış oldukları düşünülmektedir. Değersizlik içeren alt ölçeği ile saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki gözlenmiştir. Güvensiz bağlanan bireyler, çocukluk deneyimlerini anımsarken değersizlik içeren anılara karşı savunma mekanizması geliştirerek değersizlik duygularını daha az hissetmelerine neden olduğu düşünülmektedir. Gerek bizim hipotezimi gerekse çalışmanın bu sonucu alan yazındaki araştırmaları desteklememektedir (Sofuoğlu vd., 2013; Cruddas vd., 2012; Deniz, 2006). Araştırma sonuçlarımızla uyumlu olmayan bulguların örneklem için belirlenen yaş grubunun ve verilerin toplanması için kullanılan ölçüm araçların farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda, bizim araştırmamızın örnekleminin üniversite öğrencileri ile sınırlı olması da farklılıklara neden olabilmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, üniversite öğrencilerinin çocukluk deneyimleri ile duyguları yönetme becerileri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Analiz sonucunda boyun eğdirici ve tehdit içeren anılar ile duyguları

yönetme becerileri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulgulanmıştır. Beklenildiği gibi çocukluk deneyimlerinde, tehdit ve boyun eğdirici anılar gibi olumsuz yaşantılar arttıkça bireylerin duygularını yönetme becerilerindeki zorlanmalar artmaktadır. Duyguları yönetme becerileri ile ilişkili olduğu görülen duygu düzenleme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde elde edilen bu sonucun, alan yazındaki araştırmaları desteklediği görülmüştür (Oshri ve arkadaşları, 2015; Shipman ve arkadaşları, 2000). Çocukluk çağı örselenme yaşantılarına maruz kalan bireylerin, diğer bireylere göre duygu düzenleme becerilerini kullanamadıkları, bireyin hissettiği negatif duygular ile çocukluk çağı örselenme yaşantıları arasında anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Smith ve arkadaşları, 2014). Burns, Jackson ve Harding (2010), tarafından erken çocukluk döneminde birden fazla istismar çeşidine maruz kalan 912 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve travma sonrası stres belirtileri arasında duygu düzenlemenin aracı etki gösterdiği bulunmuştur. Cinsel istismar mağdurlarının, duygu düzenleme bozukluğu konusunda mağdur olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Alan yazındaki teorik bilgiler ve araştırmanın sonucu doğrultusunda, bireyin özellikle birincil bakım verenleri ile arasındaki ilişkinin niteliği, ebeveynleri ile olan duygusal yakınlığı yetişkinlik dönemine sağlıklı bir şekilde geçiş yapmasına katkı sağladığı görülmektedir. Çocukluk döneminde birincil bakım verenleri tarafından tutarsız bir şekilde ve stresli bir ortamda büyüyen bireyler, olumsuz deneyimlere sahip olurlar. Bu deneyimler, bireyin sıklıkla olumsuz duygular ile karşı karşıya kalmasına neden olmakla birlikte duygularını düzenleme becerilerinin gelişmesini engellemektedir. Çalışmamızın sonucunda çocukluk çağı örselenme yaşantısına maruz kalan, tehdit edici ve boyun eğdirici anılara sahip bireylerin duygularını yönetme konusunda zorlanmakta olduğu bulguları bu alandaki diğer çalışmaları desteklemektedir. Beklenilenin aksine , değersizlik içeren anılar ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Özellikle erken çocukluk döneminde ihmal edilerek değersizlik duygularını hisseden yetişkinler, ebeveynleri ve diğer kişiler tarafından kabul görme, bakım alma ihtiyaçlarını karşılamak için duygularını yönetmeyi öğrenmiş olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi, üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma stillerinin duyguları yönetme becerilerini yordadığıdır. Analiz sonucunda, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanmanın duyguları yönet-

me becerilerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bağlanma stillerinin duyguları yönetme becerilerini yordadığına dair çalışmalara rastlanmakla birlikte duygu yönetiminin bir alt boyutu olan duygusal zekanın güvenli bağlanma biçimi arasında anlamlı pozitif ilişkinin varlığı bulgulanmıştır (Kafetsios, 2004; Kim, 2005; Zimmermann, 1999; Peck, 2003). Hamarta ve arkadaşları (2009)'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanmanın duygusal zekayı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bozdemir ve Gündüz (2016), çalışmamızda ki gibi bağlanma stillerinin duygusal zekanın yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Çalışmamız daha önce bu konuda yapılan araştırmaları desteklemektedir.

Araştırmanın beşinci hipotezi, üniversite öğrencilerinin çocukluk deneyimlerinin duyguları yönetme becerilerini yordadığıdır. Analiz sonucunda boyun eğici anıların, duyguları yönetme becerilerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bozdemir ve Gündüz (2016), çalışmamızda ki gibi ve çocukluk deneyimlerinin duygusal zekanın negatif yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda çocukluk çağı örslenme yaşantılarından duygusal ve cinsel istismarın duygusal zekayı yordadığı ve negatif anlamda etki ettiği tespit edilmiştir. Kişinin hayatında duygusal ve cinsel istismar deneyimlerinin artması duygusal zeka kavramının içerisine aldığı, duyguları anlama ve duyguları yönetme becerilerini etkili bir şekilde kullanamamasına neden olmaktadır. Çalışmamız daha önce bu konuda yapılan araştırmaları desteklemektedir.

Araştırmanın altıncı hipotezi, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre duyguları yönetme becerilerinin farklılaşacağıdır. Yapılan analiz sonucunda kadın öğrencilerin duyguları yönetme beceri puanları ile erkek öğrencilerin duyguları yönetme becerileri puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı gözlenmiştir. Elde edilen bu sonucun, alan yazındaki araştırmaları desteklediği görülmüştür (Üstün ve Topbaş, 2014; Tetik ve Akkaya, 2018; Güney ve ark.,2014). Bu sonuçlara göre erkek ve kadınların duygularını benzer şekilde yönettikleri söylenebilir. Duyguları yönetme becerilerinin bireyin içerisinde bulunduğu kültüre göre şekillenebilen bir durum olduğu düşünülse de, duyguları yönetme becerilerinin bilişsel basamakları göz önünde bulundurulduğunda cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermeyeceği beklenen bir bulgudur. Ancak alan yazında duyguları yönetiminin alt boyutu olan duygularını sözel olarak ifade edebilme ile cinsiyet değişkeninin farklılaştığını tespit eden araştırmalara

rastlanmaktadır (Yalçın ve Hamarta, 2013; Esinberg ve arkadaşları, 2004). Bu araştırmanın sonucundan yola çıkarak duyguları ifade etme biçimlerinde erkek ve kadınlar arasında varolan farklılığın toplumsal cinsiyet rollerinin neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sonucu hipotezi, üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile duyguları yönetme becerilerinin farklılaşacağıdır. Analiz sonucunda algılanan ebeveyn tutumlarına göre katılımcıların duygu yönetme becerilerinde farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Ebeveynlerini demokratik olarak algılayan katılımcıların duyguları yönetme becerileri puan ortalaması, algılanan aşırı koruyucu, ilgisiz, otoriter tutumlara göre anlamlı düzeyde fazla olduğu bulgulanmıştır. Elde edilen bu sonucun, alan yazındaki araştırmaları desteklediği görülmüştür. Zeman ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuklarına karşı olumlu ebeveyn tutumlara sahip anne ve babaların çocuklarının duyguları yönetme konusunda daha iyi olduklarını, olumsuz ebeveyn tutumlarına sahip ebeveynlerin çocuklarının ise duyguları yönetme becerilerini etkili bir şekilde kullanma konusunda zorlandıkları bulgulanmıştır. Ebeveynlerinin, tutumlarını hoşgörülü ve demokratik olarak değerlendiren ergenlerin, ebeveynlerini otoriter ve ilgisiz olarak değerlendirenlere oranla olumlu duygular puanlarının anlamlı derecede fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özkan, 2015). Çocuğun psiko-sosyal ve duygusal gelişiminin olumlu ilerlemesini sağlayan tutum demokratik ebeveyn tutumudur. Bu tutum ile yetişen çocukların duygu düzenleme becerilerinde başarılı oldukları tespit edilmiştir (Towe-Goodman ve Teti, 2008). Tüm bu bilgiler dikkate alındığında anne ve babası tarafından demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirilen çocuklar duygularını ve davranışlarını yönetebilme konusunda yetkinlik kazandıkları düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Yapmış olduğumuz bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın örnekleme üniversite öğrencileri ve 385 kişi ile sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda örnekleme sayısının artırılması ve farklı örneklemeler üzerinde yapılması sonuçların güvenilirliklerini ve genellenebilirliğini arttıracak ön görülmektedir. Araştırma sonuçlarının daha sağlıklı neden-sonuç ilişkisi verebilmesi adına ilişkisel model yerine boylamsal ve deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri, çocukluk deneyimleri, duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmanın bir arada bulunmadığı görülmektedir. Bu nedenle çalışma bulgularının alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmadan elde edilen bütün bulgular değerlendirildiğinde, bakım verenlerin bebek ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve çocukluk deneyimlerinin bireyin hayatındaki önemi göz önünde bulundurulduğunda, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek isteyen bireylere psikoeğitim programlarının hazırlanması önerilmektedir. Duyguları yönetme becerilerinin hayat boyu gelişebileceği ve gerekliliği düşünüldüğünde erken çocukluk döneminden itibaren üniversite öğrencilerine psikoeğitim programları düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., and Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one year olds in a strange situation. *Child Development*, 49-67. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/8272/bd76f36d195023f245735e23e6b5c8b19afd.pdf>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., and Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American psychologist*, 34(10), 932-937. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/5431/41e657bda74736ff87ac10d70643cd639892.pdf>
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709.
- Ainsworth, M. S., and Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Akan, ř., ve Barışkın, E. (2018). Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumlar ve senaryolar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(82), 1-14, s. 3. Erişim adresi: <http://antalya.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd130044332018820201.pdf>
- Akın A., Uysal R., ve Çitemel N. (2013). Çocukluk deneyimleri ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1541-1550. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/209969>
- Albayrak, B., ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 58. Erişim adresi: <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3587/Banu%20Albayrak.pdf?sequence=1>
- Altunbaş, T., ve Özabacı, N. (2019). Bir duygusal zeka programının ilkokul öğrencilerinin duygusal eka, atılgan, saldırgan ve çekingen davranışlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 659-688. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/813507>
- Atabek, E., and Zekamız, B. D. (2000). Altın kitaplar yayın evi. Cağaloğlu İstanbul.
- Aydoğdu, H., ve Çam, O. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 4(3), 137-144, s.142. Erişim adresi

http://www.journalagent.com/z4/download_fulltext.asp?pdir=phd&plng=tur&un=PHD-86580

- Balcı, S., ve Ahi, B. (2017). *SPSS kullanma kılavuzu SPSS ile adım adım veri analizi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık:duygusal zekâ*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26, p.22. doi.org/10.1111/1467-839X.00024
- Bandura, A., and Kupers, C. J. (1964). Transmission of patterns of self-reinforcement through modeling. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(1), 1-9. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0041187>
- Bandura, A., and McDonald, F. J. (1963). Influence of social reinforcement and the behavior of models in shaping children's moral judgment. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(3), 274-281. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0044714>
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249-263. doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01903.x
- Bartholomew, K., and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/6b60/00ae9911fa9f9ec6345048b5a20501bdcedf.pdf>
- Bartholomew, K., and Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships*, 25-45. Erişim adresi: <http://www.academia.edu/download/30025387/bartholomew98.pdf>
- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duygu yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(14), 198-210. s. 201-202. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115558>
- Bee, H., and Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*, (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health* (Vol. 2). Geneva: World Health Organization.

- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International journal of psycho-analysis*, 39, 350-373. Erişim adresi: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Bowlby_Nature.pdf
- Bowlby, J. (1988). A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development, New York (Basic Books).
- Bowlby, J. (2012). Bağlanma ve Kaybetme: Bağlanma (Çev. Tuğrul Veli Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bozdemir, F., ve Gündüz, B. (2016). Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkileri. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1797-1814.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, M. Jerry, (2006). *Kişilik*, (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burns, E. E., Fischer, S., Jackson, J. L., and Harding, H. G. (2012). Deficits in emotion regulation mediate the relationship between childhood abuse and later eating disorder symptoms. *Child Abuse and Neglect*, 36(1), 32-39. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.08.005>
- Burns, E. E., Jackson, J. L., and Harding, H. G. (2010). Child maltreatment, emotion regulation, and posttraumatic stress: The impact of emotional abuse. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 19(8), 801-819. doi.org/10.1080/10926771.2010.522947
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(4), 470-483. Erişim adresi: <http://www.kuey.net/index.php/kuey/article/view/517/330>
- Büyükaşahin, A. (2005). Çok boyutlu ilişki ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/C16S2/cokBoyutlu.pdf?ref=BenimShopum.com>
- Cabral, J., Matos, P., Soenens, B., and Beyers, W. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1000-1012. http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39391
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48. s. 35. Erişim adresi: <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/5536/6.3%20cakar-arbak.pdf?sequence=1>

- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255. Erişim adresi: https://www.academia.edu/download/34171860/cap_1_18.pdf
- Campbell, L., White, J., and Stewart, A. (1991). The relationship of psychological birth order to actual birth order. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 47(3), 380-391.
- Carnelley, K. B., Israel, S., and Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology*, 37(5), 968-986. <https://doi.org/10.1002/ejsp.409>
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Cloitre, M., and Rosenberg, A. (2006). Sexual revictimization. *Cognitive-behavioral therapies for trauma*, 321-361.
- Collins, N. L., and Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., and Collins V. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Corey, G. (2015). Theory and practice of counseling and psychotherapy. Nelson Education.
- Crowell, J. A., and Treboux, D. (1995). A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, 4(3), 294-327. doi.org/10.1111/j.1467-9507.1995.tb00067.x
- Cruddas, S., Gilbert, P., and McEwan, K. (2012). The relationship between self-concealment and disclosure, early experiences, attachment, and social comparison. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(1), 28-37. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.1.28>
- Deniz, M. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk-utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, (22), 89-99.
- Descartes, R. (1989). Passions of the soul. Erişim adresi: [https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=Ca9aBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Descartes,+R.+\(1989\).+Passions+of+the+Soul.+Hackett+Publishing.&ots=SB AVgE30_M&sig=x0NECyDLi53gN6h0q7Fugw32Fq0](https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=Ca9aBAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Descartes,+R.+(1989).+Passions+of+the+Soul.+Hackett+Publishing.&ots=SB AVgE30_M&sig=x0NECyDLi53gN6h0q7Fugw32Fq0)
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276. Erişim adresi: <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>

- Dilmac, B., Hamarta, E., and Arslan, C. (2009). Analysing the trait anxiety and locus of control of undergraduates in terms of attachment styles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 143-159, 146. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ837778.pdf>
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., and Smith, C. L. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. In P. Philippot and R. S. Feldman (Ed.), *The regulation of emotion* (p. 277–306). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ekman, P. (1999). *Handbook of cognition and emotion*. Erişim adresi: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf>
- Elkind, D., and Dönmez A. (1979). Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(1), 27-38. s.35. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000613
- Erbil, N., Divan, Z., ve Önder P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/197970>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*, London: Norton and Company. Inc. New York.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*, Selected Papers.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*, Norton and Company.
- Freud, S., (2012). *Dinin kökenleri* (Çev. Ayşen Teşken), İstanbul: Payel Yayınları.
- George, D., and Mallery, M., (2010). *SPSS for windows step by step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10th ed.) Boston: Pearson.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., and Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 10(2), 108-115. doi.org/10.1002/cpp.359
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170). Erişim adresi: <http://213.14.10.181/index.php/EB/article/download/2334/568>
- Gluckman, P. D., Hanson, M. A., and Beedle, A. S. (2007). Early life events and their consequences for later disease: a life history and evolutionary perspective. *American Journal of Human Biology*, 19(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/ajhb.20590>
- Goleman, D. (2000). *İşbaşında duygusal zeka*, İstanbul: Varlık Yayınları.

- Goleman, D. (2016). Duygusal zeka: neden IQ'dan daha önemlidir, (Çev.Banu Seçkin), Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goodall, K., Trejnowska, A., and Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626. doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.008
- Gratz, K. L., and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26 (1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 1-12.
- Griffin, D., and Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Güney T., Taşkiran E., ve Özkul, E. (2015). Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: sabiha gökçen havalimanı çalışanları üzerine bir araştırma. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 18(34), 99-132. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/852619>
- Güney, T., Taşkiran E., ve Özkul E. (2015). Çalışanlar duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi:sabiha gökçen havaalanı çalışanları üzerine bir araştırma bir araştırma. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 18(34). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/852619>
- Gürbüz S., ve Yüksel M., (2008). Çalışma ortamında duygusal zeka: iş performansı,iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ve bazı demografik özelliklerle ilişkisi”, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174-190. Erişim adresi: <http://openaccess.dogus.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11376/368/gurbuz.pdf?sequence=1>
- Hamarta, E., Deniz, M. E., ve Saltalı, D. N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Hazan, C., and Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., and Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

- Holmes, J. (1993). Attachment theory: a biological basis for psychotherapy?. *The British Journal of Psychiatry*, 163(4), 430-438, 432. DOI:10.1192/bjp.163.4.430
- Hortaçsu, N., Cesur, S., and Oral, A. (1993). Relationships between depression and attachment styles in parent-and institution-reared Turkish children. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(3), 329-337. doi.org/10.1080/00221325.1993.10532185
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations., *Psychological Review*, 99(3), 561-565. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.99.3.561>
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>
- Kalkan, M., ve Koç, H., (2008). Psikolojik Doğum sırası bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin yordayıcısı mıdır?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 45-59.
- Kandır, A., ve Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198102>
- Karaoğlu, B., ve Pepe, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaratıcılık ile duygu yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 72-81. <https://doi.org/10.38021/asbid.738027>
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(30), 118-140. Erişim adresi:<https://acikerisim.mehmetakif.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11672/136/zeynepkaratas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kerns, K. A., Abraham, M. M., Schlegelmilch, A., and Morgan, T. A. (2007). Mother-child attachment in later middle childhood: Assessment approaches and associations with mood and emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 9(1), 33-53. <https://doi.org/10.1080/14616730601151441>
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji attachment and psychopathology. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321-342. Erişim adresi:http://www.psikguncel.org/archives/vol3/no2/cap_03_15.pdf
- Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 913-923. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.03.010>

- Kobak, R. R., and Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146. <https://doi.org/10.2307/1130395>
- Kobak, R. R., and Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146. <https://doi.org/10.2307/1130395>
- Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan mutluluğa kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koptagel, G. (1984). *Tıpsal psikoloji*, İstanbul: Beta Basım.
- Köroğlu, Ö., Dumanlı, Ş., ve Şalk S., (2017). Turizm rehberliği öğrencilerinin utanmaya yakınlık düzeylerinin belirlenmesi”,Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. *Journal of International Social Research*, 10(51), 1315-1320. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1859>
- Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/712322>
- Kullik, A., and Petermann, F. (2013). Attachment to parents and peers as a risk factor for adolescent depressive disorders: The mediating role of emotion regulation. *Child Psychiatry and Human Development*, 44(4), 537-548.
- Lehman, E. B., Denham, S. A., Moser, M. H., and Reeves, S. L. (1992). Soft object and pacifier attachments in young children: The role of security of attachment to the mother. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 33(7), 1205-1215. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1992.tb00939.x>
- Lowell, A., Renk, K., and Adgate, A. H. (2014). The role of attachment in the relationship between child maltreatment and later emotional and behavioral functioning. *Child Abuse and Neglect*, 38(9), 1436-1449. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.02.006>
- Lyons-Ruth, K. (1996). Attachment relationships among children with aggressive behavior problems: The role of disorganized early attachment patterns. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(1), 64-73. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.463.4585&rep=rep1&type=pdf>
- Mahler, M. S., and La Perriere, K. (1965). Mother-child interaction during separation-individuation. *The Psychoanalytic Quarterly*, 34(4), 483-498. doi.org/10.1080/21674086.1965.11926361
- Marganska, A., Gallagher, M., and Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/ajop.12001>

- Masterson, James F. (2008). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları*, (Çev. Habibe Şentürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Mayer, J. D., Salovey, P., and Caruso, D. R. (2000). *Models of emotional intelligence*. RJ Sternberg (Ed.). (2000). Handbook of intelligence.
- Mikulincer, M., and Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Miller A. (2011). *Yetenekli çocuğun dramı*, (Çev. Emine Avşar). Profil Yayıncılık.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/115112>
- Murdock N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: olgu sunumu ve yaklaşımıyla*, (Çev. Füsün Akkoyun). Ankara: Nobel Kitabevi.
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., and Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259.
- Oğuz A., (2017). Anthony burgess’in otomatik portakal adlı romanında şiddet ve sosyal öğrenme”, *Kesit Akademi Dergisi*, 3(10), s. 321-323.
- Önder, A., ve Gülay, H. (2007). Annelerin kabul red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 23-30. Erişim adresi: http://pauegitimdergi.pau.edu.tr/Makaleler/287303407_Alev%20Önder2,%20Hülya%20Gülay3.pdf
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health*, 13(6), 818-826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- Oshri, A., Sutton, T. E., Clay-Warner, J., and Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. *Personality and Individual Differences*, 73, 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.015>
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/2ca1/58075c975cca41af0cae3fc43ac1993da7c6.pdf>
- Özkan, İ., ve Özyürek, A.,(2015). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *International Journal of Science Culture and Spor*, 3(3), 73-88.
- Peck, S. D. (2003). Measuring sensitivity moment by moment: A microanalytic look at the transmission of attachment. *Attachment and Human Development*, 5 (1), 38-63. <https://doi.org/10.1080/1461673031000078661>

- Pepping, C. A., Davis, P. J., and O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>
- Plutchik R. (1980). *Emotion: a psychoevolutionary synthesis*, Harper and Row: New York.
- Pos, A. E., and Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25-31. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Alberta_Pos/publication/225730835_Emotion-focused_Therapy_The_Transforming_Power_of_Affect/links/02bfe50f5a41b9cf8a000000.pdf
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(5), 511-538. <https://doi.org/10.1007/BF01537478>
- Ricky, F., Cohen, O., and Ram, A., (2000). Attachment and divorce. *Journal of Family Psychotherapy*, (11),1. Erişim adresi: http://dx.doi.org/10.1300/J085v11n01_01
- Roque, L., Verissimo, M., Fernandes, M., and Rebelo, A. (2013). Emotion regulation and attachment: Relationships with children's secure base, during different situational and social contexts in naturalistic settings. *Infant Behavior and Development*, 36(3), 298-306.
- Ruppert F. (2011). *Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak ve İyileştirmek*, (Çev. Fatma Zengin), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rutter, M., Dunn, J., Plomin, R., Simonoff, E., Pickles, A., Maughan, B., ... & Eaves, L. (1997). Integrating nature and nurture: Implications of person–environment correlations and interactions for developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 9(2), 335-364. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Johan_Ormel/publication/14018798_Integrating_Nature_and_Nurture_Implications_of_person-environment_correlations_and_interactions_for_developmental_psychopathology/links/0c96052b6f6f292a20000000.pdf
- Salovey, P., and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. Erişim adresi: https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1007&context=personality_lab
- Sarısoy G. (2016). Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.31682/ayna.470631>

- Schore, A. N. (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development*, 2(1), 23-47.
<https://doi.org/10.1080/146167300361309>
- Schultz, D. P., and Schultz, S. E. (2017). *Theories of personality*. Nelson Education.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., and O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061. Erişim adresi: https://www.academia.edu/download/41383936/Emotion_Knowledge_Further_Exploration_of20160121-10163-jqeiwm.pdf
- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S., and Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47-62.
- Smith, A. L., Cross, D., Winkler, J., Jovanovic, T., and Bradley, B. (2014). Emotional dysregulation and negative affect mediate the relationship between maternal history of child maltreatment and maternal child abuse potential, *Journal of Family Violence*, 29(5), 483-494.
- Soenke, M., Hahn, K. S., Tull, M. T., and Gratz, K. L. (2010). Exploring the relationship between childhood abuse and analogue generalized anxiety disorder: The mediating role of emotion dysregulation. *Cognitive Therapy and Research*, 34(5), 401-412. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Matthew_Tull/publication/224831774_Exploring_the_Relationship_Between_Childhood_Abuse_and_Analogue_Generalized_Anxiety_Disorder_The_Mediating_Role_of_Emotion_Dysregulation/links/0deec5282ba2070fd5000000.pdf
- Sofuoğlu, Z., Oral, R., Aydın, F., Cankardeş, S., Kandemirci, B., Koç, F., ... and Akşit, S. (2014). Türkiye'nin üç ilinde olumsuz çocukluk çağı deneyimleri epidemiyolojik çalışması. *Türk Pediatri Arşivi*, 49(1), 47-56.
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zekâ yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (11), 269-293. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/31431>
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 88-99. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/z4/download_fulltext.asp?pdire=kpd&plng=eng&un=KPD-80774
- Sroufe, L. A., and Waters, E. Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly*, 1977, 23, 3-27.
- Stewart, A. E. (2004). Can knowledge of client birth order bias clinical judgment?. *Journal of Counseling and Development*, 82(2), 167-176.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00298.x>

- Sudak, M. K., ve Zehir, C. (2013). Kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan bir araştırma. *Journal of Administrative Sciences/Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22), 141-165. s. 147. Erişim adresi: <http://ybd.dergi.comu.edu.tr/dosyalar/Ybd/kisilik-tipleri-duygusal-zeka-is-tatmini-iliskisi-uzerine-yapilan-bir-arast-2017-02-13-87.pdf>
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22. Erişim adresi: http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sümer_2006_TPD_-21_-1-22_Baglanmaboyutlari.pdf
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- 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. Erişim adresi: http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor_baglanma_TPD1999_14_71-106.pdf
- Tarhan N. (2006). *Duyguların dili*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan N. (2019). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzioğlu, Z. A., ve Çakır, S. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (55), 206-225. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1231656>
- Tetik, S., ve Akkaya, B. (2018). Üniversite gençlerinin duyguları yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(4), 99-121.
- Thompson, R. A. (2006). Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12(38), 113-120. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Zuebeyit_Guen/publication/271485671_Psikolojide_Goc_Calismalarindaki_Metodolojik_Problemler_ve_Cozum_Onerileri/links/54c8d3550cf22d626a3a3d37/Psikolojide-Goec-Calismalarindaki-Metodolojik-Problemler-ve-Coezuem-Onerileri.pdf#page=123
- Töremen, F., ve Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 1(1), 33-47. Erişim adresi: <http://pegem.net/dosyalar/dokuman/131877-20120418151749-toremen-3.pdf>
- Towe-Goodman, N. R., and Teti, D. M. (2008). Power assertive discipline, maternal emotional involvement, and child adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 648. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0012661>

- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam Dergisi*, 19(1), 24-39. Erişim adresi: <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1586437463-tr.pdf>
- Unger, J. A. M., and De Luca, R. V. (2014). The relationship between childhood physical abuse and adult attachment styles. *Journal of family violence*, 29(3), 223-234. Doi:10.1007/s10896-014-9588-3
- Ural, A. (2001). Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 209-219.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E., ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 1(2), 589-598.
- Üstün, F. K., ve Topbaş, E. (2014). Büro çalışanlarının duygu yönetme becerilerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi: Deneysel bir çalışma. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 1126-1148. Erişim adresi: <http://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/download/2781/1300>
- Vertue, F. M. (2003). From adaptive emotion to dysfunction: An attachment perspective on social anxiety disorder, *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170-191. https://doi.org/10.1207%2FS15327957PSPR0702_170-191
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J., and Ahern, D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: the role of attachment, *Psychosomatic medicine*, 68(1), 129-135. doi:10.1097/01.psy.0000195834.37094.a4
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., and Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development*, 71(3), 684-689. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00176>
- Watson, D., and Clark, L. A. (1999). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form. Department of Psychology Publications, 1994, p. 20. Erişim adresi: https://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=psychology_publications
- Winnicott D. (2010). *Oyun ve gerçeklik*. (Çev.Tuncay Birkan). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. *The International Psycho-Analytical Library*, 64, 1-276, p.45. Erişim adresi: <http://doctorabedin.org/wp-content/uploads/2015/07/Donald-Winnicott-The-Maturational-Process-and-the-Facilitating-Environment-1965.pdf>

- Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy, *Journal of advanced nursing*, 23(6), 1162-1167. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1996.12213.x>
- Yalçın, S. B. ve Hamarta, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi, *Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 38-74.
- Yavuzer, Y., ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2)
Erişim adresi: <http://turkpsikiyatri.com/Data/UnpublishedArticles/ot8pac.pdf>
- Yazgan, İ., Atıcı, M., Kılıç, ve Bilgin, M., (2010) *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldırım A. ve Şimsek H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/49881>
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198. Erişim adresi: https://www.academia.edu/download/60645544/Kasim-2017sss_Akademik_basari_2190-2214_sayfa20190919-80382-1kyisko.pdf#page=118
- Zeman, J. L., Miller-Slough, R., Poon, J. A., and Sanders, W. M. (2016). Children's maternal support-seeking: Relations to maternal emotion socialization responses and children's emotion management. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3009-3021.
- Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 1(3), 291-306. <https://doi.org/10.1080/14616739900134161>

EKLER

EK-A

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adınız Soyadınız _____

Cinsiyetini Kadı Erk Diğer _____

Yaşınız _____

Kaç kardeşsiniz? (Kendiniz dahil) _____

Kaçıncı çocuksunuz? _____

Doğum yeriniz _____

Büyüdüğünüz şehir _____

Annenizin eğitim durumu:

- Okuryazar değil
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu
- Yüksek lisans - Doktora

Babanızın eğitim durumu:

- Okuryazar değil
- İlkokul mezunu
- Ortaokul mezunu
- Lise mezunu
- Üniversite mezunu
- Yüksek lisans - Doktora

Ailenizin Ekonomik durumu

- Düşük
- Orta
- Yüksek

Bebeklikte bakımınızı kim üstlendi?

- Anne ya da babadan yalnızca biri
- Her ikiside
- Anneanne - Babaanne
- Bakıcı
- Diğer

Ebeveynlerinizin sizi yetiştirirken ki tutumları nasıldı?

- İlgisiz
- Otoriter
- Demokratik
- Aşırı koruyucu
- Aşırı hoşgörülü

EK-B

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Dr.Öğr.Dönüş Sevinç Özbek danışmanlığında yürütülen İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı bitirme tezidir.Çalışmada,çeşitli ölçekler kullanılarak,üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve çocukluk çağı deneyimlerinin duygu yönetme becerileri ile ilişkisi olup olmadığını incelemek amacı ile yapılmaktadır.Yanıtlarınız sadece bilimsel araştırma kapsamında kullanılacak olup istatistiksel açıdan değerlendirilerek yorumlanacaktır.Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır.Hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur.

Formların tümünün doldurulması için ortalama 10-15 dakika süreye ihtiyacınız vardır.Sorularınız olursa nedretcinbir@gmail.com üzerinden iletişime geçebilirsiniz.Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim. Nedret Cinbir Filik

Yukarıdaki Amaç ve "Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Çocukluk Çağı Deneyimlerinin Duygu Yönetme Becerileri İle İlişkisinin İncelenmesi" isimli çalışma hakkında bilgi sahibiyim. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Evet veya Hayır seçenekleri sunulmuştur.Evet işaretleyen katılımcılar formları doldurmuşlardır.

EK-C İLİŞKİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Beni Hiç Tanımlamıyor Beni Kısmen Tanımlıyor Tamamıyla Beni Tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişki- rim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yaklaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK-Ç

DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; **1-Bana Hiç Uygun Değil, 2-Bana Çok Az Uygun, 3- Bana Biraz Uygun 4- Bana Genellikle Uygun ve 5- Bana Tamamen Uygun anlamına gelmektedir.**

1. Öfkelendiğim zaman başkalarından çok kendime zarar veririm.	1	2	3	4	5
2. Olumsuz duygularımın genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açılmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
4. Duygusal olarak yakın kişilere (anne-baba, sevgili,kardeş, arkadaş vb.) seni seviyorum demekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
5. Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı vb.) ortaya çıkar.	1	2	3	4	5
6. Çok kolay öfkelenen biriyim.	1	2	3	4	5
7.Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.	1	2	3	4	5
8. Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem	1	2	3	4	5
9. Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.	1	2	3	4	5
11. Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.	1	2	3	4	5
12. Sohbet ettiğim insanlardan herhangi birisinin bana ilgi duyduğunu hemen farkedebilirim.	1	2	3	4	5
13. Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur.	1	2	3	4	5

14. Öfkelendiğimde çevremdeki eşyala- ra/nesnelere zarar veririm.	1	2	3	4	5
15. Gerçek duygularımı daha çok içimde sak- lar, dışarıya farklı görünmeye çabalarım.	1	2	3	4	5
16. Bir kişi ya da olayla ilgili olumlu duygula- rımdan çok olumsuz duygularımı ifade ede- rim.	1	2	3	4	5
17. Yaşadığım olayları mantığım ve duygula- rımı gözönüne alarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
18. Benim için başkalarının duyguları benim- kinden daha değerli ve önemlidir.	1	2	3	4	5
19. Bazı duygularım bana acı verse bile onla- rın beni geliştirdiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
20. Kendimi gerçekten mutlu hissettiğimde bile kolaylıkla üzgünmüş gibi davranırım.	1	2	3	4	5
21. Kaygılı ve gergin olsam bile soğukkanlılı- ğımı korumakta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
22. Öfkemi ifade ederken karşımdakini kıra- rım/incitirim.	1	2	3	4	5
23. Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta zorluk çeke- rim.	1	2	3	4	5
24. Herkes tarafından sevilmem gerektiğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
25. Duygusal olarak yakın hissettiğim insana- ra bile kolaylıkla dokunamam.	1	2	3	4	5
26. Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrası- nda o andaki aşırı tepkilerimi kontrol edebili- rim.	1	2	3	4	5
27. Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5

28. Gerçek duygularımı açıkladığımda karşındakinin bana acıyacağını düşünürüm.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

EK-D

ÇOCUKLUK DENEYİMLERİ ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; **1-Bana Hiç Uygun Değil, 2-Bana Çok Az Uygun, 3- Bana Biraz Uygun 4- Bana Genellikle Uygun ve 5- Bana Tamamen Uygun** anlamına gelmektedir.

1. Çocukken sık sık evdeki diğer kişilere boyun eğmek zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
2. Çocukken anne-babamın bana ne zaman kızacağını bilemediğim için sürekli endişeli olurdu.	1	2	3	4	5
3.Çocukken nadiren düşüncelerimin önemli olduğunu hissettim.	1	2	3	4	5
4.Çocukken anne-babam sinirlenmesini önlemek için yapabilecek pek bir şeyim yoktu	1	2	3	4	5
5. Çocukken başkalarının isteklerini yapmazsam dışlanacağımı hissederdim/düşünürdüm.	1	2	3	4	5
6. Çocukken ailede kendimi savunabileceğimi düşünürdüm/hissederdim.	1	2	3	4	5
7. Çocukken anne babamın yanında kendimi rahat ve huzurlu hissederdim	1	2	3	4	5
8. Çocukken eğer onların istediği gibi davranmasam anne-babam beni incitebilirdi.	1	2	3	4	5
9.Çocukken kendimi ailenin diğer bireyleriyle eşit hissederdim.	1	2	3	4	5
10.Çocukken ailede kendimi önemsiz hissederdim.	1	2	3	4	5
11. Çocukken anne-babam beni ceza ve tehdit yoluyla kontrol ederlerdi.	1	2	3	4	5

12. Çocukken istemesem de diğerleriyle aynı fikirde olmak onları desteklemek zorunda kalırdım.	1	2	3	4	5
13. Çocukken incinmekten kaçınmak için anne-babamdan kaçınmam/uzak durmam gerekirdi.	1	2	3	4	5
14. Çocukken ortada görünen hiç bir sebep yokken evdeki ortam birden korkutucu olurdu.	1	2	3	4	5
15. Çocukken anne babamın güçlü ve baskıcı olduklarını düşünürdüm.	1	2	3	4	5

