

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN
DUYGULARI İFADE ETME ŞEKİLLERİ VE EMPATİK EĞİLİM
YETENEKLERİNE ETKİLERİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gizem ŞİPİT

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Gizem ŐIPIT
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri Ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkileri
- ENSTİTÜ** : İstanbül Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 05.02.2019
- SAYFA SAYISI** : 76
- TEZ DANIŐMANLARI** : Dr. Őėr. Üyesi Yasemin YULAF
- DİZİN TERİMLERİ** : Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Empati, Duygular, Duyguları İfade Etme
- TÜRKÇE ÖZET** : Yetişkin bireylerde bağlanma stillerini duyguları ifade etme Şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkilerinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır.
- DAğITIM LİSTESİ** : 1. İstanbül Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YK Ulusal Tez Merkezine

Gizem ŐIPIT

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**YETİŞKİN BİREYLERDE BAĞLANMA STİLLERİNİN
DUYGULARI İFADE ETME ŞEKİLLERİ VE EMPATİK EĞİLİM
YETENEKLERİNE ETKİLERİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gizem ŞİPİT

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL-2019

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden 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.

Gizem ŞİPİT

.../.../2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gizem ŞİPİT'in "Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkileri" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; yetişkinlerin ilk bağlanma deneyimlerine göre yaşamlarının ileriki dönemlerinde duygularını ifade etme şekillerini ve empatik eğilim gösterebilme yeteneklerini bağlanma kuramları ve bağlanma stilleri çerçevesinde değerlendirilmesiyle oluşmuştur. Araştırmada örneklem seçimi basit tesadüfi seçim yöntemiyle yapılmış, araştırmanın evrenini Türkiye’de İstanbul il sınırları içerisinde yetişkin bireyler oluşturmuştur. Örneklem ise İstanbul Gelişim Üniversitesi 2018-2019 yılında eğitim öğretim gören 18-30 yaş arası 240 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre seçilmiştir.

Araştırmada veriler üniversitenin ilgili birimlerinden gerekli izinler alınarak ‘Demografik Bilgi Formu’, ‘Empatik Eğilim Ölçeği’, ‘İlişki Ölçekleri Anketi’ ve ‘Duyguları İfade Etme Ölçeği’ ile toplanmıştır. Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup, araştırmanın sorularıyla ilgili olan sosyodemografik faktörleri içermektedir. Kullanılan ölçekler sosyal bilimler için veri analizi olan program SPSS 21’de analiz edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda bağlanma stillerinden Duyguları ifade etme Ölçeği ile korkulu ve kararsız bağlanma puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, korkulu ve kararsız bağlanma düzeyleri azalmaktadır. Empatik Eğilim Ölçeği puanı ile saplantılı Bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Empatik eğilim yetenekleri arttıkça, saplantılı bağlanma artmaktadır. Örneklem grubunda anne ilgisine göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Örneklem grubunda anne ilgisine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde kayıtsız bağlanma en yüksektir. Katılımcıların, ailede iletişim kurdukları kişiye göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Her ikisi ile iletişim kuran yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Hiç biri ile iletişim kurmayan yetişkinlerde kayıtsız bağlanma en yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, bağlanma stilleri, duygular, duyguları ifade etme, empati, empatik eğilim, iletişim, ilişki

SUMMARY

The purpose of this research; According to the first attachment experiences of adults, their way of expressing their emotions and their ability to show empathic tendency in the later periods of their lives have been evaluated in the context of attachment theories and attachment styles. Research done by the selection of a simple random sampling method, has created adult individuals in the research universe boundaries of Istanbul in Turkey. The sample consisted of 240 people aged between 18-30 years, who were studying in İstanbul Gelişim University in 2018-2019 academic year. The participants were selected on a voluntary basis.

The data were collected with the necessary permissions from the relevant units of the university and collected with 'Demographic Information Form' 'Empathic Tendency Scale' 'Relationship Scales Questionnaire' and 'Emotional Expression Scale'. The demographic data form was formed by the researcher and included sociodemographic factors related to the research questions. The scales used were analyzed in SPSS 21, which is the data analysis for social sciences.

As a result of the study, a significant negative correlation was found between attachment styles and emotional expression scale. Emotions As the forms of expression increase, fearful and unstable attachment levels decrease. A significant positive correlation was found between the Empathic Tendency Scale score and obsessive attachment. As empathic tendency increases, obsessive attachment is increasing. There was a significant difference between the scores of expressing feelings according to the mother's interest in the sample group. It is the highest level of expressing emotions in adults whose mothers are excessively related. There was a significant difference between the empathic tendency scores in the sample group. Indifferent attachment is highest in adults whose mothers are excessively related. There is a significant difference between the participants' expressing emotion scores according to the person they communicate with in the family. Adults who communicate with both have the highest level of expression of emotion. Indifferent attachment is highest in adults who do not communicate with anyone.

Key Words: Attachment, attachment styles, emotions, expressing feelings, empathy, empathic tendency, communication, relationship

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	IV
EKLER LİSTESİ.....	VII
ÖN SÖZ.....	VIII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	4
1.3. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	5
1.4. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI	6
İKİNCİ BÖLÜM.....	7
BAĞLANMA.....	7
2.2. BAĞLANMA STİLLERİ.....	10
2.2.1. Çocuklukta Bağlanma	13
2.2.2. Ergenlikte Bağlanma.....	15
2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma.....	16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	19
DUYGULAR	19
3.1. DUYGULARIN KURAMSAL KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	19
3.2. DUYGULARI DÜZENLEME	21
3.3. DUYGULARI İFADE ETMENİN ÖNEMİ VE ETKİLERİ	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	28
EMPATİ.....	28
4.1. EMPATİ TARİHÇESİ VE TANIMLARI	28
4.2. EMPATİ GELİŞİMİ VE ÖNEMİ	30
4.3. EMPATİK İLETİŞİM VE YAPISI.....	33
BEŞİNCİ BÖLÜM	37
YÖNTEM	37
5.1. EVREN VE ÖRNEKLEM	37
5.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	37
5.2.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	37
5.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi	37
5.2.3. Duyguları İfade Ölçeği	38
5.2.4. Empatik Eğilim Ölçeği	39

5.3 VERİLERİN ANALİZİ.....	39
ALTINCI BÖLÜM	41
BULGULAR	41
YEDİNCİ BÖLÜM.....	52
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	52
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	-



TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo 1: Dörtlü Bağlanma Modeli	11
Tablo 2: Duygu Yönetiminin Alt Alanları	22
Tablo 3: Aşamalı Empati Sınıflaması	35
Tablo 4: Katılımcı Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	41
Tablo 5: Empatik Eğilim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri.....	42
Tablo 6: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekillerine Etkisi.....	43
Tablo 7: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkisi.....	44
Tablo 8: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yetenekleri Arasındaki İlişkisi	45
Tablo 9: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni ile Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 10: Empatik Eğilim Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 11: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Cinsiyet İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 12: Duyguları İfade Etme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Yaş İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 13: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Yaş İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	48
Tablo 14: Duyguları İfade Etme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Ailede İletişim Kurdukları Kişi İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	48
Tablo 15: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Ailede İletişim Kurdukları Kişi İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 16: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Anne İlgisi İle Anlamli İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	50

Tablo 17: Empatik Eğilim Ölçeğinin Anne İlgisi İle Anlamlı İlişki Bulunup
Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 50

Tablo 18: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Anne İlgisi İle Anlamlı İlişki Bulunup
Bulunmadığını Saptamak Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... 51



EKLER LİSTESİ

EK- A Sosyo-Demografik Form

EK- B İlişki Ölçekleri Anketi

EK- C Duyguları İfade Ölçeği

EK- D Empatik Eğilim Ölçeği



ÖN SÖZ

Tez çalışmam süresince hem akademik hem de psikolojik desteklerinden dolayı, pozitif enerjisiyle, bana olan ilgi ve inancı ile çabalarını eksik etmeyen çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince öğrencisi olduğum, bilgisi ve mesleki tecrübeleri ile yolumu aydınlatan değerli hocam Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a, bilgisini, desteğini, emeğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL'a çok teşekkür ederim.

Tüm yaşamım boyunca ve tez sürecim boyunca yanımda olan, koşulsuz sevgilerini, ilgilerini, desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen, hayatımın en değerli varlıkları, canım ailem babam Sabri ŞİPİT'e, annem Güler ŞİPİT'e ve kardeşim Giray ŞİPİT'e benimle oldukları için binlerce kez şükrediyorum ve tüm kalbimle teşekkür ederim.

GİRİŞ

Anne- bebek ilişkisi kavramı, onsekizinci yüzyılda ilk defa Fransız bir yazar ve filozof olan Rousseau tarafından kullanılmıştır. Bağlanma ile ilgili yazıları annelik sevgisi ile yakından ilişkilendirilmiştir.¹

John Bowlby, bir çocuk psikanalistidir ve genellikle çocukluk dönemi, bu dönemde oluşan psikopatolojinin nedenlerini incelemiştir. Çocuklarla ilgili çalışmalar yürüten Bowlby, onların ruhsal dünyalarına değil, çoğunlukla somut, gözlemlenebilir davranışlarına odaklanmıştır. John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı içerisinde birçok disiplini kapsayan bir kuram olmasına rağmen temelde Freudyen analitik görüşlere dayanmaktadır. Bağlanma kuramı, aslında aslında bir çocuk psikanalizidir ve öncelikli olarak çocuğun duygusal gelişimine önem vermiştir.² Bağlanma kuramının temelinde, bakım verenin(genellikle anne), bebeğine çevresindekileri ve dış dünyayı keşfedebilecekleri fırsatlar sunması, herhangi bir tehlike durumunda ve gerektiğinde bebeğe emniyetli alanlar sağlamasıdır. Bowlby'e göre bağlanma sürecinin gerçekleşmesi için temelde dört etken vardır. Bunlar, insanlara ve hareket eden nesnelere yönelme, sık gördüğü insanları ve nesnelere diğerlerinden ayırt edebilme, sık gördüğü ve artık tanıdığı kişilere yaklaşma, yabancılardan uzak durma, sonuçları olumlu ve istendiği gibi olan davranışları fark etme, arttırma şeklinde gelişir. Araştırmalar erken dönemlerde bakım veren ve bebek arasındaki oluşan duygusal bağların, yaşamın ileriki dönemlerinde de duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici rol üstlenmekte olduğunu göstermiştir.³

Bağlanma kavramını inceleyen araştırmacılar, bağlanmayı temelde güvenli ve güvensiz olarak ele almışlardır.⁴ Güvenli bağlanmanın gerçekleşmesi için bakım verenin davranışları ile yakından ilişkilidir. Bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarını doğru algılamalı, zamanında karşılamalıdır, ona karşı duyarlı olmalıdır. Güvensiz bağlanma türünde ise bakım verenin davranışları tam tersi özelliindedir. Bağlanma temelinde ergenler ve yetişkinler ile yapılan araştırmalar, güvenli bağlanma geliştiren bireylerin daha az olumsuz davranışlar sergilediklerini, daha az olumsuz duygular hissettiklerini, daha güçlü sosyal ilişkiler kurabildiklerini, çevresindekilerin sorunlarına karşı daha hassas olduklarını göstermektedir. Güvensiz bağlanma

¹ Celine Goulet vd., A concept analysis of parent- infant attachment, *Journal of Advanced Nursing* (JAN), 1998, 28(5), p.1071-81.

² Jeremy Holmes, *John Bowlby&Attachment Theory*, Routledge, 1997 s:127-196.

Robert Karen, *Becoming attached*, Oxford University Press, New York, 1998, s: 6-107.

³ John Bowlby, *Attachment and Loss: Vol.1. Attachment*, Basic Books, New York, 1969.

John Bowlby, *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*, Basic Books, New York 1973.

⁴ Mary D. Salter Ainsworth vd., *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, Erlbaum, Hillsdale, New Jersey, 1978.

deneyimleyen bireylerin ise pozitif ve olumlu duyguları daha az hissettiklerini, depresyon, anksiyete gibi negatif duygulanımlar ile baş etmede başarısız oldukları belirtilmiştir.⁵

Bağlanma sürecinin incelenmesi ile ilgili çalışmalar genellikle bebeklik ve çocukluk dönemleri ile sınırlı kalmıştır, fakat son zamanlarda Bowlby ve Ainsworth'un yaklaşımları temel alınarak yetişkinlik dönemi için de geçerli olup olmadığı sınınamaya başlanmıştır. Bu amaçla yapılmış araştırmalardan biri Main ve arkadaşlarının yarı yapılandırılmış bir ölçek ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda Ainsworth'un öne sürdüğü erken dönemde oluşan üç bağlanma stilinin, kişinin yetişkinlik döneminde de geçerli ve etkili olabileceği gösterilmiştir.⁶

Dökmen'e göre empati, kişinin karşısındaki insanın düşüncelerini doğru bir biçimde anlaması, onun duygularını doğru bir biçimde algılayıp anlamlandırmasıdır. Empati kurulabilmesi için duyarlılık gerekir. Empati becerisi gelişmiş olan kişi, karşısındakinin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla anlayabilir, kendisini onun yerine koyabilir. Bu kişi benmerkezcilikten uzak bir yapıdadır. Bu sebeplerden dolayı kişi, çevresindekilere zarar verici, olumsuz davranışlar göstermez, daha olumlu, uyumlu, işbirlikçi ilişkiler geliştirir. Empati yeteneği güçlü olan kişi diğerlerine karşı fiziksel güç kullanmaz, saldırgan ve kırıcı değildir, dışlayıcı, onur kırıcı davranışlardan uzak durur. Empati kurabilme becerisinin önemi her alanda olduğu gibi günlük yaşantı içerisinde de önemi çok büyüktür. Çünkü empatik anlayış yeteneğine sahip kişiler, iletişim çatışmaları ile daha uyumlu bir şekilde baş eder ve anlamlı ilişkiler kurabilirler. Empatik bir toplum oluşturmak için bireylerin empati yeteneklerini yükseltmeyi amaçlayan çalışmaların çok önemli olduğu düşünülmektedir.⁷

Feldman' a göre duygu; kişinin davranışlarına yön veren, mutluluk, üzüntü gibi hem fizyolojik hem de bilişsel yapılarla ilişkili faktörlerdir. Scherer'e göre duyguların en önemli işlevlerinden üçü şunlardır; kişinin harekete geçmesini teşvik etmek, gelecekteki davranışlarını belirlemeleri ve şekillendirmeleri, sosyal ilişkileri ve kişilerarası ilişkilerde şekillendirici, düzenleyici yapıda olmalarıdır.⁸ Yaşamın erken

⁵ Julie C. Rothbard, Phillip R. Shaver, *Continuity of attachment across the life span, Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*, MB Sperling, WH Berman (Ed), The Guilford Press, New York, London, 1994.

⁶ Cindy Hazan, Phillip R. Shaver, Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 1994, 5, p.1-22.

⁷ Üstün Dökmen, Empatinin yeni bir modele dayanarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1988, 21, s.1-2.

⁸ Aysel Köksal, Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2000, 18, s.99-107.

dönemlerinde oluşan bağlanma stilleri ile duyguları ifade etme ve dengeleyebilmesi arasında güçlü bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Yapılan bir araştırma, güvenli bağlanma geliştiren geç ergenlik dönemindeki kişilerin kendilerine dair duygusal farkındalıklarının yüksek olduğunu, empati kurabilme yeteneklerinin de yüksek olduğunu, bunlar sayesinde daha sosyal davranışlar sergilediklerini ve genellikle olumlu duygular ifade ettiklerini göstermiştir.⁹

Kobak ve Sceery (1988) bağlanma stilleri ile stresli ve olumsuz durumlarla baş edebilme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunun sonucunda güvenli kişilerin başkalarından rahatlıkla yardım ve destek isteyebildiklerini, aynı şekilde başkalarının problemlerini de anlayabilmeye, onlara yardımda bulunabilmeye eğilimli olduklarını, olumsuz olaylar ve duygular ile yapıcı baş etme teknikleri kullandıklarını görmüşlerdir. Yapıcı baş etme teknikleri, kişinin erken döneminde içselleştirdiği duyarlı bakım veren tecrübelerinden kaynaklanmaktadır. Kaçınan kişiler, negatif duygularını kabul etmezler, başkalarından yardım ve destek istemek onlar için çok zordur, kendilerine yönelip rahatlatma çabası içine girerler. Bu durumun kaynağında ise erken dönemde içselleştirilen duyarsız, reddedici bakım veren tecrübeleri vardır. Kaygılı kişiler, negatif duygularının farkındadırlar, öfke ve kızgınlıklarını abarttıkları görülür, duygularına odaklanma eğilimi içindedirler. Bunların kaynağında da erken dönemde içselleştirilen tutarsız bakım veren tecrübeleri vardır.¹⁰

Bağlanma, insan hayatında yaşamsal bir öneme sahiptir. Bireylerin gelişimleri boyunca etkisini sürdürdüğü çalışmalar tarafından gösterilmiştir. Bağlanma ile yakından ilişkili olan kavramlar ise; empati ve duyguları ifade etmedir. Bu kavramların, toplumsal yaşamda ve kişilerarası ilişkilerde olumsuz, uygunsuz durumların yaşanmasında etkili olduğu düşünülmüştür. Kişilerarası çatışmaların, saldırganlığın, bencilliğin temelinde duyguları düzenleyememe, uygun yollar ile ifade edememe, empati yoksunluğu, ve tüm bunların temelinde erken dönemde güçlü bir bağlanmanın oluşup oluşmadığı etkenlerine dayandığı düşünülmüştür. Bu yüzden duyguları ifade etme ve empati kavramları, bağlanma kuramı temelinde incelenmiştir. Literatür araştırmalarına bakıldığında bağlanma kuramının bir çok kavram ile ilişkisinin incelendiği çalışmalara ulaşılmış, fakat bağlanma, duygular ve empati kavramlarının birbirileri ile ilişkilerinin incelendiği kaynaklara ulaşılamamıştır. Bu açıdan yapılan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

⁹ Jude Cassidy, Emotion regulation: Influences of attachment relationships, *Monographs of the Society for Research Child Development*, 1994, 59, p.228-283.

¹⁰ Deborah Laible, Attachment with parents and pers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior, *Personality and Individual Differences*, 2007, 43, p.1185-1197.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkisinin araştırılması ve bu araştırma doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Bağlanma stillerinin bireylerin duyguları ifade etme şekillerine etkileri nelerdir?
2. Bağlanma stillerinin bireylerin empatik uyum yeteneklerine etkileri nelerdir?
3. Bireylerin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik uyum yetenekleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Yetişkinlerde cinsiyete göre bağlanma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Yetişkinlerin öğrenim durumları ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Yetişkinleri medeni durumları ile bağlanma stilleri ile anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Yetişkinlerde evde birlikte yaşadığı kişilere göre bağlanma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?
8. Yetişkinlerde cinsiyete göre empatik uyumları arasında belirgin bir ilişki var mıdır?
9. Yetişkinlerin öğrenim durumları ve empatik uyumları arasında belirgin bir ilişki var mıdır?
10. Yetişkinlerde sahip olunan kardeş sayısına göre empatik uyumları arasında bir ilişki var mıdır?
11. Yetişkinlerin medeni durumlarına göre empatik uyumları arasında bir ilişki var mıdır?
12. Yetişkinlerde evde birlikte yaşadığı kişilere göre empatik uyumları arasında bir ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bireylerin tüm ilişkilerini etkileyen en önemli faktörlerden biri de bağlanma stilleridir. Bebeklik döneminde, bakım verenlerle kurulan ilk ilişki deneyimlerinin yaşamın ileriki dönemlerinde diğer kişilerle kurulacak ilişkileri nasıl etkilediği bağlanma kuramı ile ele alınmıştır. Bağlanma Kuramına göre, erken yıllarda kurulan ilk ilişkilerin deneyimleri, yaşamın ileriki yıllarında kurulacak ilişkilerin kalitesini belirlemekte ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilere rehberlik etmektedir¹¹

Rogers'a (1983) göre empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilmesi, onun dünyasına girerek durumlara onun görüş açısıyla bakabilme

¹¹ Nancy N. Collins and Stephen J. Read, Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(4), p.644-663.

yeteneđi, o kiřinin duygu, dūřunce ve davranıřlarını dođru bir řekilde anlayabilmesi ve bu durumu karřısındakine dođru aktarabilme sūrecidir.¹²

Duygular, insan hayatında merkezi bir öneme sahiptir ve içerisinde birçok özellik barındırır. Bu zellikler; fizyolojik olarak etkiler, bedeni harekete geçiren davranışsal etkiler olmasına rağmen herşeyden önce içsel dūnyada etkiler yaratan psikolojik özelliklerdir.¹³Kiřilerin sahip olduğu duyguların çok çeşitli olması ve içerisinde birçok ögenin bulunması, kişilerarası ilişkileri etkileyen faktörler değildir, burada önemli olan kişinin tūm bunlara sahipken eyleme geçme biçimleridir. Sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için, öncelikle kişinin hem kendisinin hem de duygularının farkında olması, olumsuz duygularını kontrol etmesi ve ifade etme tarzını dūzenlemesi gerekir. Duyguların ifade edilmesi, kişilerarası ilişkilerin dūzenlenmesinde, kişilerin diğerleri tarafından kabul edilebilirliğini arttırarak yakın ilişkilerin kurulması ve devam ettirmesi açısından çok etkili olduğu bulunmuştur. Duyguları ifade etmek, bireyin zūntūlū, sıkıntılı yaşantısı ile ilgili bilişsel bir yapı oluşturulmasını sağlayarak kişinin igrūsunū arttırmaya yardımcı olur.¹⁴ Duyguları ifade edebilmek veya yazmak da, kiři için yaşananların açıklığını, tutarlılığını arttırabil-diđi gibi olayların anlamlandırılmasını ve yorumlanmasını kolaylaştırabilmesi açısından faydalı olabilmektedir.¹⁵

Bu çalıřmada çok boyutlu deđerlendirmelerle birlikte kiřilerarası ve sosyal tūm iliřkilerin en būyūk kilit noktalarını oluřturan empatik eđilim yetenekleri, duyguları ifade ediř řekillerinin ayrı ayrı bađlanma stillerinin farklılıklarına odaklanarak anlamlandırılabilmesine olanak sađlamaktadır. Bađlanmanın önemine dikkat çekilen arařtırmada empatik eđilimin ve duyguları ifade etme řekillerinin iliřkilerdeki rolūnū inceleyerek farkındalıđı arttırabileceđi dūřūnūlmūřtur.

1.3. ARAşTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H1: Bağlanma stilleri ve bireylerin duyguları ifade etme şekilleri arasında ilişki vardır.

H0: Bağlanma stilleri ve bireylerin duyguları ifade etme şekilleri arasında ilişki yoktur.

H1: Bireylerin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yetenekleri arasında bir ilişki vardır.

¹² Carl R. Rogers, Empatik olmak deđeri anlařılmamıř bir varoluř řekliidir. (ev. F. Akkoyun). **Ankara Üniversitesi Eđitim Bilimleri Fakūltesi Dergisi**, 1983, 14, s.103-124.

¹³ Richard S. Lazarus, **Emotion and adaption**, Oxford University Press, New York, 1991.

¹⁴ Nancy L. Collins, Lynn Carol Miller, Self disclosure and liking: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, 1994, 116, p.457-475.

¹⁵ James W. Pennebaker, Writing about emotional experiences as a therapeutic process. **Psychological Science**, 1997, 8, p.162–166.

H0: Bireylerin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yetenekleri arasında bir ilişki yoktur.

H1: Bağlanma stilleri ve bireylerin empatik eğilim yetenekleri arasında bir ilişki vardır.

H0: Bağlanma stilleri ve bireylerin empatik eğilim yetenekleri arasında bir ilişki yoktur.

1.4. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

1-Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılacaktır.

2-Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 18-30 yaş arası öğrencilerden rastgele seçilen 240 kişiden oluşmaktadır.

3-Araştırmadan elde edilen veriler 18-30 yaş arasındaki üniversite öğrencilerine uygulanan 'Demografik Bilgi Formu', 'Empatik Eğilim Ölçeği', 'İlişki Ölçekleri Anketi' ve 'Duyguları İfade Etme Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlı kalacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM BAĞLANMA

2.1. BAĞLANMA KURAMI

Bireyin erken dönemlerde oluşturduğu anne-baba-çocuk arasındaki ilişkilerin, kişinin gelişimini farklı yönlerden etkilemesi, başkalarıyla ilişki kurma ve devam ettirme üzerine etkisi, psikolojik uyumu üzerine etkisi olduğu konularında yaygın ve kabul edilebilir bir görüş olduğu bilinmektedir. Bu kabul edilebilir görüşlere kanıt oluşturan ve temel olan Bowlby'nin anne-çocuk arasında gerçekleşen güçlü bağların, gelişim sürecinde ne denli önemli olabileceğini gösteren kanıtlara dayalı inceleme sonuçları olmuştur.¹⁶

Bowlby'nin bağlanma kuramı nesne ilişkileri, psikodinamik yaklaşımlar, etiyoloji ilişkilendirilmiş bir gelişim kuramıdır. Bu kurama göre bağlanma temelde bebeklik ve çocukluk dönemlerine yoğunlaşarak ele alınır. Bağlanma Kuramı Bowlby'nin araştırmaları temeline dayanır, Ainsworth da çalışmalarıyla bu kurama katkıda bulunmuştur. Araştırmalar hırsızlık yapmış, annesinden ayrı olan çocukların ayrılığa gösterdikleri tepkileri incelemek üzerinedir ve bağlanma kuramının oluşturulmasına katkı sağlamıştır. Bakım verenlerin sevgiden yoksun olması, çocukların onlarla etkili bir ilişki oluşturamadığını göstermiştir. Kaygı bozukluğu yaşayan çocukların ise güvenli olarak gördüğü nesneden ayrılmadığı saptanmıştır.¹⁷

Bowlby'e göre bebeğin annesi veya bakım vereni ile geliştirmiş olduğu günlük tekrarlanan rutinleri bakıcının içsel temsillerini oluşturur.¹⁸ Bakım verenin çocuğa karşı oluşturduğu tepkiler, onun yakınlık isteğine verdiği yanıt ve davranışlar bilişsel temsiller olarak kodlanır. Bağlanma Kuramı'na göre bilişsel temsiller 'içsel çalışan modeller' olarak ifade edilmiştir. Kuramın temelini içsel çalışan modellere dayanır. İçsel çalışan modeller çocuğun, kendisi ve başkalarına ilişkin bilişlerini oluşturur, bu bilişler bakım verenin tutum ve davranışlarıyla yakından ilişkilidir. Çocuğun ihtiyaçları bakım vereni tarafından zamanında karşılanır, olumlu ve destekleyici davranışlar görürse bakım vereni ile ilgili güvenilir, ulaşılabilir, destekleyici olduğuna dair bilişsel temsiller oluşturur. Bakım veren kişi çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalırsa, tutarsız davranışlar sergilerse çocuk kendini sevmeye

¹⁶ Susan Crockenberg vd., The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships, *Handbook of infant mental health*, CH Zeanah (Ed), Guilford Press, New York, 1993, p. 38-55.

¹⁷ Mary D. Salter Ainsworth and John Bowlby, "An Ethological Approach To Personality Development" *American Psychologist*, 1991, 46, p. 333-341.

¹⁸ John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger*, Basic Books, New York, 1973.

ve desteklenmeye değmez biri olarak görür, reddedildiğini düşünür.¹⁹ Bunların haricinde içsel çalışan modeller; bireyin dikkatini hangi bilgilere yönelteceği, çevresindeki olayları nasıl algılayıp yorumlayacağı, hangi bilgileri veya olayları unutup, hatırlayacağı üzerinde etkililiğe sahiptir.²⁰

Bağlanma kuramı hakkında yapılan bilimsel araştırmalara çok büyük katkıları olan Bowlby'nin bebek ve anne üzerine yapılandığı kuramı, bağlanmanın süreğen bir şekilde yaşam boyu devam ettiğini ileri sürer. Bağlanma Kuramı, temel olarak bebeğin bakım veren ile arasında gerçekleşen üç davranış örüntüsü ile açıklanabilir. Bunlar; Bebeğin, yakınlık arama, yakınlığı sürdürme ve ayrılığı reddetme davranışları, bebeğin keşif sürecinde bakım verenini 'güvence üssü' olarak kullanma davranışları ve bağımlı olan bebeğin bakım verenden destek ve ilgi görebilmesi için 'güvenli sığınak' olarak kullanma davranışlarıdır.²¹ Bakım verene ulaşılama durumunda, bağlanma sistemi otomatik olarak devreye girer. Böyle durumlarda bakım veren, durumun farkındalığında olup bebek ile yeniden temas kurmaya çalışır ve onarıcı olursa, bebek tarafından güvenlik duygusu yeniden hissedilir. Bakım veren bu durumu onarıcı davranışlarda bulunmazsa, bebekte huzursuzluk ve ayrılığa tepki davranışları görülür. Bebeğin bakım vereninden uzun süreler ayrı kalması durumunda ise, oluşturulan güçlü bağları giderek azalır, çevreden kendini geri çekme davranışları görülebilir. Bowlby'e göre bebeğin ağlaması, huzursuz, kaygılı olması bakım veren ile yeniden yakınlık kurma, uyum sağlama ihtiyacından kaynaklanan tepkilerdir. Bu tepkileri göstermesinin temel nedeni, bakım verenin yanına gelip, kendisi ile ilgilenmesidir. Çocuğun yaşadığı sıkıntılar, bakım verenin geleceğine dair inancı kalmadığı takdirde fiziksel olarak tüketmesine yol açar. Çocukta beklentinin kalmadığını gösteren önemli ipuçlarından biri hareketsiz ve sessiz olmasıdır. Bu kopma durumu, çocuğu yeni bağlanma nesnelere aramaya yöneltir. Bağlanma ilişkilerinin işlevselliği, yakınlığı koruma, ayrılıklara tepki gösterme davranışlarında gözlemlenebilmektedir.²²

Bowlby'nin çalışmalarından esinlenerek Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre, bebeğin yaşamının ilk üç yılında bakım veren kişiden yoksun kalması

¹⁹ John Bowlby, *Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger*, Basic Books, New York, 1973.

²⁰ Paula R. Pietromonaco, Lisa Feldman Barrett, The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?, *Review of General Psychology*, 2000, 4, p.155-173.

²¹ Susan Crockenberg, vd, The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships. *Handbook of infant mental health*, CH Zeanah (Ed), Guilford Press, New York, 1993, p.38-55.

²² John Bowlby, Developmental Psychiatry Comes Of Age, *American Journal of Psychiatry*, 1988, Jan;145(1), p.1-10.

Nuran Hortaçsu vd., Relationships Between Depression And Attachment Styles In Parent- And Institution-Reared Turkish Children, *The Journal of Genetic Psychology*, 1993, Sep; 154(3), p.329-37.

durumunda bebek hem ruhsal hem de fiziksel hastalıklara yatkın bir hale geldiği belirtilmiştir.²³ Biyolojik bakış açısına göre bir yeni doğan yaşamını devam ettirebilmesi için yaşadığı çevreyi öğrenir, öğrendiklerine göre tepkilerini oluşturur, düzenler ve bağlanma oluşturur. Bebek ne zaman benlik bütünlüğünü zedeleyen tehdit edici unsurlarla karşılaşır, Bowlby'nin öne sürdüğü bağlanma ihtiyacı devreye girer ve bebek bakım vereninde güven arayışı içine girer.²⁴ Ayrıca bebeğin bakım verene erişilebilirliği kısıtlandığında da bağlanma ihtiyacı devreye girer ve bakım veren geri bildirimler verdiğinde bağlanma oluşumu yeniden şekillenmeye başlar. Bu davranışsal kalıplar tekrarlandığı takdirde, bebek ve bakım veren arasında bir uyum gerçekleşir; uyum oluşturulamadığında bebekte güvensizlik gelişir, bunun sonucunda kaygı ve huzursuzluk durumları da eşlik eder. Eğer bebek, bakım verenden çok uzun süre ayrı kalırsa bağlanma ve güven duyguları körelecek, sosyal çevreden kendini çekme gözlenecektir.²⁵ Güvensiz bağlanma biçimi geliştiren bireyin yaşamının ileriki dönemlerinde psikopatoloji geliştirme olasılığı varken güvenli bağlanma biçimi geliştiren bireyin sağlıklı süreçler geçirebileceği görülmüştür.

Bowlby'nin bağlanma kuramını oluşturmasında en önemli katkılardan biri de bebeklik döneminden itibaren bakımevleri veya hastanede yaşamış olan çocukların psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak sorunlarına ilişkin araştırmaları olmuştur. Bowlby Tavistock Kliniği'nde suçlu erkeklerin, çocukluklarında yaşadıkları ayrılık ve kayıplarının yaşamlarının ileriki dönemlerinde gelişen bozukluklar ve nevrozlar için risk faktörü olduğunu belirlemiştir. Yaptığı çalışmalarla duygusal ilgisizlik ve anne yoksunluğu arasında belirgin bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir.²⁶

Nesne ilişkileri teorisyenlerinden olan Karen Horney, yenidoğan bebeğin endişeli olduğunu savunur. Horney'a göre her yenidoğanda bu endişe annesi babası tarafından terk edilme korkusu anlamını taşır, ve bu korkunun şiddetinin aile içindeki huzur ve güven ortamının oluşturulmasına bağlı olarak değişiklik göstereceğini belirtmiştir. Çocukların temel endişeleriyle baş etme yöntemleri farklı olarak kişinin ileriki dönemlerinde diğerleriyle ilişkilerinde reddedici tavır, boyun eğici tavır ve büyüklenmecilik olarak kendini göstermesine neden olur.²⁷

²³ John Bowlby, *Maternal care and mental health*, Geneva: World Health Organization, 1951.

²⁴ John Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, S. Güneri (Çev.), Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2012.

²⁵ Nebi Sümer, Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler Ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21, s.1-22.

²⁶ Jeremy Holmes, Attachment Theory: A biological basis for psychotherapy, *The British Journal of Psychiatry*, 1993, 163, p.430-8.

²⁷ Charles Carver, Michael F. Scheier, *Perspectives on personality*, Cambridge University Press, 1998, p.281-282.

Bağlanma nesnelere, stres oluşturan durumlarda çocukların duygularını düzenleme ve etkili strateji geliştirebilmelerine yardımcı olurlar. Bağlanma nesnelere tutarlı oluşu, destekleri ve duygusal varlıkları çocukların daha uyumlu duygularını düzenleme strateji oluşturabilmelerini sağlar. Bu da yaşamın ileriki dönemlerinde karşılaşılan stres yarATICI zorlu durumlara daha etkin bir şekilde baş edebilmelerine olanak tanıyacaktır.²⁸

Bağlanma kuramı koşullanma modeline göre açıklanabilmektedir. Pavlov'un klasik koşullanmasında her zil sesinin çalışmada köpeğin salyalarını akıtmasının gözlenmesi gibi bağlanma kuramında da böyle bir süreçten bahsedilebilir. Öğrenme psikologlarına göre, bakım verenlere bağlanma öğrenme sonucu gerçekleşen bir ilişkidir. Bebeğin birincil fiziksel ihtiyaçlarının (açlık, susuzluk vs.) karşılanması sonucunda rahatlamakta, bakım vereni ile bağlantı kurmakta ve ona karşı olumlu duygular geliştirmektedir. Dünyaya geliştikten itibaren insanlarla birlikte olduğunda ihtiyaçları karşılanan çeşitli ödüller alan bebek, geliştirdiği olumlu bağlantılar sayesinde diğer kişilere bağlanmaktadır.

Bağlanma kuramını incelemek üzere yapılan araştırmalar, genellikle Bowlby'nin (1988) temelini biyolojik kökenlerin oluşturduğu görüşünü destekler nitelikte ve öğrenme kuramları çerçevesiyle açıklayan görüşleri de çürütmek üzere yapılmıştır. Ayrıca Freud'un psikoanalitik kuramı altında şekillendirilen Bowlby'nin (1988) bağlanma kuramının birçok ortak özelliği olduğu ve bütünleştiği görülmektedir.²⁹

2.2. BAĞLANMA STİLLERİ

Bebeklerin, doğdukları andan itibaren fizyolojik, sevgi ve ilgi ihtiyaçları vardır. Bakım verenlerden görülen ilgi ve alakaya, bakım ihtiyaçlarının giderilme durumuna göre bebekler farklı beklentilerde olabilirler. Çocukların bir takım ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların karşılanması bir döngü halinde sürer, bu da çocukların beklentiler oluşturmasına neden olur. Çocuğun beklentilerinin karşılanması ya da karşılanmama durumu hem kendisine hem de başkalarına yönelik düşünceler oluşturmasında çok önemlidir. Çocukların ruhsal durumlarını etkileyen bu durum, bağlanma stilleri ile de bağlantılıdır.³⁰

Bağlanma stilleri yaşamın erken dönemlerinde oluşturulur, kişinin yaşamı boyunca sürdürdüğü düşünülür. Bağlanma, bireyin diğer insanlarla da geliştirdiği bir

²⁸ Peter Zimmermann, Fabienne Becker-Stoll, Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status, *Journal of Adolescence*, 2002; 25: 107-124.

²⁹ Zafer Atasoy, Aylık Bebeklerde Bağlanma, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 1996 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

³⁰ Patricia M. Crittenden, "Internal Representational Models Of Attachment Relationships", *Infant Mental Health Journal*, 1990, 11(3), p.259-277.

ilişki kurma biçimidir. Bağlanma kuramcılarına göre, süt çocukluğu döneminde geliştirilen farklı bağlanma stilleri güvenli- güvensiz şekilde belirlendikten sonra bireyin yaşamı boyunca kurduğu tüm ilişkilerinde süreklilik gösterir.³¹ Bağlanma örüntülerinin sürekliliği, yaşamın erken dönemlerinde oluşturulan içsel çalışan modellere göre belirlenir. Ayrıca bu duruma yani bağlanma örüntülerinin sürekliliği ve süreksizliği üzerinde çevreden gelen destekler ya da dışsal faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir.³²

Temelinin Bowlby'nin bağlanma kuramına dayandığı dörtlü model ise Bartholomew tarafından oluşturulmuştur. Bartholomew'in dörtlü bağlanma modeli, benlik ve başkaları modeli olan iki boyutu içermektedir. Bu da bireyin kendisi ve başkaları ile ilgili olumludan olumsuzla doğru farklılaşan bir yapı göstermektedir. Bu şekilde oluşturulan yetişkin bağlanma biçimi modeli, güvenli, saplantılı, korkulu ve kaygılı olmak üzere dört örüntüden oluşan bir model oluşturmaktadır.³³

Tablo 1: Dörtlü Bağlanma Modeli³⁴

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

1-Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma stilini deneyimleyen yetişkinler hem kendileri hem de başkaları ile ilgili olumlu bir yapıya sahiptir. Bu kişiler kendilerinin değerli olduklarına dair bir algıya sahiptirler, özsaygıları yüksektir ve başkalarını

³¹ Osman Sabuncuoğlu, Meral Berkem, Bağlanma biçimi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye'den bulgular, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2006; 17(4), s.252-258.

³² Michael E. Lamb vd., *Infant-Mother Attachment: The Origins and Developmental Significance of Individual Differences in Strange Situation Behavior*, Hillsdale, NJ, Routledge, 1985.

³³ Kim Bartholomew, Avoidance of intimacy: An attachment perspective, *Journal of Social and Personal Relationships*, 1990, 7, p.147-178.

³⁴ Nebi Sümer ve Derya Güngör, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999, 14(43), s.71-106.

kabul edici, ulaşılabilir, destekleyici olarak görürler. Bu kişiler diğerleriyle kolay bir şekilde yakınlık kurabilir aynı zamanda bağımsız da olabilirler.³⁵

2-Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanma stilini deneyimleyen yetişkinler kendileri ile ilgili olumsuz bilişlere sahip ve başkaları ile ilgili olumlu bilişlere sahiptirler. Bu bağlanma stili Hazar ve Shaver'ın kaygılı-kararsız bağlanma stili ile ilişkilidir. Bu bireyler kendilerini değersiz olarak algırlar ve sevilmeye değer olmadıklarını düşünürler. Başkalarının onaylarına, düşüncelerine son derece bağımlıdırlar. Aslında bu bireyler başkaları ile yakın ilişkiler kurma isteği içindedirler fakat diğer kişilerin kendilerinin ihtiyaçlarına cevap vermeleri, hazır bulunuşlukları, elde edilebilir oluşlarına dair güvenleri eksiktir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler insanlarla yakınlışmak isterler ancak reddedilen ve terk edilen olabilecekleri konusunda yüksek kaygıya sahiptirler. Bu kişiler ilişkilerinde kendilerini ispat etmeye eğilimlidir, ilişkilerde takıntılıdırlar ve pek gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler.³⁶

3-Kayıtsız Bağlanma: Kayıtsız bağlanma stilini deneyimleyen bireyler kendileriyle ilgili bilişlerin olumlu, başkaları ile ilgili olumsuz bilişler sahiptirler. Başkalarını reddedici tavırlar gözlemlenir. Kişinin özerkliği son derece önemlidir. Bu kişiler bağlanma nesnesini sorumsuz ve ulaşılmaz olarak nitelerler. Yakın ilişkilerden kaçınarak, bağlanma gereksinimlerini reddedici tavırlar sergileyerek olası terk edilme ve reddedilme durumlarına karşı olumlu benlik modellerini korumaya çalışırlar.

4-Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma stili, güvenli bağlanma stilinin tam karşıtıdır. Bu kişiler kendilerinin sevilmeye ve değer görmeye layık olmayan birey olarak, başkalarını da güvenilmez ve reddedici olacaklarına dair algıya sahiptirler. Bu bağlanma stilindeki kişiler her ne kadar onaylanmayı, kabul edilmeyi isteseler de reddedilme korkuları yüzünden yakın ilişkiler kurmaktan uzak dururlar ve korkarlar.

Güvenli bağlanma, bireyin duygusal sağlığı için önemli bir kaynaktır. Çocuğa, kendisi için orada bulunacak bir 'ötekinin' güvencesini verir, bu da çocuğun yaşamının ileriki dönemlerinde sağlıklı ve doyurucu ilişkiler kurabilme olanağını sağlar. Ainsworth ve ark.(1978)a göre bebek ile anne arasında oluşturulan güvenli bağlanma, çocuğun psikolojik gelişimi açısından çok önemli bir etkiye sahiptir. Güvenli bağlanmanın oluşumu için en önemli etkenlerden biri annenin duyarlı, sıcak,

³⁵ Kim Bartholomew & Leonard M. Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61, p.226-244

³⁶ Kim Bartholomew, Avoidance of intimacy: An attachment perspective, *Journal of Social and Personal Relationships*, 1990, 7, p.147- 178.

çocuğun gereksinimlerini doğru algılayıp yeterli ölçüde karşılayabilmesiyle alakalıdır. Güvenli bağlanma oluşturan anneler öncelikle çocuklarının ağlamalarına karşı oldukça duyarlıdır, onların gereksinimlerine gidermeye hazırdırlar, farklı ihtiyaçlarına karşı uygun tepkiler verebilirler. Güvenli bağlanma, bebeğin keşif yapabilmesi ve uyumlu olması için uygun zemin hazırlar. Kararsız-kaygılı bağlanma oluşturan anneler ise genellikle tutarsız tepki ve davranışlarda bulunurlar ya da zamanında karşılık vermezler. Kaçınan bağlanma tarzı oluşturan anneler de oldukça mesafeli, çocuğun kendisine ulaşması zor olan ve ihmalkar davranışlar sergileyen kişilerdir. Bebeğin ihtiyaçlarına istikrarlı bir şekilde tepki vermezler. Araştırmalarda, erken dönemlerde oluşturulan bağlanma modellerinin hem çocuklukta hem de yetişkinlikteki etkileri incelenmiş ve bireyin ruh sağlığı ile ilişkisi olduğu belirtilmiştir.³⁷

Araştırmalara göre üniversite öğrencilerinden güvenli bağlanma deneyimleyen kişiler yüksek genel uyum kabiliyetine sahiptirler. Bu kişiler olumsuz yaşam olayları ile karşılaştıklarında daha yapıcı, sorun odaklı baş etme tekniklerini kullanmaya eğilimlidirler. Güçlü sosyal yeteneklere sahip oldukları da belirlenmiştir. Kendilerine ait yetkinlerinin de güçlü oldukları saptanmıştır. Bunların yanısıra, minnettarlık, alçakgönüllülük, affetme gibi olumlu ve uyum sağlayıcı faziletlerin uygulanmasının kaynağında güvenli bağlanmanın etkisi saptanmıştır.³⁸ Miga ve diğerleri (2010)'nin yürüttüğü bir çalışmada 14 yaşındaki ergenler incelenmiş. Bu ergenlerden güvensiz bağlanma deneyimleyen bireylerin dört yıl geçtikten sonra, duygusal ilişkilerinde psikolojik şiddet uyguladıkları veya kendini kurban konumuna koymaya kaynak oluşturduğu saptanmıştır. Bu bilgiler ışığında bağlanmanın, yetişkinlik dönemlerinde de etkisini sürdürdüğü ve güvenli bağlanmanın genellikle olumlu duygular ile ilişkili olduğu görülmektedir.³⁹

2.2.1. Çocuklukta Bağlanma

Bowlby'e göre bakım veren ile çocuk arasında oluşan erken dönemdeki ilişkiler, yapılandırılmış bir şekilde bilinçaltında model oluşturur. Bu dönemdeki ilişkilerde çocuk eğer sevgi ile büyütülmüş, ilgi alaka görmüşse, kendisini sevmeye ve değer görmeye layık bir insan olarak kabul eder; fakat bunun tam tersi şekilde ihtiyaçları karşılanmamış, bağlanma oluşmadıysa kendisi ile ilgili benlik imgesi de

³⁷ Kim Bartholomew & Leonard M. Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 61, p.226-

³⁸ Carissa Dwiwardani vd., Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness, *Journal of Psychology and Theology*, 2014, 42(1), p.83-90.

³⁹ Erin M. Miga vd., The relation of insecure attachment states of mind and romantic attachment styles to adolescent aggression in romantic relationships, *Attachment & Human Development*, 2010, 12(5), p.463-481.

zayıf olacaktır. Zamanla çocuk, sadece anne ve babası tarafından değil hiçkimse tarafından sevmeyeceğine dair güçlü inançlar geliştirecektir. Sevilen, ilgi gören bir çocuk da sadece anne babası tarafından değil, herkesin ilgi, alaka, sevgisine layık olduğunu düşündüğü inançlar geliştirecektir.⁴⁰

Adler'e (2000) göre, çocukluk döneminde güçsüzlük ve çaresizlik hissedilir. Çocuklar da bu durumdan kurtulmak için yetişkinlerle, aileleriyle birlikte olmaya çalışırlar. Her insanın yetersiz kaldığı, zorluklar ile baş edemediği durumlar olabilmektedir. Böyle durumlarda tek başınalığın yetersizliği ile kişi, toplumun bir parçası olma ihtiyacını derinden hisseder. Adler, bu ihtiyacın varoluşsal olduğunu düşünmüş, birçok kuramcı tarafından da desteklenmiştir.⁴¹

Mahler'e göre, çocukluk döneminde üç yaş civarında oluşturulan anne imgesi hem kendimizi, hem de başkalarını anlamamıza bir kaynak oluşturur. Çünkü, bu imge ile çocuk, diğer insanları algılar. İnsanları algılamak, yarattığı mercekleri kullanır. Kohut ise bu durumu benzer bir şekilde açıklamaya çalışmış ve 'referans noktası' olarak tanımlamıştır. Yaşamın erken dönemlerinde, çocuğun narsisistik ihtiyaçları ebeveynleri tarafından karşılandığında, çocuğun tatmin boyutu yükselir. Bu durum onun için bir referans noktası oluşturur ve diğer insanlardan beklentisini yükseltir.⁴²

Ainsworth ve arkadaşları 'Yabancı Durum' adı ile bilinen bir deney ile Bowlby'nin bağlanma kuramındaki süreçleri incelemişlerdir. Yaptıkları ev ziyaretleri ile anne ve bebek ilişkisini, annenin ayrılmasına verilen tepkiyi ve tekrar birleşme sırasındaki tepkileri gözlemlemişlerdir. Bunun sonucunda emniyetli ve emniyetsiz bağlanma stilleri tanımlamışlar ve emniyetsiz bağlanmayı da kararsız ve kaçınan olarak ikiye ayırmışlardır. Emniyetli bağlanma deneyimleyen çocuklar ayrılma sırasında normal bir gerilim hissederler, buluşma anında ise mutlu ve sevinçli olurlar. Kararsız bağlanmayı deneyimleyen çocuklar ayrılma anında aşırı üzüntü hissederler ve anneden ayrılamama, kopamama davranışları gösterirler, tekrar buluştuklarında çocuk öfke doludur, reddedici olabilir. Kaçınan bağlanan çocuklar ayrılış anında hiç tepki vermezler ve çok sakinler, anne ile buluşma anında ise onu reddedici ve uzaklaştırıcı davranışlar sergilerler. Ainsworth' a göre güvenli bağlanma, çocuğun gelişimi ve ruhsal sağlığı üzerinde çok önemli etkiye sahiptir. Bu tarz bağlanmanın gerçekleşmesi için, annenin sıcak, güvenilir, ihtiyaçları karşılamak için hazır bulunuşluğu, bağlanabilir, duyarlı özelliklere sahip olması gerekir. Duygusal sağlık için gerekli oluşumlardan biri de güvenli bağlanmadır. Çocuk bu tarz

⁴⁰ Jerry M. Burger, *Kisilik*, Kaknüs Yayınları, 2006.

⁴¹ Alfred Adler, *Yaşama sanatı*, Say Yayınları, İstanbul, 2000.

⁴² Charles Carver, Michael Scheier, Perspectives on psychology, *Cambridge University Press*, 1998: p.281-282.

bağlanma stili ile karşısındakinin her zaman ona destek olmak için orada olacağını güvenini verir, bu da kişinin yaşamının ileriki dönemlerinde de diğerleri ile olan tatmin edici ve doyurucu ilişkiler kurabilmesine zemin hazırlar.⁴³

Çocukların, bağlanma ile ilgili erken dönemde oluşturdukları bilinçaltı modelleri(zihinsel temsiller) bir süre sonra özümseme yapılarak, nadir olarak değişim göstermekle birlikte, değişime direnerek varlığını sürdürmeye devam eder. Zihinsel temsillerin, bakım verenler tarafından pekiştirilmesi, bu yapının değişime karşı direncini arttırmasına ve bir süre sonra otomatik hale gelmesine neden olmaktadır. Bu bilgiler ışığında, bağlanma figürlerinin etkisi ile şekillenen zihinsel temsiller, zaman içerisinde kalıcı, otomatik bir hal almasından dolayı, ilişkilerin ilk örneklerini oluşturduğu, yaşamın ileriki dönemlerinde de benzer ilişkilerin kurulmasına neden olduğu düşünülmektedir.⁴⁴

2.2.2. Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik döneminde birey ailesinin dışındaki hayata hazırlık yapar ve çocukluk dönemindeki düşünce ve davranışların değiştirilip, şekillendirildiği bir süreçten geçer. Ergen, bu süreçte, ilk bakım verene karşı daha az bağımlı olabilmek için çok büyük çaba harcar; özellikle stresli durumlarda ve yaşam olaylarında ergenler genellikle arkadaşlarına yönelirler. Fakat tüm bunlar ergenlerin anne babanın ilgi ve desteğine ihtiyaç duymadıkları anlamına gelmemektedir. Ergenlik dönemi birçok açıdan geçiş dönemi olmasına rağmen arkadaşlar kadar anne babaya bağlanmanın önemi devam etmektedir.⁴⁵

Güvenli bağlanma deneyimleyen ergenler, güvensiz bağlanma deneyimleyenlere göre daha düşük saldırgan tutum ve davranışlara ve daha yüksek sosyal-duygusal yeterliliklere sahiptirler. Anne-babaya ya da bakım verene güvenli bağlanma geliştiren ergenlerin, ergenin benliğini geliştirmesine, öz saygısını arttırmada ve kimlik yapısını oluşturmada yardımcı etkileri olduğundan önemlidir. Güvenli bağlanmayı deneyimleyen ergenler risk ve tehdit içeren durumlar ile karşılaştıklarında daha iyimser bir tavır takınarak, ihtiyaç halinde aktif bir şekilde yardım alma çabasına girerler. Bu bireyler olumlu, işe yarar stratejiler geliştirirler. Kobak ve arkadaşları benzer bir şekilde güvenli bağlanmayı deneyimleyen

⁴³ Robert Karen, *Becoming attached*, Oxford University Press, New York, 1998, **pp: 6- 107**.

⁴⁴ Şengül Bahadır, *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki*, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

⁴⁵ Türkan Doğan, *Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili*, ***Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar***, 2016, 8(4), p.406-419.

ergenlerin, güvensizlere göre duygularını düzenlenme konusunda daha başarılı olduklarını ortaya koymuşlardır.⁴⁶

Brown ve Wright bağlanma stilleri ile ergenlikte psikopatolojinin ilişkili olup olmadığına dair araştırmalar yapmışlar. Araştırmanın sonucunda emniyetli bağlanma geliştiren grubun %73,3'ü psikopatoloji göstermezken, kararsız bağlanma gerçekleştiren ergenlerin karşılaştığı güçlükleri abartarak dikkat çekme ihtiyacı duydukları ve kaçma eğilimi gösterdikleri, kaçınan bağlanma geliştiren ergenlerin sorunları görmezden gelmeye eğilimli oldukları belirlenmiştir. Diğer gruplara oranla kararsız bağlanma gerçekleştiren ergenlerde depresyon, anksiyete, düşünce bozuklukları, sosyal kabul görme ihtiyaçlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu grupta davranım bozukluğu, madde kötüye kullanımı, antisosyal kişilik bozukluğu gibi psikopatolojileri geliştirme risklerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.⁴⁷

Problemlili kişilik olarak nitelendirilen bireylerin yaşantısı incelendiğinde, yaşamın ilk dönemlerinde bağlanamayan veya yanlış bağlanan bireyler oldukları görülür. Kişinin, neye ne düzeyde bağlanması gerektiğini bilememesi sonucunda çoğunlukla yanlış bağlanmalar gerçekleşir. Bunun sonucunda, bireyin, bağlanmaması gereken nesnelere, güvenli ve şiddetli bir şekilde bağlanması, bağlanması gereken nesnelere, korku ve kaygı ile bağlandığı görülür. Bireyin kendisi için doğru olan nesnelere bağlanabilmesi sonucunda duygu dünyası daha dingin hale gelir. Yaşamın erken dönemlerinde önce anne sonra aile ile oluşturulan bağlanma, bireyin, bağlanmaması gereken nesnelere bağlanmasını engeller. Güçlü bir bağlanma gerçekleştirememiş, ailesi ile aidiyet duygusu oluşturamamış bireyler, yanlış kişilere, arkadaşlara, sigara, alkol ve uyuşturucuya bağlanmaya adaydır.⁴⁸

2.2.3. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma bebeklik döneminde oluşturulan fakat yaşam boyu devam eden bir örüntüdür. Yaşamın ilk dönemlerinde anneye veya bakım verenle oluşturulan bağlanma örüntüleri, yetişkinlik yıllarında bireyin yakın ilişkilerinin kaynağını oluşturur. Kişinin bebeklik döneminde birincil bakım verenlerle oluşturduğu ilişki örüntüleri ile yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki örüntüleriyle büyük ölçüde benzerlik taşır. Kişi, bebeklik döneminde birincil bakımı veren ile birlikte olabildiyse, gereksinimlerine karşılık alabildiyse güven duygusu geliştirirler, yetişkinler de eşleriyle birlikte olduklarında ve gereksinimlerine karşılık alabildiklerinde güven

⁴⁶ R. Rogers Kobak vd., Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis, *Child Development*, 1993, 64, p.231-245.

⁴⁷ Lucy Scott Brown, John Wright, The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence, *Psychology and Psychopathology*, 2003, 76, p.351-367.

⁴⁸ Adem Güneş, *Güvenli Bağlanma*, Timaş Yayınları, 2017, s.20-21.

duygusu yaşarlar. Bunun sonucunda eş, bireyin gelişimine katkı sağlayan güvenli bir üs olma özelliğini taşır.⁴⁹

Yetişkinlik döneminde, bağlanma nesnelere ile ilgili beklentileri değişmekte ve karmaşılaşmaktadır. Daha bağımlı dönemler olan bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bu beklentiler ebeveynler tarafından karşılanırken, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde beklentilerin, isteklerin ebeveynlerin haricinde başkaları tarafından da karşılanması söz konusudur. Bireylerin bebeklikten itibaren bağlanma nesnelere ile ilgili oluşturdukları zihinsel yapılar ve temeller, kişilerin belli başlı bazı olaylardan, kişilerden kaçınmacı bir tavır takınmalarına da sebep olabilir.⁵⁰

Bağlanma ile ilgili araştırmalar genellikle bebeklik ve çocukluk yılları temel alınarak incelenmiş, bu dönemlerle sınırlı kalmıştır. Ancak son yıllarda yetişkinlik dönemi için de Bowlby ve Ainsworth'un bağlanma stilleri temel alınarak araştırılmaya başlanmıştır.⁵¹ Main ve arkadaşları, yetişkinlerin çocukluk dönemlerine ait anıları ve deneyimleri ele alınarak, Ainsworth'ün üç bağlanma stilini yetişkinlik dönemlerinde de devam ettirdiklerini yarı yapılandırılmış ölçek kullanarak göstermişlerdir. Farklı bir çalışmada Hazan ve Shaver romantik sevgiyi de bir bağlanma türü olarak ele almış, Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma stillerini temel alarak yetişkinlerin romantik ilişkilerindeki yaşantı, tutum ve inançlarını incelemişlerdir. Araştırmalarının sonucunda, yetişkinler için güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan olarak üç tür bağlanma stili tanımlamışlardır. Araştırmada kullanılan ölçek ile güvenli bağlanma stilini deneyimleyen katılımcıların, diğer bağlanma stillerine göre hem çocuklukta ebeveynleri ile ilişkilerinde hem de romantik ilişkilerinde daha olumlu ve uyumlu deneyimler ve inançlara sahip oldukları belirlenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma stilini deneyimleyen katılımcılar ise partnerlerine ve ilişkilerine aşırı takıntılı oldukları, kıskançlık boyutlarının yüksek olduğu, çoğunlukla duygusal iniş-çıkışların gözlemlenebildiği kişiler oldukları belirlenmiştir. Kaygılı-kaçınan bağlanma stilini deneyimleyen katılımcılar, diğerlerine oranla başkalarına en az güven duydukları, başka insanlarla yakınlık kurmakta isteksiz kaçınan kişiler oldukları, romantik ilişkiler hakkında olumsuz inanç ve beklentilere sahip oldukları saptanmıştır.⁵²

Erken dönemlerde güvenli bir üs elde eden yetişkinlerin özgüvenleri yüksek, sosyal olarak uyum ve yetenekleri güçlü, rahatlıkla ilişki kurabilen, tutarlı, ilişkilerini

⁴⁹ Kim Bartholomew, Adult attachment process: individual and couple perspectives, *British Journal of Medical Psychology*, 1997; 70, p.249-63.

⁵⁰ Ramadan A. Ahmed vd., Parental acceptance and rejection: Theory, measures, and research in the Arab world, *Eric Document Reproduction Service*, 2011, p.2-39.

⁵¹ Cindy Hazan & Philip R. Shaver, Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 1994, 5, p.1-22.

⁵² Cindy Hazan & Philip R. Shaver, Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, p.511-524.

uzun süre devam ettirme yetenekleri olan güçlü kişiler olduğu; kararsız bağlanma deneyimleyen yetişkinlerin; özgüvenlerinin düşük, yoğun olarak terk edilme ve reddedilme endişelerini yaşayan, ilişkilerinde öfke ve kıskançlık krizine girmeye yatkın olan kişiler oldukları, ayrıca duygusal ilişkiler yaşamaya son derece istekli oldukları bu ilişkilerinde çoğunlukla ayrılıp barıştıkları belirtilmiştir. Kayıtsız bağlanma deneyimleyen yetişkinler ise ilişki kurmaya istekli olabilir ya da olmayabilirler. Bu kişiler fazla yakınlıktan huzursuz olurlar, ilişkilerini uzun süre yürütemezler, çekingen yapıdadırlar, sosyal açıdan yetenekli değillerdir.

Güvenli bağlanma modeli sorunları kabul eder, başkalarından yardım alma girişiminde bulunmaya teşvik eden yapıdadır. Kayıtsız bağlanma modeli sorunları kabul etme, diğerlerinden ilgi ve yardım alma konusunda sınırlandırıcı bir yapıdadır. Kararsız(saplantılı) bağlanma modeli bağımsızlığı ve gelişim alanlarını kısıtlayan, kendine güven duygusunu engelleyen bir yapıdadır. Tüm bu bilgilere dayanarak güvenli bağlanan kişilerin olumsuz ve negatif duyguları kabul edebildikleri, bunun için baş etme yöntemlerinin güçlü olduğu; kaçınan modeldeki bireylerin olumsuz duyguları hiçbir şekilde kabul etmedikleri, problemlerin nedenlerini göremedikleri için duygusal ağırlıklı davrandıkları; Kaygılı kişilerin duygularını abartılı bir şekilde aktardıkları ve davrandıkları, fakat uyumlu ve kabul edilebilir şekilde düzenleyemedikleri belirlenmiştir.⁵³

⁵³ M. Lynne Cooper vd., Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(5), p.1380-1397.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DUYGULAR

3.1. DUYGULARIN KURAMSAL KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Duygu sözcüğü kelime anlamı olarak latineden 'emote' hareket anlamına gelen kelimedenden türetilmiştir. Harekete geçen duyguları en belirgin şekliyle hayvanlarda ve çocuklarda gözlemleyebiliriz. Her duygunun kendine özel bir etkisi ve belirli rolleri vardır. Güçlü duygular, bedenden gözlemlenen birçok belirtileri de ortaya çıkarır. Hissedilen tüm duygular harekete geçmeyi teşvik eden önemli öğelerdir.⁵⁴

Duygu, kişinin bir uyarıyı algılaması sırasında içsel dünyasında beliren ve onun davranışlarına yön verecek etkiye sahip yapılandırılmış hisler olarak tanımlanabilir. En genel haliyle tanımlanmaya çalışılırsa duygu, kişinin, başka bir kimseye ya da birşeye karşı yöneltilen içsel dünyasında beliren yoğun hislerdir.⁵⁵ Duygular; biyolojik, bilişsel, davranışsal özellikleri ile de tanımlanabilirler; Şöyleki duygular, bazen düşünsel özelliklerin ortaya çıkmasına etki etmelerinden dolayı bilişsel, vücuttaki bazı etkilerin ortaya çıkmasına neden olduklarından dolayı biyolojik, kişiyi harekete geçirici etkiye sahip olduklarından dolayı davranışsal olarak tanımlanabilirler.⁵⁶

Adler duyguların insanları birbirlerine yaklaştıran ve uzaklaştıran özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir. İnsanları birbirlerine yaklaştıran duygular sempati, sevinç, sıkılganlık; uzaklaştıran duygular ise keder, endişe, öfke, tikslenme duygularıdır.⁵⁷

Descartes temelde altı duygu türünün olduğunu belirtmiştir. Bu duygular sevgi, nefret, merak, üzüntü ve sevinçtir. Ona göre diğer duygular bu temel duyguların türü veya bileşimidir. Örneğin kızgınlığı nefretin türü olarak tanımlarken, şükran duygusunu sevginin türü olarak tanımlamıştır. Sevgi ile karışmış üzüntünün bir türü olarak da acıma duygusunu tanımlamıştır.⁵⁸

Duygular, insan hayatında çok önemli işlevlere ve etkilere sahiptir. Birçok araştırmacı duyguların, farklı zıt kategoriler olan pozitif ve negatif oluşumları da içerdiğini düşünmektedir. Bu bilgiye dayanarak, pozitif duyguyu 'genel olarak

⁵⁴ Daniel Goleman, *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?*, Varlık Yayınları, İstanbul, 1996.

⁵⁵ Ulaş Çakar ve Yasemin Arbak, Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ, Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 6 (3), s.23-48.

⁵⁶ Carol A. Langelier, *Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı* (M. Bilgin, & R. Çeçen., Çev.), Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006, s.42.

⁵⁷ Recep Uysal ve Seydi Ahmet Satıcı, Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü. *Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi*, 2014, 1(1), s.16-27.

⁵⁸ Rene Descartes, *The Passions of the Soul*, translated by Stephen Voss, Hackett Publishing Company, Indianapolis, 1989, p.56-119.

yaşamdan keyif alabilme, haz duyabilme' olarak açıklarken, negatif duyguyu ise 'bireyde stres, mutsuzluk, öfke gibi hoş olmayan duyguları açığa çıkarıcı etkiler' olarak açıklamışlardır.⁵⁹

Duyguların çeşitliliği kadar bazı ortak özelliklerinden de söz edilebilir. Bunlar;

1-Duygular istem dışı geliştikleri, kendiliğinden ortaya çıktıkları için önceden tahmin edilemezler.

2-Bireyin iç dünyasında herhangi bir duygu hissedildiğinde buna heyecan da eşlik eder.

3-Duygular bazen hoş olabilen bazen de hoş olmayan özellikler taşır.

4-Bireyin iç dünyasında hissedilen duygular, beden dili, yüz hareketleri(jest ve mimikler) ile dışa vurulur. Bireyin hedeflerini, davranışlarını etkiler.⁶⁰

Hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmaz. İnsanoğlunun evrim süreci boyunca devam etmiş, günümüze gelmiş olan duygular belli önemli işlevlere sahiptir. Genel olarak işlevi insanın doğaya ve topluma uyum sağlamasına yardımcı olmaktır, çünkü uyum sağladığımız takdirde hayatta kalabilme ihtimalimiz de artar. Örneğin; tehlike ve korku hissettiğimiz durumlarda kaçma eylemini gerçekleştiririz bu da yaşam olasılığımızı artırır.⁶¹ Goleman(1998)'e göre duygular, kişilerde öğrenme potansiyelini aktive eder ve öğrenmeleri için harekete geçirir. Ayrıca kişinin duyguları sayesinde sorular sorduğunu ve cevapları aramaya teşvik ettiğini, böylece kişinin kapasitesini arttırdığını belirtmiştir.⁶²

Duyguların oluşmasında insanın ihtiyaç ve güduları de önemli rol oynar. Temel ihtiyaç ve dürtülerin karşılanıp karşılanmamasına bağlı olarak farklı duygular açığa çıkar. Duygular, içinde bulunduğu ortam ve koşullara bağlı olarak ruhsal durumunu açığa vuran belirticilerdir. Hayatımızda çok önemli bir rolü olan duygular, alınabilecek birçok kararda etkilidir ve duyguların ifade edilmesi hem ruh sağlığı açısından hem de kişilerarası ilişkilerde oldukça büyük öneme sahiptir İnsan sosyal bir varlıktır, diğer bireylerle iletişim halinde olabilmesi ve duygularını rahat bir şekilde ifade edebilmesi, sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Bireyin duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesi sıkıntılı ve anlatılması güç durumları,

⁵⁹ Tülin Gençöz, "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2000, 15(46), s.19-26.

⁶⁰ Stefan Konrad and Claudia Hendl, *Duygularla güçlenmek*. (M. Taştan, Çev.) ,Hayat Yayınları, İstanbul, 2003.

Osman Titrek, IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2007.

⁶¹ Üstün Dökmen, *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

⁶² Ayhan Ural, Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu, Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2001, 3 (2), s.209-219.

bilişsel olarak daha anlaşılabilir çözülebilir hale getirmektedir. Bu bakımdan psikolojik işlevselliğin yüksek düzeye ulaşmasında etkili bir yoldur.⁶³

3.2. DUYGULARI DÜZENLEME

Duyguların yararlı ve bazen de zarar verici özellikleri vardır. Zarar verici durumlar düşünüldüğünde duyguların içeriğindeki bazı öğelerin azaltılması, artırılması veya sürdürülmesi gibi durumlar duygu düzenleme ile yapılandırılır. Duyguları düzenleme sürecinde kişinin otomatik olarak gerçekleştirmesi, çaba harcaması ya da içsel veya dışsal faktörlere bağlı olarak farklılık göstermektedir.⁶⁴ Duygu düzenlemenin bir amacın gerçekleşmesine hizmet etmesi için, kişinin yoğun ve geçici duygularının farkında olup izlemesi, değerlendirmesi ve değiştirmesi için içsel ve dışsal tepkilerden oluşması gerekmektedir.⁶⁵ Ayrıca bu süreçte kişinin aktif çabalarını da gerekli kılar.

Duyguları düzenleme, kişinin ruh hali, stres verici yaşam olayları, olumlu ve olumsuz tüm duygularını da kapsayan duyguların yoğun olarak yaşadığı durumların düzenlenmesini kapsar.

Duygu düzenleme çalışmalarının temelleri psikanalitik kurama dayandırılmıştır. Temelinde biyolojik dürtüler ile iç ve dış engelleyici faktörler arasındaki çatışmalar vardır. Duyguları düzenleme, dürtüleri düzenlemeye oranla psikanalitik kuram ile daha yakın ilişkilidir. Freud'un çalışmalarında kaygı düzenleme üzerine çok fazla odaklandığı bilinmektedir.⁶⁶

Duygular üzerinde denetim sağlamak ve onları yönetebilmek için bir takım özelliklere sahip olmak ve bu özellikleri yapıcı, etkili bir şekilde kullanmak gerekir. Bu özellikler alt alanlara ayrılmıştır, bazıları şunlardır; özdenetim, özbilinç, iletişim, sosyal beceriler ve empati'dir. Bu özelliklerin ilişkili olduğu kavramlar tabloda belirtilmektedir.

⁶³ Daniel Wegner, When the antidote is the poison. Ironic mental control processes, *Psychological Science*, 1997, 8, p.148-150.

⁶⁴ Kelly Werner and James J. Gross, *Emotion regulation an psychopathology*, Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan, Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, The Guilford Press, New York, 2010, p.13-37.

⁶⁵ Ross A. Thompson, Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1994, 59(2/3), p.25-52.

⁶⁶ James J. Gross, The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of General Psychology*, 1998, 2, p.271-299.

James J. Gross, *Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and Emotion*, 1999, 13(5), p.551-573.

Tablo 2: Duygu Yönetiminin Alt Alanları⁶⁷

Özdenetim	Özbilinç	İletişim	Sosyal Beceriler	Empati
Otokontrol, vicdan, özgüven, yenilikçi olmak, güvenilirlik	Duygusal farkındalık, özdeğerlendirme, iyimser yaklaşım	Açık olmak, onurlandırmak, liderlik, motive etmek, eleştirmekten kaçınmak	Uzlaşmak, çatışmayı yönetmek, ortak hedefler oluşturmak, takım kurmak, işbirliğine açık olmak	Duyguları önemsemek, beklentileri önemsemek, uyumlu olmak, güven vermek, sevgi kültürünü benimsemek

Bu özelliklerden özdenetim; bireyin duygularının farkında olması, duygularını yönlendirmesi sonucunda duygusal tepkileri üzerinde hakimiyet kurarak mantıklı uyumlu bir şekilde düzenleyebilme becerisidir. Özbilinç, kişinin tüm benliğinin ve güçlü-zayıf yönlerinin farkındalığı ile duygu ve düşüncelerinin bilincinde olma becerisidir. İletişim; pozitif bakış açısına sahip olabilmek, iletişim kanallarını aktif ve etkili kullanabilmek, yapıcı olmayan eleştirilerden kaçınmak, önyargılı olmamak aksine yardımsever, destekleyici bir yapıda olmak gibi olumlu özellikler barındırır. Sosyal beceriler, kişinin kendi ilgi ve kabiliyetlerinin farkında olup, bunları geliştirebilmek için elinden geleni yapmasını, başkalarının kabiliyetlerini de önemli görüp, onları desteklemesi gibi özellikler barındırır. Empati, kişinin kendi duygu, düşünceleri ile birlikte karşısındakinin duygu ve düşüncelerini önemsemesini, iletişim kurarken diğerlerinin bakış açısıyla bakabilmeyi ve hissedebilmeyi içerir. Duygular üzerinde hakimiyet kurmak ve yönetebilmek sadece bu özelliklere bağlı değildir. Kişinin duygusal olgunluğa erişmiş olması ile birlikte bu özellikleri sürekli geliştirme gayretinde olması gerekir.⁶⁸

Duyguları düzenlemenin, olumlu veya olumsuz olduğu konularında araştırmalarda belli bir fikir ortaya çıkarılmamıştır. Araştırmalar, olumlu veya olumsuz duyguların düzenlenebileceğini, ayrıca duyguları ifade etmenin ve durumun hedef olabileceğini göstermiştir. Duyguları düzenleme sürecinde olumlu veya olumsuz duygular azaltılabilir ya da artırılabilir. Bu açıdan bakıldığında duygusal tepkilerdeki değişimlerdir. Düzenleme sürecinde yaşanan değişimler, duyguların

⁶⁷ Fatih Töremen ve İbrahim Çankaya, Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi, *Kuramsal Eğitimbilim*, 2008, 1 (1), s.33-47.

⁶⁸ Töremen ve Çankaya, a.g.e, 2008, s.33-47.

türünde, duyguların hissedildiği ve duyguların diğerlerine nasıl ifade edildiği noktasında ortaya çıkararak, kendisini belli eder.⁶⁹

Dodge ve Garber'a göre duyguları düzenleme sistemleri doğuştan gelmez, gelişimsel bir başarı olarak görülür, özellikle yaşamın erken dönemlerinde geliştirildiğini belirtmişlerdir. Gross ve Munoz'a göre ise duyguları düzenleme yeteneği zaman içerisinde ve aşamalı olarak gerçekleşir, ruh sağlığını etkileyen bir niteliktedir. Zamanla öğrenilen bir süreç olduğundan dolayı başarısızlıklar yaşanabilir. Başarısızlıkların sürekli hale gelmesi, psikopatolojiyi ortaya çıkarır. Bu görüşler, insanların daha mutlu ve etkili bir hayat sürmelerinin duyguları düzenleme ile olası olduğunu ve önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir⁷⁰.

Psikoloji literatüründe nesne ilişkilerini inceleyen kuramcılar gibi ve Bowlby de, bağlanma kuramının temelinde olan içsel çalışan modellerin asıl hedefinin duygulanımın düzenlenmesi olduğunu düşünmektedir. Bununla bağlantılı olarak yapılan çalışmalarda da içsel çalışan modellerin, duygusal tepkileri nasıl etkilediği konusu üzerinde durmuşlardır. Bu ilişkiyi inceleyen birçok farklı çalışmaların sonucuna göre farklı içsel çalışan modeller ve bağlanma örüntüleri, farklı duygusal tepkisellikleri ve duyguların ortaya çıkardığı durumları farklılaştırmaktadır.⁷¹

Duyguların yapıcı ve etkili bir şekilde düzenlenememesi sonucunda birçok patoloji ortaya çıkmaktadır. DSM-IV psikopatoloji tanı ölçütleri incelendiğinde, %75'inden daha fazlasında duygu düzenleme ve duygular ile ilgili problemler yaşanmasından kaynaklandığı görülmektedir. Duyguların etkili olarak düzenlemedeki problemler sonucunda duygulanım bozukluğu kategorisi altında ele alınan depresyon, bipolar bozukluk ve kaygı bozuklukları görülürken; duygular ile ilgili kontrolün sağlanamaması sonucunda davranım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu vb. görülmektedir.⁷²

⁶⁹ Gross, a.g.e, 1999, 551-573.

⁷⁰ Baki Duy, Mehmet Ali Yıldız, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 2014, 5 (41), s.23-35.

⁷¹ Kim Bartholomew, Leonard M. Horowitz, Attachment styles among young adults: A test of a four-category model, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1991, 61, p. 226-244.

Katherine B. Carnelley vd. Depression, working models of others and relationship functioning. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1994, 66, p.127-140.

⁷² Ross A. Thompson and Mirand Goodman, Development of emotion regulation, Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, **Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment**, The Guilford Press, New York, 2010, p.38-58.

3.3. DUYGULARI İFADE ETMENİN ÖNEMİ VE ETKİLERİ

Duyguların ifade edilmesinde genellikle ses özellikleri, beden ve yüz hareketleri, sözel iletişim yolları kullanılır. İnsanlar duygularını paylaşmak istediklerinde, paylaşma ihtiyacının altında yatan motivasyon çok karmaşık olabilmektedir. Yapılan birçok araştırma, insanların bir olay hakkında konuşma ihtiyaçlarının altında en güvenilir itici gücün duygusal olay ile ilgili bilişsel ihtiyaçlar olduğunu göstermiştir. Kişiler, duygusal yaşantılar aracılığıyla 'olanları sıraya koyma' ihtiyacını, 'olanların anlamını keşfetme' ve 'olanları anlama' ihtiyaçlarını ortaya çıkardıklarını fark ederler bunun sonucunda paylaşma ihtimalleri de artmaktadır.⁷³

Duygusal yoğunluk ve paylaşma ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmalara bakıldığında duygusal yoğunluk arttıkça, duygu paylaşma ihtiyacı ve isteğinin yükseldiği görülmüştür. Kişinin duygusal tecrübeleri hakkında konuşması, o olayla ilgili tüm duyguları tekrardan canlandırabilir. Ayrıca olayla ilgili duyguların devam etmesi ve hissedilmesi paylaşım ihtiyacını ortaya çıkarır. Kişi deneyimlediği bir duygusal olay ile ilgili başarısızlık durumu yaşadıysa, iyileşme sağlayamadıysa paylaşma istediğini duymakta ve belli bir ölçüde bunu gerçekleştirmektedir. İnsanlar paylaşım yaparken, negatif duygularını tekrar tekrar deneyimleseler bile bunu isteyerek yapmaktadırlar.⁷⁴

Kişi, kendini duygularının etkisinden soyutlayamaz, onlardan ayrı tutamaz fakat duygularını yapıcı bir şekilde yönetebilirse duyguların amaçlarına hizmet eder. Yaşam boyu öfke, sinir, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygular ve mutluluk, sevinç, neşe gibi olumlu duygular deneyimlenir. Kişi için önem taşıyan bu durumlar iyi bir şekilde yönetildiğinde moralini yükseltir ve duygusal olarak iyi oluşuna yardım eder. Duygusal olarak zorlayan olumsuz duygular ile daha kolay başa çıkabilmesine ve onları daha iyi yönetebilmesine de etki eder⁷⁵

Barrett ve Leannard'a göre empati ve duygusal olarak kendini açma birbirilerini tamamlayıcı nitelikte işlevlere sahiptir. Bireyin kişilerarası ilişkilerinde etkin olabilmesi için empati ve kendini açmanın birlikte bulunması gerektiğine inanmıştır. Empati ve kendini açma birlikte bulunduğu takdirde, sosyalizasyon düzeyinde de artış olmaktadır. Çünkü empatinin kökü öz bilinç'e dayanır. Kişi, kendi duygularını fark etmeye ne kadar açık olursa, başkalarının duygularını anlama

⁷³ Bernard Rime vd., Social sharing of emotion: New evidence and new questions, In W. Strobe & M. Hewstone (Ed.), *European, review of social psychology*, Chichester: Wiley, 1998, Vol. 9, p.145-189.

⁷⁴ James W. Pennebaker vd., *Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences*, In M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson & H. Schut (Ed.), *New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2001, p.517-539.

⁷⁵ Ferda Kervancı Üstün, Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 2008 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

becerisi de o kadar artacaktır. Kendi duygularının farkındalığına sahip olan kişi, duygularını uygun bir şekilde ifade edebilir ve diğerleri ile olumlu ilişkiler kurabilir.⁷⁶

Tavsiye ve güvence almak isteyen birçok insan duygularını amaçlarla paylaşma isteği duyduklarını, bazı insanlar da arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirmek için paylaşma ihtiyacı hissettiklerini belirtmişlerdir. Rime ve Zech'e göre insanların duygu paylaşımlarının, duygusal yaşantıların yükünü hafifletme ihtiyacından kaynaklandığını belirtmişlerdir.⁷⁷

Taylor ve ark.'na göre, duygularını anlamlandıramayan ve ifade edemeyen kişilerin özsaygıları düşük olmakla birlikte başkalarına daha bağımlı bir yapıdadırlar. Kişiler, kendi duyguları hakkında konuştuklarında daha kolay anlamlandırılır ve duyguları üzerinde güçlü bir kontrole sahip olurlar. Kişi, olumlu olumsuz duygularını belli etmeyip, ifade etmemesi halinde hem ruhsal hem de organik birçok soruna açık hale gelecektir.⁷⁸

Duyguları ifade eden kişiler içsel yaşantılarını dışarı çıkarmaya imkan bulur. Sıkıntılı ya da travmatik bir olaya dair duygularını açığa vuran kişi yalnızca negatif duygularını, psikolojik durumunu, içsel yaşantılarını yansıtmamaktadır, sıkıntıları ile baş etme yöntemi olarak da kullanmaktadır. Negatif duyguların ifade edilmesi sadece kişinin duygusal durumu hakkında bilgi vermekle kalmayıp, duygusal durumunda değişiklikler yaratabilmesine de olanak sağlar. Ayrıca kişinin yaşadığı olumsuz olaylar hakkında bilişsel bir yapı oluşturabilmesini teşvik eder, kişinin iç görüşüsünü artırır.⁷⁹

Duyguların en önemli görevlerinden biri kişilerarası ilişkilerde bireyin nasıl hissettikleri bilgisini karşı tarafa aktarabilmesidir. Karşı taraf, hissedilen duyguyu bireyin sözcükleri veya vücut dili ile ifade edebilmesi sayesinde tanır. Duygusal ifadelerin önemli bir diğer görevi ise kişilerin sosyal olaylara uyumlu karşılıklı ve tamamlayıcı nitelikte duyguları açığa çıkarabilmesidir.⁸⁰

İnsanlar günlük yaşamda duygularının hakkında çok fazla düşünmezler. Nasıl bir duygu hissettikleri hakkında bilgi alınmak istendiğinde insanlar çoğunlukla duygularından ziyade düşüncelerini belirtirler. Duyguların farkına varabilmek kolay bir şey değildir. Duygu ve düşünceleri iki ayrı kavramlar olarak ele alınması mümkün değildir, çünkü birbirleriyle ilişkilidirler. Düşüncelerinin anlaşılamadığından yakınan

⁷⁶ Berna Bridge, *Siz olsaydınız ne yapardınız? Duyguların eğitimi*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2003.

⁷⁷ Bernard Rime & Emmanuelle Zech, The social sharing of emotion, *Boletín de Psicología*, 2001, p.97-108.

⁷⁸ Nurgül Yavuzer, *İletişim ve Etkili Yaşam Kültürü, Çocuklarımız İçin Eğitim Sohbetleri*, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2000.

⁷⁹ James W. Pennebaker, *Confession, inhibition, and disease*, In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, F.L: Academic Press, Orlando, 1989, Vol. 22, p.211-244

⁸⁰ Paul Ekman, Facial expression and emotion, *American Psychologist*, 1993; 48(4), 384-392.

çoğu insanın temel sorunu aslında duygusal olarak anlaşılama, diğerlerinin duygularının da farkında olamama ve anlayamama olabilmektedir.⁸¹

Duygular, olumlu veya olumsuz pekiştireçler olarak diğer bireylerin davranışlarına yön verebilirler. Bunun sonucunda duygular pozitif ve negatif olmak üzere kategorilere ayrılabilir. Pozitif duygulardan mutluluk ve neşe gibi duyguları deneyimleyen insanlar eylemlerini sürdürmeye eğilimli olurken; negatif duygulardan kıskançlık, üzüntü gibi duyguları deneyimleyen insanlar eylemlerini değiştirmeye eğilim gösterirler.⁸²

Duygular ve duyguların ifadesi ilgili geçmişte gerçekleştirilen birçok araştırma olmuştur ve bu araştırmalar genellikle olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşarak ilişkiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Örneğin olumsuz duygular olarak kabul edilen öfke ve kıskançlık gibi duyguların ilişkiler üzerinde her zaman olumsuz etkiler yaratmayabilir. Güncel araştırmalara göre duyguların ilişkiler üzerindeki önemi duyguların ifade edilmiş şekillerine büyük ölçüde bağlıdır. Olumsuz duygular olarak nitelendirilen öfke, kıskançlık gibi duygular bile olumlu ve yapıcı bir şekilde ifade edildiği takdirde ilişkileri güçlendirdiği belirtilmiştir.

Kişi duygularının farkına varıp onları birer yol haritası olarak gördüğünde ve çevresindekilere algılayıp yorumlamada rehber olmalarına izin verirse, duygularını koruma ihtiyacı hissetmez ve daha az savunmacı hale gelir. Genel olarak insanlar korku duygularından korkar ve kaçınırlar. Kişi rahatsızlık verici ve olumsuz etkilere sahip korku duygularını bastırma eğilimindedir. Oysa korkunun bile yaşandığı takdirde bazı bilgilere hizmet ettiği görülür, bunlar kişinin tehlikede olduğu, harekete geçmesi veya kaçması gerektiğidir. Başka bir örnek olarak öfkenin de kişi tarafından kabul edilmesi ve bu duygunun yaşanması durumunda bazı bilgiler açığa çıkar. Bunlar kişinin isteklerini daha belirgin hale getirmesi ve isteklerine ulaşabilmesi için diğerleriyle nasıl iletişim kurulabileceğini öğrenmesidir.⁸³

Duyguların uzun süre bastırılması, uzun bir süre sonra çarpıtılmış şekilde ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Duyguların toplum ile uyum içinde ortaya çıkmasına izin verilmesi, kişi için olduğu kadar toplum için de en sağlıklı durumdur.⁸⁴ Kültürleri, inançları, değerleri, düşünceleri kişiden kişiye değişebilen öğeler olsa da, duygular evrenseldir ve bütün insanlarda aynıdır. Duyguları ifade edilmiş şekilleri kişiden kişiye çok farklı şekillerde olabilir. Duyguların ifade edilmesi, karşıdaki kişinin

⁸¹ Nurgül Yavuzer, *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000.

⁸² James R. Averill, Anger and Aggression. Springer, New York. Cacioppo J. T., Gardner W. L. (1999). Emotion, *Annual Review of Psychology*, 1982, 50(1), p.191-214.

⁸³ Al O. Galves, *An experiment in psychological wellness*, The Graduate School of The Union Institute, 1997.

⁸⁴ Özcan Köknel, *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1997.

daha iyi anlayabilmesine, onun yerine kendini koyabilmesine, bazı davranışlarının değiştirilmesine yönelik istek uyandırmasına sebep olur. Sözel olarak ifade edilse de edilmese de duygular, kişinin o duruma karşı tepkilerini etkiler.⁸⁵



⁸⁵ Judith S. Beck, **Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi**, (Çev.: N. H. Şahin) , Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001, p.5-416.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

EMPATİ

4.1. EMPATİ TARİHÇESİ VE TANIMLARI

Empati kelimesinin kökeni, Yunanca 'empathia' kelimesinden türetilmiştir. Kelimenin etimolojisine bakıldığında 'em' eki '..in içinde, içerde olmak', 'pathia' eki ise 'hissetme' olarak karşılık gelmektedir.⁸⁶ Tarihsel olarak bakıldığında empati kavramı ilk kez Aristo'nun Rhetoric adlı eserinde kullanılmıştır.⁸⁷

Wiseman, empatiyi şu şekilde tanımlamaktadır: ' Bir kişinin karşısındakinin kişilik özelliklerine girme, onun yaşadıklarını, duygularını, düşüncelerini hayal ederek keşfetme gücüdür'.⁸⁸ Goldstein ve Michaels (1985)'de empati kavramını, üç basamak şeklinde tanımlamaya çalışmışlardır:

- 1-Kişinin, karşısındaki kişinin rolüne girmesi ile olayları onun bakış açısından görmesi, duygu ve düşüncelerini hissetmesi
- 2-Sözlü iletişimin olmadığı, sözsüz bir şekilde ifade edilen duygu ve düşünceleri anlamada yetenekli olmak
- 3-Karşısındaki kişiyi eleştirmeden, içtenlikle anlamak için çaba göstermektir.⁸⁹

Empati kavramı ilk olarak estetik ve epistemolojik yönleri kullanılarak aydınlatılmaya çalışılmıştır. Estetik yönden açıklanmaya çalışılırsa, kişinin nesnelere gözlemlerken, kendi duygu ve düşüncelerini yansıtması; epistemolojik yönden açıklanmaya çalışılırsa şair ve sanatçıların hedeflerini gerçekleştirmek üzere kullandıkları bir yöntemdir. 1873 yılında Alman estetikçiler einföhlung kavramını 'güzel obje içerisine kişinin kendisinin yansıtması' şeklinde tanımlamışlardır. Empati kavramı literatürde ilk kez 1897 yılında Theodore Lipps tarafından kullanılmıştır ve einföhlung kelimesini, kişinin, bir nesneyi gözlemlerken kendisini karşısındaki nesneye karşı yansıtması onunla özdeşim gerçekleştirme şeklinde tanımlamıştır. Empati kavramının karşılığı olarak Almanca'da 'Einföhlung' kelimesi kullanılmakta ve 'kişinin, karşısındakinin yerine geçebilmesi' anlamına gelmektedir. Bu kavram İngilizce'de ise 'kişinin, karşısındakinin ayakkabısını giyebilme' anlamında kullanılmaktadır.⁹⁰

⁸⁶ Oğuz Arkonaç, **Psikiyatri Sözlüğü**, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1999.

⁸⁷ Renuka M. Sharma, Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy, **Austr NZJ Psychiatry**, 1992, 26, p.377-390.

⁸⁸ Theresa Wiseman, A Concept Analysis Of Empathy, **Journal of Advanced Nursing**, 1996, Vol 23. p.1162-1167.

⁸⁹ Arnold P.Goldstein, Gerald Michaels, **Empathy: Development, Training, Consequences**, NJ: Lawrence Erlbaum, Assoc.Pub, Hillsdale, 1985.

⁹⁰ Michael Franz Basch, Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations, **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 1983, 31, p.101-126.

Renuka M.Sharma, Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy, **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, 1992, 26, p.377-390.

Einfühlung tanımı kişinin bir nesneyi nasıl algıladığına göre oluşmuştur. Lipps bu tanımın insanları algılamada da kullanılabileceğini belirtmiştir. 1903 yılında yayınladığı makalesinde insanı algılama sürecindeki üç tür bilgiden bahsetmiştir. Bunlar;

1-Nesnelere ilişkin

2-Kişinin kendisine ilişkin

3-Diğer insanlara ilişkin bilgilerdir.

Üçüncü tür bilgiye ulaşmanın yolu empati kurabilmekle sağlanmaktadır. Kişi öncelikle karşısındakine kendisini yansıtır, iç taklit yeteneğini kullanarak paralel bir bağlantı kurar ve onu anlamak için çabalar. Bu şekilde kişi, karşısındakinin iç dünyasına dokunabilme ve onu tanıyabilme imkanına sahip olur.⁹¹

Einfühlung'un ifade ettiği durumu İngilizce'ye empati olarak 1909 yılında İngiliz eleştirmen ve romancı olan Titchner çevirmiştir. 19. yy.'ın sonlarından günümüze kadar empati ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. McDougall ve Freud empatiyi, bireyin karşısındaki kişinin duygularını algılayıp duygusal tepkide bulunmak şeklinde tanımlamışlardır.⁹²

Dökmen; empatiyi, empatik beceri ve empatik eğilim kavramlarını temel alarak açıklamıştır. Empatik beceri, kişinin karşısındaki kişi ile empati kurabilme kabiliyetini ifade ederken, empatik eğilim, empatinin daha çok duygusal yönünü oluşturmaktadır, kişinin empati kurabilme potansiyelini ifade eder. Dökmen'e göre empati kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak ve onun duygu, düşünce, davranışlarını doğru bir şekilde anlamlandırabilmesidir.⁹³ Yardım etme davranışının belirleyicilerinden biri de empatik eğilim yeteneğidir. Empatik eğilimin kazanılması zaman içerisinde, uzun bir dönemde gerçekleşir. Kazanılmış empatik eğilimi yüksek olan kişiler, daha fazla yardım etme ve destek olma davranışları sergilerler.⁹⁴

Empati, genellikle duygu, düşünce ve davranışlarında tutarlılık gösteren ve duygusal olarak olgunlaşmış kişilerde görüldüğü kabul edilmektedir.⁹⁵

Empati, kişinin kendi benliğini karşısındakinin yerine koyarak, onun duygularını, düşüncelerini doğal ve doğru bir biçimde anlamasıdır. Karşısındakinin duygu, düşünce ve isteklerini anlayabilme, paylaşma ve aslında eşduyumu gerçekleştirmedir. Empati kavramı sıklıkla kullanılmasına karşın anlaşılabilirliği az olan

⁹¹ William Lamont Marshall vd., Empathy in Sex Offenders, *Clinical Psychology Review*, 1995, p.99-113.

⁹² Edward V. Pecukonis, A cognitive/affective empathy training program of ego development in aggressive adolescent females, *Adolescence*, 1990, 12(97), p.59-76.

⁹³ Dökmen, a.g.e, 1994, s.119-150.

⁹⁴ Üstün Dökmen, *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2009.

⁹⁵ Usaporn Sucaromana, Contribution to Language Teaching and Learning: A Review of Emotional Intelligence, *English Language Teaching*, 2012, (5) 9, p.54-58.

bir kavramdır. Genellikle empati ile karıştırılan kavramlardan bazıları; acıma, özdeşim, sempati, karşısındaki kişi ile yer değiştirme'dir. Empatinin kurulabilmesi için kişinin öncelikle, karşısındakinin duygu, istek ve düşüncelerini doğru bir şekilde algılaması, anlamlandırabilmesi ve tekrar karşısındaki kişiye geri dönüş sağlaması gerekir.

Empati herşeyden önce 'diğeri odaklı' bir tepki vermedir. Kişi, kendini merkeze alıp, kendi anıları ve tecrübelerinden yola çıkarak tepki verdiğinde, bu bir empatik tepki olamaz. Empatik anlayışa sahip olan kişi, diğerin bakış açısından anlatılan durum ile ilgili duyuşsal bir tepki vermez. Karşısındakinden bağımsız bir tepki gösterirler. Gösterdikleri tepkilerin amacı herşeyden önce 'karşısındakini anlama' ya odaklıdır.⁹⁶

4.2. EMPATİ GELİŞİMİ VE ÖNEMİ

Empati, bir insanın karşısındaki insanın düşüncelerini doğru olarak anlayabilme potansiyeli gerektirir, aynı zamanda karşısındaki insanın duygularını hissedebilme ve bu durumu kendisine geri aktarma sürecinin gerçekleşmesi gerekir. Bugün herkesçe kabul edilen bu empati tanımı 70'li yıllarda Rogers'ın tanımıdır.⁹⁷

Empati, günlük yaşamın her alanında, kişilerarası ilişkilerde, insanların yakınlık kurabilmelerine yardımcı olduğu gibi iletişim kurabilmelerini kolaylaştırma etkisine sahiptir. Kendisi ile empati kurulan kişi, en temel ihtiyaçlarından olan anlaşıldıklarını ve önemsendiklerini hissederler.⁹⁸ Empati kavramının önem kazanmasının nedenlerinden biri de Kohut'un empatiye verdiği önemdir. Kohut'a göre empati 'aracılı içgözlem' yapabilmektir. Empatiyi bir insanın iç dünyasını tanıma sürecinde çok önemli bir araç olarak görmüştür.⁹⁹ Empatinin önemli olmasının bir başka nedeni de davranış değişikliğine sebep olmasındandır. Empati seviyelerinin farklı olması, farklı davranış şekillerinin gözlemlenmesine neden olmaktadır. Örneğin empati düzeyi yüksek olan bireylerin, empati düzeyi düşük olanlara göre altruistik ve prososyal davranışlar sergilemeye daha eğilimli oldukları gözlemlenmiştir.¹⁰⁰

Empatik bir anlayışa sahip olabilmek daima kişilerarası ilişkiler içerisinde gelişir, bu iletişim ve etkileşim bireylerin karşılıklı olarak duygularını bilgilerini aktarır bunun sonucunda bireylerin geribildirim süreçlerini güçlendirip anlayışlarını arttırdığı

⁹⁶ Anthony J. Bryant, *Communication and Emotion: Essays in Honor of Dolf Zillmann*, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Manwah, NJ., 2003, p.107-126.

⁹⁷ Üstün Dökmen, a.g.e, 1999.

⁹⁸ Asuman Yüksel, Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004; 17(2). s.341-354.

⁹⁹ Heinz Kohut, Introspection, empathy, and psychoanalysis, *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1959,7, p.459-583.

¹⁰⁰ Nancy Eisenberg, Paul A. Miller, The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 1987, 101, p.91-119.

söylenbilir. Empati kurabilme yetisi gelişmiş kişiler, olası iletişim çatışmalarının önüne geçerek daha sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Hem kişilik gelişimi açısından hem de yaşam boyu tüm ilişkilerin sağlıklı gelişebilmesi için ebeveynlerin empati yeteneklerinin yüksek olması önemlidir. Çünkü empatik olabilmeye yeteneği doğuştan kazanılmaz, empatik ortamlarda bulunarak, empatik kişiler ile bir arada öğrenilebilir.¹⁰¹ Bu bilgilere dayanarak empatinin öğrenilmesinde anne-çocuk ilişkisinin önem kazandığı söylenebilir.

Empati kurabilmenin, empatik tepkiler verebilmenin ön koşullarından biri de kişinin kendisine, duygularına dair farkındalığının yüksek olmasıdır. Kişi duygularını doğru bir şekilde algılayıp, anlamlandırabilirse, karşısındakine empatik tepkiler verebilmesi kolaylaşacaktır. Kişi içgörüsünün yüksek olması ile, kendisinden yola çıkarak, karşısındaki ile empati kurabilir. Bu şekilde empatik tepkileri de gelişecektir. Empatinin temelinde öz bilinç vardır, kişinin kendi duygularının farkında olması, açık olması, diğerlerinin duygularını daha iyi anlayabilme yeterliliğini kazandırır. Duygularının farkında olan kişi, uyumlu ve doğru bir şekilde ifade edip aktarım yaparsa çevresindekilerle olumlu ilişkiler geliştirebilmesine yardımcı olabilir.¹⁰²

Empati diğerlerinin duygusal durumlarını doğru olarak algılama, paylaşma ve anlama becerisidir ve toplumda başarılı olabilmek açısından çok önemlidir. Sosyal ve duygusal olarak bir yetenek olan empati insan ilişkilerinin en önemli temelini oluşturur. Bu temel ilk olarak anne ve bebeğin bağlanmasından olumlu, karmaşık tüm sosyal davranış formlarına kadar uzanır.¹⁰³

Empatik beceri yeteneğine sahip olabilmek için duygusal yeteneklerin daha aktif bir şekilde kullanılması gerekir. Etkili empatinin geliştirilebilmesi öncelikle bireyin duygusal zekasının farkında olmasına ve bunun uyumlu bir şekilde kullanılabilmesine bağlıdır. Empatinin geliştirilebilmesi için, bireyin karşısındakine objektif bir şekilde yaklaşması, tüm önyargılarından arınarak duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmesi gerekir.¹⁰⁴

Empatinin ilk olarak hangi yaş aralığında görüldüğü konusunda net bir bilgi bulunmamaktadır. Empatinin ilk belirtileri bebeklik döneminde gözlenmektedir. Bebekler dünyaya geldikten kısa bir süre sonra diğer insanlarla etkileşimde bulundukça duygularına ve yüz ifadelerine tepki vermeye başlamaktadır. Bu sebeplerden dolayı çocukların empati ile ilgili biyolojik bir yönelimle doğdukları görüşü oldukça yaygındır. Bebeklerde görülen empatik tepkiler zaman içerisinde

¹⁰¹ Carl R. Rogers, Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir, (Çev. F. Akkoyun), **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 1983; 14, s.103-124.

¹⁰² Berna Bridge, **Siz olsaydınız ne yapardınız? Duyguların eğitimi**, İstanbul: Beyaz Yayınları, 2003.

¹⁰³ Daniel C. Batson, These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In J. Decety, & W. Ickes (Eds.), **The Social Neuroscience of Empathy**, MIT Press, Cambridge, 2009, p. 3-15.

¹⁰⁴ Dökmen, a.g.e, 2004.

olgunlaşarak gelişen bir aşama göstermektedir.¹⁰⁵ Piaget'nin gelişim teorisine göre empati yeteneği ve empatik tepki gösterebilmek için bilişsel gelişimin sağlanmış olması gerekmektedir. Gelişimsel bakış açısına göre çocukların okul öncesi dönemde empatik yeteneklerine sahip olamayacağı görüşü savunulmuştur. Gelişim teorisine göre benmerkezcilik işlem öncesi dönemdeki çocukların sahip olduğu bir özelliktir ve bu durum çocukların tamamen bencil oldukları anlamına gelmemektedir. Bu dönemdeki çocuklar başkalarının bakış açılarından görebilme, başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını hissedebilme, fark edebilme konusunda bilişsel yetersizliğe sahip oldukları için bu şekilde ifade edilmiştir.¹⁰⁶

Doğumunun ilk haftalarında bebekler, karşısındakinin ağlamasına üzüntüyle veya ağlayarak karşılık verebilirler, diğer bebeklere karşı gösterilen bu uyum empatinin ilk belirtileri olarak kabul edilir. Bu dönemdeki bebeklerin bilişsel yetenekleri sınırlıdır, ancak bebeklerin diğer ağlayan yaşlıtlarına karşı ilgi göstermesi ve temas etmesi gözlemlenir.¹⁰⁷ 0-1 yaş arasındaki bebekler diğer kişilerin gösterdiği üzüntüye karşı tepki verebilirler fakat o kişinin üzüldüğünün farkında olduklarına dair bir gösterge yoktur. 1-2 yaşlarında ise bebekler karşısındakinin üzüldüklerinin farkına varabilirler fakat onların kendi ihtiyaçlarından başka ihtiyaçları olabileceğine dair farkındalıkları yoktur, bu şekilde algıladıklarından dolayı uygun olmayan eylemler sergileyebilirler. Bir yaşındaki çocuklar, başkalarının ne hissettiğine dair bilgi sahibi olabilmek, onları anlayabilmek için karşısındakinin hareketlerini taklit ederek elde etmeye çalışırlar.¹⁰⁸

İki yaşın sonlarına doğru çocuklar, diğerlerinin ve kendi ihtiyaçlarının farkına varıp, çevresindeki olaylara kendi yorumlarını katabilirler, diğerlerinin duygularının kendi duygularından çok daha farklı olabileceğini anlayabilirler. Bu dönemde çocuklar yardımcı olma, destekçi olma gibi davranışlar sergileyebilir. Rol yapma yeteneğini iyice kazanan çocuk, başkalarının duygularını ve kendi duygularının farklılıklarını ayırt edebilir duruma gelir. Ayrıca bu dönemdeki çocuklar diğerlerinin bakış açısının, farklı bireysel ihtiyaçlara ve durumlara farklı olarak yorumlamalarına bağlı olduğunun da farkına varırlar.¹⁰⁹

Çocuklar üç yaşından itibaren başkalarının düşüncelerinin ve kendi düşüncelerinin farklı olabileceğini anlamaktadırlar. Herkesin kendine has ve farklı bakış açılarına sahip olabileceğini buna bağlı olarak da farklı tepkiler

¹⁰⁵ Carla Poole vd., How Empathy Develops: Effective Responses To Children Help Set The Foundation For Empathy 0 To 2 Why Is She Crying?, *Early Childhood Today*, 2005, 20(2), p.21-25.

¹⁰⁶ Jean Piaget, *The moral judgment of the child*, Harcourt Brace, New York, 1965.

¹⁰⁷ Martin L. Hoffman, *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*, Cambridge University Press, New York, 2000.

¹⁰⁸ Daniel Goleman, *Duyusal Zeka*, (B.S. Yüksel Çev.), Varlık Yayınları, İstanbul, 2000.

¹⁰⁹ Carolyn Zahn-Waxler vd., Development of Concern for Others, *Developmental Psychology*, 1992, 28, p.126-136.

verebileceklerinin bilincindedirler. Ayrıca akranlarının üzüntülerini, sıkıntılarını fark edip gönüllü olarak yardıma koştukları da görülmektedir.¹¹⁰

Çocuklarda altıncı yaş, olayları başkalarının bakış açısından görebilme ve buna uyumlu eylemler ile karşılık verebilme döneminin başlangıcıdır. Çocukların altı yaşından itibaren kendisini bir başkasının yerine koyabildiği görülür. Bu yaşlarda dil becerilerinde ve soyut düşünebilme kabiliyetlerinde hızlı bir artış vardır. Bu kabiliyetlerin gelişmesine bağlı olarak farklı yerlerdeki kişilerin de başlarına gelenleri anlayabilecek düzeye gelirler.

On-oniki yaş dolaylarındaki çocukların empati kurabilme yetenekleri çevresindeki insanların ötesindekilere de yayıldığı gözlemlenmiştir. Bu dönemdeki çocuklar tanımadıkları kişilere de empati duyabilirler. Ayrıca dünya ile ilgili sorunlara ilgi duyma görülebilir.¹¹¹

Araştırmalara göre, olumlu, sıcak, gerektiği zaman yardımcı olabilen, rol model olarak alınan anne babaların ve öğretmenlerin çocuğun empatik olabilme ile ilişkisi olduğunu göstermiştir. Çocukluk döneminde bu yapıda ilişkilerin deneyimlenmesi çocukların empati yeteneklerinin gelişimine katkı sağladığı belirtilmiştir.¹¹²

Empatinin gelişmesi çocukluk döneminden başlayarak zaman içerisinde gerçekleşir. Bu gelişim sürecinde kişi rol alma becerilerini de öğrenir ve geliştirir. Empati kurabilmek, diğerinin rolüne girebilme becerisi ile doğru oranda gelişir. Bir başkasının rolüne girebilen kişi, hem kendisi ile ilgili, hem de karşısındaki ile ilgili farkındalık kazanmış olur. Kendisi hakkında daha fazla bilgiye ve farkındalığa sahip olan kişi, kolay bir şekilde empati kurabilir, sezgileri sayesinde duygu ve düşünceleri anlamlandırabilir. Bunun sayesinde kişinin uyumlu olması da kolaylaşır.

4.3. EMPATİK İLETİŞİM VE YAPISI

Kuramsal görüşlere göre empatik iletişimin oluşabilmesi için iki ögenin bulunması gerekir. Bunlar empatinin duygusal ve bilişsel ögeleridir. Kişinin, karşısındakinin ne hissettiğini hissetmesi empatinin duygusal ögesini oluştururken; karşısındakinin ne hissettiğini anlaması bilişsel ögesini oluşturur.¹¹³

¹¹⁰ Feryal Erkokmaz Ünal, Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne Baba Tutumlarının Etkisi, *Milli Eğitim Dergisi*, 2007, s.176.

¹¹¹ Lawrence E. Shapiro, *Anne ve Babalar İçin Duygusal Zeka Rehberi* (Ü.Kartal, Çev.), Varlık Yayınları, İstanbul, 2000.

¹¹² Elif Gökçe Ersoy ve Ferdi Köşger, Empati: Tanımı ve Önemi, *Osmangazi Tıp Dergisi*, May, 2016;38 (2), s.9-17.

¹¹³ Gerald A. Gladstein, Understanding empathy: Integrating counselling, developmental and social psychology perspectives, *Journal of Counselling Psychology*, 1983, 30 (4), p.467-482.

Hoffman'a göre ise empati kuran kişi herşeyden önce karşısındaki kişi için, kendi bakış açısından, tecrübelerinden vazgeçmeli, onlardan bağımsız olarak, diğerinin biricik ve kendine özgü duygu ve düşüncelere sahip olduğunun bilincinde olmalıdır. Empati kurabilmek için, karşıdaki kişinin kendine özgü bakış açısı olduğunun, buna bağlı olarak duygu ve düşüncelerini kendine göre algılayıp, yorumladığının farkında olmak çok önemli bir etkidir. Bu tanıma benzer olarak açıklamaya çalışan Hart(1999)'da empati kurabilmenin ilk aşamasında, karşıdaki kişinin duygusal durumunun, kendine özgü duygulanımlarından kaynaklandığının bilincinde olmak olduğunu belirtmiştir.¹¹⁴

Barrett-Lenard, Rogers'ın görüşlerinden etkilenmiş ve bu temelde üç basamaklı bir empati modeli ortaya atmıştır. Bu modelin basamakları şöyledir

- 1-İlk süreçte empati kuracak olan kişinin içsel durumları söz konusudur. Empatik algılayış bu basamakta görülür.
- 2-Kişi empatik algılayış ile yaptığı değerlendirmeyi karşısındakine aktarır.
- 3-Bu basamakta empati kurulan kişi, aktarılan değerlendirmeyi algılar ve bu durumu empati geliştiren kişiye aktarabilir.

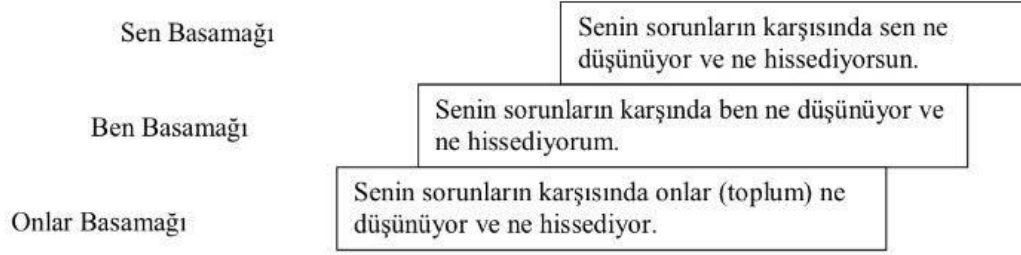
Barrett-Lenard'ın empati modeli tek yönlü değildir, iki kişi arasında gerçekleşir. Bu yönüyle karşılıklı, dairesel bir iletişim yapısının önemi gösterilmiştir.¹¹⁵

Dökmen, kişilerin bir problemi dinlerken, yaklaşımlarını ve eğilimlerini gözlemlemiş, bunun sonucunda düşünce ve duygular temel alınarak dört empatik tepki basamağının bulunduğunu fark etmiştir. Bu basamaklar, etkisi en az olandan en çok olana doğru aşağıdaki gibidir;

¹¹⁴ Jennings Bryant, **Communication and Emotion**, Essays in Honor of Dolf Zillmann, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Manwah, NJ, 2003, p.107-126.

¹¹⁵ Godfrey T. Barrett-Lennard, The empathy cycle: Refinement of a nular concept, **Journal of Counselling Psychology**, 1981, 28, p.91-100.

Tablo 3: Aşamalı Empati Sınıflaması¹¹⁶



1-Onlar Basamağı: Bu basamakta, problemi dinleyen kişi, anlatanın duygularını ve problemini anlamaya çalışmaz. Dinlediği konu hakkında kendine ait duygu ve düşüncelerini de karşısındaki ile paylaşmaz. Bu kişi kendi bakış açısı ile değil toplumun bakış açısına göre değerlendirmeler yapar onların görüşlerini dile getirir, söyleyebilecekleri şeyleri söyler. Bu basamaktaki kişi toplumun değer yargılarını taşır, sıkça genellemeler yapar. Probleme duygu yönüyle yaklaşıldığında ise, toplumun duyguları ile geri bildirimde bulunur. Kişinin kendine özgü duygu ve düşünceleri yoktur, egosentrik değildir, başkalarının duygu ve düşüncelerinin daha önemli olduğunu düşünür, üstün tutar.

2- Ben Basamağı: Bu basamaktaki kişi, probleme odaklanmaz, anlatan kişinin duygu ve düşüncelerine önem vermez. Egosentrik olduğu için kendi duygu ve düşüncelerini öne çıkarır. Bu basamaktaki empatik tepki, kişinin karşısındakini eleştirmesi, ona akıl vermesi, kendine göre teşhisler koyması şeklindedir. Bazen de 'anlattıklarına üzüldüm' şeklinde duygularını aktarabilir.

3-Sen Basamağı: Bu basamaktaki kişi, probleme odaklanır, karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Hem kendisini karşısındakinin yerine koyarak onunla aynı hisleri paylaşır, hem de kendi içinde aynı kalabilmeyi başarmaktadır.

4-Biz Basamağı: Bu basamakların üçünde, özellikle sen ve ben basamaklarında iletişim ve etkileşim kurmuş kişiler empatik ilişki kurabilirler. Bu basamağa ait düşünce yönüne ulaşabilen kişiler birbirlerinin düşüncelerini, tavır ve tutumlarını önceden doğru bir şekilde tahmin edebilirler. Duygu yönüne ulaşan kişiler de birbirlerinin duygularını, hislerini önceden tahmin edebilir, destek olurlar.¹¹⁷

Morse, Anderson ve ark. (1992)'na göre empatinin kurulabilmesi için kişinin karşısındakini etkili bir şekilde dinlemesi gerekir ve duygusal, moral, bilişsel ve

¹¹⁶ Dökmen, a.g.e, 1988, s.155-190.

¹¹⁷ Dökmen, a.g.e, 2015.

davranışsal boyutları da deneyimlemesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu boyutlar; karşıdaki kişinin duygularını hissedebilmek için hayal edebilme yeteneğinin gerekliliği duygusal boyutu oluştururken, kişinin duygularının anlamlandırılması için empati kuracak olan kişinin içsel bir motivasyona sahip olması gerekliliği moral boyutu oluşturur, Bilişsel boyut, duyguları doğru bir şekilde anlayabilme becerisi için kişinin entelektüel ve analitik yeteneklerinin bulunması gerekliliğini oluşturur ve son olarak davranışsal boyut, kişinin etkili dinleyebilme, eleştirel düşünebilme, iletişim becerilerinin iyi olması gerekliliğini oluşturur.¹¹⁸

Empati kurabilmeye yardımcı olan etkenlerden biri kişilerarası benzerliklerdir. Kişilerin aynı yaş, cinsiyet, ırk, eğitim seviyesi gibi özelliklere sahip olması, birbirlerini anlamada ve empatik olabilmelerinde önemli rol oynar. Empatik tepkiler verebilmek için için kişiliğin çok fazla bir önemi yoktur fakat, empati düzeylerine göre bireylerin kişilik özellikleri incelenmiştir. Bu özellikler şöyledir;

Yüksek düzeyde empati kurabilen kişiler, çevresindekiler ile daha uyumlu ve uysaldır, bağımlı bir yapısı vardır, sosyalliği ve çevresindeki olup bitenlere karşı ilgisi fazladır, saldırgan eğilimlere sahip değildir.

Düşük düzeyde empati kurabilen kişiler, çevresindekilere kendi gücünü göstermeye, hakimiyet kurmaya çalışır, bağımsız bir yapısı vardır, çevresindeki olup bitenlere karşı ilgisiz ve soğuktur, saldırgan eğilimlere sahiptir.¹¹⁹

¹¹⁸ Jean A. Morse vd, "Exploring empathy: a conceptual fit for nursing practice? IMAGE:" *Journal of Nursing Scholarship*, 1992, 24(4), p.273- 280.

¹¹⁹ Henry Clay Smith, *Sensitivity training: the scientific understanding of individuals*, Mcgraw-Hill, Inc, New York, 1973, p.60.

BEŞİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni ve örneklemini, veri toplama araçları, bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

5.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmada örneklem seçimi basit tesadüfi seçim yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de İstanbul il sınırları içerisinde yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Örneklem ise İstanbul Gelişim Üniversitesi 2018-2019 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 18-30 yaş arası 240 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına göre seçilmiştir.

5.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veriler üniversitenin ilgili birimlerinden gerekli izinler alınarak ‘Sosyodemografik Veri Formu’, ‘Empatik Eğilim Ölçeği’, ‘İlişki Ölçekleri Anketi’ ve ‘Duyguları İfade Etme Ölçeği’ ile toplanmıştır.

5.2.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Bu formun kullanım amacı yetişkin bireyler hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak ve bağlanma, empati, duyguları ifade ediş şekillerini bu bilgiler doğrultusunda incelemektir.

5.2.2. İlişki Ölçekleri Anketi

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew tarafından geliştirilmiş, 30 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilme amacı dört farklı bağlanma stilini ölçmektir. Türkçeye uyarlaması Sümer ve Güngör tarafından yapılmıştır. Kişiler anket maddelerini ilişkilerdeki genel tutumlarını göz önünde bulundurarak, kendilerini ne ölçüde tanımladığına göre 1 ile 7 arasında (1: beni hiç tanımlamıyor, 7:tamamıyla beni tanımlıyor) değerlendirmişlerdir. Beşer madde ile güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri değerlendirilirken, dörder madde ile korkulu ve saplantılı stiller değerlendirilir. Dört farklı bağlanma stilini gösteren puanlar, stilleri ölçmeyi planlayan maddelerin ve elde edilen toplamın, her alt ölçekte bulunan madde sayısına bölünmesi ile değerlendirilir. Alt ölçeklerden elde edilebilecek puanlar 1 ile 7 arasındadır. Bu şekilde elde edilen puanlar ile kişiler farklı bağlanma stilleri

içerisinde gruplandırılabilirler. Gruplandırma boyunca kişiler hangi kategoriden en yüksek puanı elde etmişse o bağlanma kategorisine atanır.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Griffin ve Bartholomew (1994)'e göre ölçeğin alfa değerlerinin düşük olmasının sebepleri, madde sayısının az olması, benlik ve başkaları modellerini birlikte incelemeyi amaçlamasından kaynaklanmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerinin güvenilirliğine dair düşük puanlar elde edilmesine rağmen yapı geçerliliğine dair yeterli sonuçlar elde edilmiştir.¹²⁰

5.2.3. Duyguları İfade Ölçeği

Duyguları İfade Ölçeği 1990 yılında King ve Emmons tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin amacı genel bazı duygu ifadelerini ölçmektir. Likert tipi derecelendirmeye dayalı olan ölçek 16 maddeden oluşur. Maddelerin içerikleri olumlu, olumsuz, yakınlık içeren duyguların eğilimi ile ilgilidir. Ölçek maddeleri bireyin kişilerarası ilişkilerde olduğu gibi kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak da duygusal ifadeleri hakkında bilgi verir. İfade davranışlarına odaklanan ölçek, hem pozitif hem de negatif duyguları dikkate alarak hazırlanmıştır. Maddelerin her biri 1 ile 7 arasında puanlanır. 1:kişinin kesinlikle katılmadığını gösterirken 7: kesinlikle katıldığını gösterir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar duyguları ifade etme eğilimlerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Duyguları ifade Ölçeği'nin güvenilirliğinin incelenmesi için öncelikle test-tekrar test güvenilirliğine daha sonra iç tutarlığı incelenerek yapılmıştır. Ölçeğin test-tekrar test çalışması için 96 kişiden oluşan üniversite öğrencilerine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen pearson momentler çarpımı korelasyonu $r=0.85$ olarak bulunmuş ve bu sonuç ölçeğin güvenilir olarak değerlendirilebilir düzeyde olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılığının incelenmesi amacıyla da cronbach alpha hesaplanmıştır. Bunun sonucunda yakınlık için .68, olumlu duygu

¹²⁰ Nebi Sümer, Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006, 21(57), s.1-22.

Nebi Sümer ve Derya Güngör, Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1999a, 14, s.35-58.

için .70 ve olumsuz duygu için .64 olarak bulunmuştur. Ölçekten elde edilen değerlerin yeterli bir düzeyde olduğu belirlenmiştir.¹²¹

5.2.4 Empatik Eğilim Ölçeği

1988 yılında Dökmen tarafından geliştirilen ölçek, kişilerin günlük yaşamdaki empati kurma yeteneklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. EEÖ ölçeği likert türü bir ölçektir ve 20 sorudan oluşmaktadır. Denekler 1 den 5'e kadar olan (cevapları arasından 1:tamamen aykırı, 2:oldukça aykırı, 3:kararsızım, 4:oldukça uygun, 5:tamamen uygun bulunan) sayılardan birisinin işaretlenmesi ile o maddenin kendileri için ne kadar uygun olduğunu belirtmişlerdir. Ölçeğin puanlaması, pozitif ve negatif maddelerin dikkat alınmasıyla yapılır. Ölçekten elde edilen en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. 63 puan ve altında olanlar düşük, 63-72 arasında olanlar orta, 72 ve üzeri puan alanlar ise yüksek olarak değerlendirilmektedir.

Güvenilirlik

Empatik Eğilim Ölçeği, 3 hafta ara ile 2 defa 70 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanmıştır. İki farklı uygulama arasında elde edilen puanlar $r=82$ düzeyinde bulunmuş ve ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. Deneklerin verdiği cevaplar doğrultusunda tek ve çift maddelerden elde edilen puan ise $r=86$ 'dır.

Geçerlilik

Ölçeğin geçerliliği için Empatik Eğilim Ölçeği'nden ve Edwards Kişisel Tercih Envanteri'nin bir bölümü olan 'Duyguları anlama' dan 24 kişilik bir grup aldıkları puan ile $r=68$ düzeyinde ilişkili olduğu saptanmıştır.¹²²

5.3 VERİLERİN ANALİZİ

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına sayısal ifade olarak girilmiş ve bu veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı (spss 21) kullanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır.

Analizlere başlamadan önce veriler normal dağılım açısından incelenmiştir. Araştırma değişkenlerinin örneklem grubunda normallik dağılımının analizi için yapılan Shapiro-Wilk Testinde Empatik Eğilim Ölçeğinde (S-W= .989, df= 240, p=.066), Duyguları İfade Etme Ölçeğinde (S-W= .990, df= 240, p= .089) ve İlişki

¹²¹ Yaşar Kuzucu, Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi, Ankara, 2006 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

¹²² Dökmen, a.g.e, 1988, s.155-190.

Ölçekleri Anketinin (S-W= .995, df= 240, p=.565) normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Gerçekleştirilen veri analizinde %95 oranında güvenilirlik düzeyi temel olarak alınmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkın analizi için İki Bağımsız Örneklemi t testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile test edilmiştir. Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkisini analiz etmek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.



ALTINCI BÖLÜM BULGULAR

Bu kısımda katılımcıların demografik bilgilerini elde edebilmek için sunulan anketten saptanan bulgular bulunmaktadır.

Tablo 4: Katılımcı Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

	Değişken	f	%
Cinsiyet	Kadın	140	58,3
	Erkek	100	41,7
Yaş	17-20 yaş arası	109	45,4
	21-25 yaş arası	106	44,2
	26 ve üstü arası	25	10,4
Kardeş Sayısı	1-2 kardeş	140	58,3
	3-4 kardeş	76	31,7
	5 ve üstü kardeş	24	10,0
Kaçınıcı Çocuk	1. ve 2. Çocuk	183	76,3
	3. ve 4. çocuk	34	14,2
	5. ve üstü çocuk	23	9,6
Başarı Durumu	Çok Yüksek	25	10,4
	Yüksek	75	31,3
	Orta	129	53,8
	Düşük	11	4,6
Anne Eğitim Düzeyi	Okur yazar değil	10	4,2
	İlkokul	84	35,0
	Ortaokul	46	19,2
	Lise	71	29,6
	Üniversite	29	12,1
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	65	27,1
	Ortaokul	59	24,6
	Lise	73	30,4
	Üniversite	43	17,9
İletişim	Anne	88	36,7
	Baba	15	6,3
	Her ikisinde	122	50,8
	Hiç biri	15	6,3
Anne İlgisi	Aşırı İlgili	94	39,2
	Yeterince İlgili	137	57,1
	İlgisiz	9	3,8
Baba İlgisi	Aşırı İlgili	51	21,3
	Yeterince İlgili	161	67,1
	İlgisiz	28	11,7

Tablo 4'de görüldüğü üzere örneklem grubunun %58.3'ü kadın, %41.7'si erkek ve %45.4'ü 17-20 yaş arasında, %44.2'si 21-25 yaş arasında, %44.2'si 26 yaş üstündedir. Kardeş sayısı %58.3'ü 1-2 kardeş, %31.7'si 3-4 kardeş, %10'u 5 ve üstü kardeş, %76.3'ü 1. ve 2. çocuk, %14.2'si 3. ve 4. çocuk, %9.6'sı 5. ve üstü çocuk sıralamasına sahiptir. Başarı durumu %10.4'ü çok yüksek, %31.3'ü yüksek, %53.8'i orta, %4.6'sı düşüktür. Anne Eğitim Düzeyi %4.2'si okuryazar değil, %35'i ilkokul, %19.2'si ortaokul, %29.6'sı lise, %12.1'i üniversite, baba eğitim düzeyi %27.1'i ilkokul, %24.6'sı ortaokul, %30.4'ü lise, %17.9'u üniversite mezunudur.

Ailede en iyi iletişim kurduğu kişi %36.7'si anne, %6.3'si baba, %50.8'i her ikisi de, % 6.3'ü hiçbiri, anne ilgisi %39.2'si aşırı ilgili, %57.1'i yeterince ilgili, %3.8'i ilgisiz, baba ilgisi %21.3'ü aşırı ilgili, %67.1'i yeterince ilgili, %11.7'si ilgisiz olduğunu belirtmektedir.

Tablo 5: Empatik Eğilim Ölçeği, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Bağlanma Stilleri Alt Boyutlarının Aldıkları Puanların Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss
Empatik Eğilim Ölçeği	240	66,68	8,02
Duyguları İfade Etme Ölçeği	240	73,27	9,64
Güvenli Bağlanma	240	4,23	,84
Korkulu Bağlanma	240	3,94	1,11
Saplantılı Bağlanma	240	3,79	1,01
Kayıtsız Bağlanma	240	4,56	,98

Tablo 5'te görüldüğü üzere, Empatik eğilim ölçeği ortalaması 66.68(ss=8.02)'dir. Duyguları ifade etme ölçeği puan ortalaması 73.27 (ss=9.64)'dir. İlişki Ölçekleri anketi alt boyutu olan; Güvenli bağlanma alt boyutu puan ortalaması 4.23 (ss=.84), Korkulu bağlanma alt boyutu puan ortalaması 3.94 (ss=1.11), Saplantılı bağlanma alt boyutu puan ortalaması 3.79 (ss=1.01), Kayıtsız Bağlanma alt boyutu puan ortalaması 4.56 (ss=.98)'dir.

Tablo 6: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillерinin Duyguları İfade Etme Şekillerine Etkisi

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	80,789	5,697		14,182	,000		
Güvenli Bağlanma	,098	,749	,009	,130	,896	,009	,008
Kokulu Bağlanma	-2,594	,644	-,300	-4,025	,000	-,254	-,251
Saplantılı Bağlanma	,376	,619	,040	,608	,544	,040	,038
Kayıtsız Bağlanma	,193	,723	,020	,267	,790	,017	,017
R= .295		R ² =.087					
F(4, 235)=5,616		P=.000					

Duyguları İfade Etme Şekilleri ile İlişki Ölçekleri Envanteri alt boyutu bağlanma stillerinden olan güvenli, korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanma stilleri anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. (R= .295, R²=.087, P<.05). Burada bahsedilen alt boyutlar ile birlikte İlişki Ölçekleri Anketi varyansın sadece %9'unu bildirmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, anlamlı değişkenlerin Duyguları İfade Etme bağlamındaki en önemli bağlanma stili korkulu bağlanma başta olmak üzere saplantılı, kayıtsız, güvenli bağlanma şeklindedir.

Regresyon katsayılarının birbiriyle ilişkilerinin incelendiği t testi sonuçlarına göre ise Korkulu Bağlanmanın Duyguları İfade Etme Şekilleri üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Duyguları İfade Etme Şekillerinde korkulu bağlanma daha çok etkilenebilir.

Tablo 7: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilllerinin Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkisi

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	57,702	4,789		12,049	,000		
Güvenli Bağlanma	-,227	,630	-,024	-,360	,719	-,023	-,023
Kokulu Bağlanma	-,682	,542	-,095	-1,259	,209	-,082	-,079
Saplantılı Bağlanma	2,135	,520	,270	4,106	,000	,259	,258
Kayıtsız Bağlanma	,991	,608	,121	1,629	,105	,106	,103
R= .263		R ² =.069					
F(4, 235)=4,381		p=.002					

Empatik Eğilim Yetenekleri ile İlişki Ölçekleri Envanterinde bulunan bağlanma stilleri alt boyutlarından olan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında anlamlı derecede ilişkiler bulunmuştur.(R= .263, R²=.069, P<.05). Adı geçen değişkenler birlikte İlişki Ölçekleri Anketi varyansın sadece %7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Empatik Eğilim Yetenekleri üzerindeki görelî önem sırası; saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve güvenli bağlanmadır. Regresyon katsayılarının birbiriyle anlamlı ilişkiler içersinde bulunup bulunmadığını incelemek üzere t testi sonuçlarına göre ise Saplantılı Bağlanmanın Empatik Eğilim Yetenekleri üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Empatik Eğilim Yeteneklerinde saplantılı bağlanma daha çok etkilenmektedir.

Tablo 8: Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yetenekleri Arasındaki İlişkisi

		İlişki Ölçekleri Envanteri				Empatik Eğilim
		Güvenli Bağlanm	Korkulu Bağlanma	Saplantılı Bağlanma	Kayıtsız Bağlanma	
Duyguları İfade Etme Ö.	r	,096	-,293**	,027	-,132*	,286**
	p	,140	,000	,682	,041	,000
Empatik Eğilim Ö.	r	-,025	-,023	,240**	,015	1
	p	,704	,718	,000	,818	

**P<.01,*P<.05

Tablo 8'de görüldüğü üzere Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Empatik Eğilim Yetenekleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Korkulu Bağlanma puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.293$, $P < .01$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Korkulu Bağlanma düzeyleri azalmaktadır.

Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Kayıtsız Bağlanma puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.132$, $P < .05$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Kayıtsız Bağlanma düzeyleri azalmaktadır.

Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Empatik Eğilim Ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .286$, $P < .01$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Empatik Eğilim Yetenekleri artmaktadır.

Empatik Eğilim Ölçeği puanı ile Saplantılı Bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .240$, $P < .01$). Empatik Eğilim Yetenekleri arttıkça, Saplantılı Bağlanma artmaktadır.

Duyguları İfade Etme Ölçeği ile bağlanma stilleri alt boyutlarından olan Güvenli ve Saplantılı Bağlanma arasında anlamlı derecede herhangi bir ilişki saptanmamıştır. ($P > .05$).

Empatik Eğilim Ölçeği ile bağlanma stilleri alt boyutlarından olan Güvenli, Korkulu, Kayıtsız Bağlanma arasında anlamlı derecede herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Tablo 9: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni ile Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Duyguları İfade Etme Ö.	Kadın	140	67,60	7,93	238	2,125	,812
	Erkek	100	65,39	8,01			

*p<.05

Tablo 9' da görüldüğü üzere, yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (t=2.125, P>.05).

Tablo 10: Empatik Eğilim Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni ile Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Empatik Eğilim Ö.	Kadın	140	75,02	9,83	238	3,392	,227
	Erkek	100	70,83	8,84			

*p<.05

Tablo 10' da belirtildiği gibi, yapılan ikili bağımsız t testi sonucunda cinsiyet değişkeni baz alınarak empatik eğilim ölçekleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (t=3.392, p>.05).

Tablo 11: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Cinsiyet ile Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Güvenli Bağlanma	Kadın	140	4,14	,83	238	-2,087	,284
	Erkek	100	4,37	,84			
Korkulu Bağlanma	Kadın	140	3,95	1,16	238	,197	,926
	Erkek	100	3,93	1,04			
Saplantılı Bağlanma	Kadın	140	3,78	1,02	238	-,285	,823
	Erkek	100	3,82	1,00			
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	140	4,53	1,03	238	-,519	,069
	Erkek	100	4,60	,90			

*P<.05

Tablo 11’ de belirtildiği gibi, gerçekleştirilen ikili bağımsız t testi sonucunda cinsiyet değişkeni baz alınarak ilişki ölçeği envanteri alt boyutu güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 12: Duyguları İfade Etme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Yaş İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Duyguları İfade Etme Ö.	17-20 yaş	109	66,77	7,26	G.Arası	23,501	2	11,751	,181	,834
	21-25 yaş	106	66,40	8,21	G.İçi	15376,432	237	64,879		
	26 ve üstü	25	67,44	10,41	Toplam	15399,933	239			
Empatik Eğilim Ö.	17-20 yaş	109	74,00	10,13	G.Arası	313,953	2	156,977	1,698	,185
	21-25 yaş	106	73,27	9,00	G.İçi	21903,897	237	92,422		
	26 ve üstü	25	70,08	9,76	Toplam	22217,850	239			
Güvenli Bağlanma	17-20 yaş	109	4,29	,83	G.Arası	1,926	2	,963	1,355	,260
	21-25 yaş	106	4,14	,83	G.İçi	168,441	237	,711		
	26 ve üstü	25	4,38	,92	Toplam	170,367	239			
Korkulu Bağlanma	17-20 yaş	109	3,90	1,00	G.Arası	4,318	2	2,159	1,741	,178
	21-25 yaş	106	3,89	1,14	G.İçi	293,942	237	1,240		
	26 ve üstü	25	4,34	1,41	Toplam	298,260	239			
Saplantılı Bağlanma	17-20 yaş	109	3,85	1,02	G.Arası	6,111	2	3,055	3,021	,051
	21-25 yaş	106	3,85	,98	G.İçi	239,713	237	1,011		
	26 ve üstü	25	3,33	,99	Toplam	245,824	239			
Kayıtsız Bağlanma	17-20 yaş	109	4,57	,90	G.Arası	,967	2	,483	,498	,608
	21-25 yaş	106	4,51	1,00	G.İçi	229,859	237	,970		
	26 ve üstü	25	4,72	1,20	Toplam	230,826	239			

*P<.05

Tablo 12’ de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin duyguları ifade etme, empatik eğilim, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ölçekleri ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (P>.05).

Tablo 13: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Yaş İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Duyguları İfade Etme Ö.	17-20 yaş	109	66,77	7,26	G.Arası	23,501	2	11,751	,181	,834
	21-25 yaş	106	66,40	8,21	G.İçi	15376,432	237	64,879		
	26 ve üstü	25	67,44	10,41	Toplam	15399,933	239			

*p<.05

Tablo 13' de görüldüğü üzere Örneklem grubunda ailede iletişim kurdukları kişiye göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(3-236)=3.646, P<.05]. Her ikisi ile iletişim kuran yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımları arasında varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (P=.311). Yapılan Scheffe testi neticesinde her ikisi ile anne arasında her ikisinde lehine istatistiksel olarak önemli ve anlamlı fark saptanmıştır(P<.05).

Tablo 14: Duyguları İfade Etme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Ailede İletişim Kurdukları Kişi İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	İletişim	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Empatik Eğilim Ö.	Anne	88	68,04	8,15	G.Arası	292,326	3	97,442	1,522	,209
	Baba	15	65,66	5,58	G.İçi	15107,608	236	64,015		
	Her ikisinde	122	65,74	7,71	Toplam	15399,933	239			
	Hiç biri	15	67,33	10,97						

*P<.05

Tablo 14' de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin empatik eğilim ölçeği ortalamalarının ailede iletişim kurdukları kişiye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (f= 1.522, P>.05).

Tablo 15: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Ailede İletişim Kurdukları Kişi İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	İletişim	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Güvenli Bağlanma	Anne	88	4,24	,90	G.Arası	1,224	3	,408	,569	,636
	Baba	15	4,33	,88	G.İçi	169,144	236	,717		
	Her ikisinde	122	4,25	,76	Toplam	170,367	239			
	Hiç biri	15	3,97	1,08						
Korkulu Bağlanma	Anne	88	3,82	1,16	G.Arası	8,405	3	2,802	2,281	,080
	Baba	15	4,03	,82	G.İçi	289,855	236	1,228		
	Her ikisinde	122	3,93	1,04	Toplam	298,260	239			
	Hiç biri	15	4,63	1,44						
Saplantılı Bağlanma	Anne	88	3,76	,88	G.Arası	,682	3	,227	,219	,883
	Baba	15	3,71	1,59	G.İçi	245,142	236	1,039		
	Her ikisinde	122	3,84	,98	Toplam	245,824	239			
	Hiç biri	15	3,68	1,30						
Kayıtsız Bağlanma	Anne	88	4,65	,90	G.Arası	12,939	3	4,313	4,671	,003*
	Baba	15	4,97	,86	G.İçi	217,887	236	,923		
	Her ikisinde	122	4,37	,98	Toplam	230,826	239			
	Hiç biri	15	5,16	1,17						

*P<.05

Tablo 15' te görüldüğü üzere örneklem grubunda ailede iletişim kurdukları kişiye göre kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(3-236)=4.671, P<.05]. Hiç biri ile iletişim kurmayan yetişkinlerde kayıtsız bağlanma en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımları arasında varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (P=.719). Yapılan Scheffe testi sonucunda hiç biri ile her ikisi arasında hiç biri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır.(p<.05).

Örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin empatik eğilim ölçeği ortalamalarının güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma alt boyutlarının iletişim kurdukları kişiye göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (P>.05).

Tablo 16: Duyguları İfade Etme Ölçeğinin Anne İlgisi İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	A.İlgi	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Duyguları İfade Etme Ö.	Aşırı İlgili	94	74,60	10,20	G.Arası	655,386	2	327,693	3,602	,029*
	Yeterince İlgili	137	72,83	8,93	G.İçi	21562,464	237	90,981		
	İlgisiz	9	66,11	11,36	Toplam	22217,850	239			

*P<.05

Tablo 16' da görüldüğü örneklem grubunda anne ilgisine göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır [F(2-237)=3.602, P<.05]. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımları arasında varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (P=.319). Yapılan Scheffe testi sonucunda aşırı ilgili ile ilgisiz değişkenler arasında aşırı ilgili lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.(P<.05).

Tablo 17: Empatik Eğilim Ölçeğinin Anne İlgisi İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	A.İlgi	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Empatik Eğilim Ö.	Aşırı İlgili	94	68,36	7,122	G.Arası	506,786	2	253,393	4,032	,019*
	Yeterince İlgili	137	65,42	8,23	G.İçi	14893,147	237	62,840		
	İlgisiz	9	68,33	10,92	Toplam	15399,933	239			

*P<.05

Tablo 17' de belirtildiği üzere katılımcı grubunda anne ilgisine göre empatik eğilim puanları ilişkisi değerlendirildiğinde anlamlı fark saptanmamıştır. [F(2-237)=4.032, P<.05]. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde kayıtsız bağlanma en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımları arasında varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir.(P=.211). Yapılan Scheffe testi sonucunda aşırı ilgili ile yeterince ilgili

arasında aşırı ilgili lehine istatistiksel olarak anlamlı derecede fark saptanmıştır. ($P < .05$).

Tablo 18: İlişki Ölçekleri Anketi Alt Boyutlarının Anne İlgisi İle Anlamlı İlişki Bulunup Bulunmadığını Saptamak Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Değişkenler	A.İlgi	N	\bar{X}	Ss	V Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare. Ort.	F	P
Güvenli Bağlanma	Aşırı İlgili	94	4,29	,96	G.Arası	3,172	2	1,586	2,249	,108
	Yeterince İlgili	137	4,16	,73	G.İç	167,195	237	,705		
	İlgisiz	9	4,73	,98	Toplam	170,367	239			
Korkulu Bağlanma	Aşırı İlgili	94	3,75	1,12	G.Arası	6,255	2	3,127	2,538	,081
	Yeterince İlgili	137	4,08	1,07	G.İç	292,005	237	1,232		
	İlgisiz	9	3,86	1,23	Toplam	298,260	239			
Saplantılı Bağlanma	Aşırı İlgili	94	3,82	1,05	G.Arası	1,339	2	,669	,649	,524
	Yeterince İlgili	137	3,75	,98	G.İç	244,485	237	1,032		
	İlgisiz	9	4,13	1,05	Toplam	245,824	239			
Kayıtsız Bağlanma	Aşırı İlgili	94	4,66	,95	G.Arası	1,576	2	,788	,815	,444
	Yeterince İlgili	137	4,49	1,00	G.İç	229,250	237	,967		
	İlgisiz	9	4,51	,99	Toplam	230,826	239			

* $P < .05$

Tablo 18' de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan yetişkinlerin güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma ölçekleri ortalamalarının anne ilgisine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($P > .05$).

YEDİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik yetenekleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma, İstanbul il sınırları içerisinde 2018-2019 eğitim-öğretim dönemlerinde İstanbul Gelişim Üniversitesin'deki 18-30 yaş arası 240 kişilik (99 erkek, 150 kız) yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere, Sosyodemografik veri formu, İlişki Ölçekleri Anketi, Duyguları İfade Ölçeği ve Empatik Eğilim Ölçeği dağıtılmıştır.

240 Kişiden elden edilen veriler sonucunda, Empatik eğilim ölçeği ortalaması 66.68(ss=8.02)'dir. Duyguları ifade etme ölçeği puan ortalaması 73.27 (ss=9.64)'dir. İlişki Ölçekleri anketi alt boyutu olan; Güvenli bağlanma alt boyutu puan ortalaması 4.23 (ss=.84), Korkulu bağlanma alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 3.94 (ss=1.11), Saplantılı bağlanma alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 3.79 (ss=1.01), Kayıtsız Bağlanma alt boyutundan elde edilen puanların ortalaması 4.56 (ss=.98)'dir.

Duyguları İfade Etme Şekilleri ile İlişki Ölçekleri Envanteri alt boyutu olan güvenli ,korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında anlamlı derecede ilişkiler olduğu bulunmuştur.(R= .295, R²=.087, p<.05). Bahsedilen değişkenler ile birlikte İlişki Ölçekleri Anketi varyansın sadece %9'unu göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Duyguları İfade Etme üzerinde bağlanma stillerini önem açısından sıralayacak olursak; Korkulu, saplantılı ,kayıtsız ve güvenli bağlanmadır. Regresyon katsayılarının anlamlı olup olmadığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise Korkulu Bağlanmanın Duyguları İfade Etme Şekilleri üzerinde önemli(anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Duyguları İfade Etme Şekillerinde korkulu bağlanma daha çok etkilenmektedir. Empatik Eğilim Yetenekleri ile İlişki Ölçekleri Envanteri alt boyutu olan güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma arasında anlamlı derecede ilişki olduğu saptanmıştır.(R= .263, R²=.069, p<.05). Bahsedilen değişkenler birlikte İlişki Ölçekleri Anketi varyansın sadece %7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin Empatik Eğilim Yetenekleri üzerindeki görece önem sırası; saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma ve güvenli bağlanmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığı ile ilgili t testi sonuçlarına bakıldığında ise Saplantılı Bağlanmanın Empatik Eğilim Yetenekleri üzerinde önemli(anlamlı) bir

yordayıcı olduğu görülmektedir. Empatik Eğilim Yeteneklerinde saplantılı bağlanma daha çok etkilenmektedir.

Bağlanma Stilleri, Duyguları İfade Etme Ölçeği ve Empatik Eğilim Yetenekleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda; Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Korkulu Bağlanma puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.293, p < .01$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Korkulu Bağlanma düzeyleri azalmaktadır. Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Kayıtsız Bağlanma puanı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.132, p < .05$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Kayıtsız Bağlanma düzeyleri azalmaktadır. Duyguları İfade Etme Ölçeği ile Empatik Eğilim Ölçeği puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .286, p < .01$). Duyguları İfade etme şekilleri arttıkça, Empatik Eğilim Yetenekleri artmaktadır. Empatik Eğilim Ölçeği puanı ile Saplantılı Bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .240, p < .01$). Empatik Eğilim Yetenekleri arttıkça, Saplantılı Bağlanma artmaktadır.

Sosyodemografik veri formunda bulunan cinsiyet değişkenine göre yapılan ikili bağımsız t testi neticesinde duyguları ifade etme ölçeği ve empatik eğilim ölçeği arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ilişki ölçekleri envanteri alt boyutu olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ve kayıtsız bağlanma alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmanın örneklem grubunda ailede iletişim kurdukları kişiye göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Her ikisi ile iletişim kuran yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımları arasında varyanslarının homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucunda her ikisinde ile anne arasında her ikisinde lehine olarak istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklılık saptanmıştır. Yetişkinlerin anne ilgisine göre duyguları ifade etme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde duyguları ifade etme düzeyi en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucunda aşırı ilgili ile ilgisiz arasında aşırı ilgili lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Araştırmanın örneklem grubunda anne ilgisine göre empatik eğilim puanları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Annesi aşırı ilgili olan yetişkinlerde kayıtsız bağlanma en yüksektir. Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu saptanmıştır ($p = .211$). Yapılan Scheffe testi sonucunda aşırı ilgili ile yeterince ilgili arasında aşırı ilgili lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Yaşamın ilk dönemlerinde kazanılan, duygulardan biri güven ve güvensizlik duygusudur. Bakım verenlerin tutum ve davranışlarıyla yakından ilgili olan bu duygular temelinde çevreye, insanlara olan bakış açımızı, kendimiz ile ilgili düşüncelerimizi şekillendirir. Bu dönemde yaşanan ilişkilerden yola çıkılarak ileriki dönemlerde kişinin gelişimi tamamlanır, benzer ilişkiler yaşamasına neden olur.

İyi bir çocukluk geçiren, güçlü duygusal bağlar oluşturan kişilerin kendilerine güvenleri yüksektir, diğerleri ve kendileri ile ilgili olumlu duygu ve inançlara sahiptirler. Burdan yola çıkarak, sosyal ilişkiler kurabilme, diğerlerinin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla anlayabilme, yardımcı olabilme, empati kurabilme gibi olumlu özelliklere sahiptirler. Dünyayı sadece kendi bakış açılarına göre görmeyen bu kişiler, daha duyarlı, güvene dayalı ilişkiler kurmaya meyillidirler. Bu kişiler duygunun, sevginin, ilginin önemi hakkında farkındalıkları yüksektir. Bu sebepten dolayı duygularını, kendilerini açmaya, diğerlerinin duygularını paylaşmaya isteklidirler. Genellikle olumlu duygulara sahip olan bu kişiler, olumsuz duygular ile de baş edebilir, daha yapıcı ilişkiler kurabilirler.

Sonuç olarak, araştırmanın yetişkin ve üniversite eğitimlerine devam eden kişilerden seçilmesi; farkındalıklarının yüksek olabileceğinin düşüncesi, toplumu yansıtabilen ve ileride topluma yön verecek potansiyelde olmaları sebepleri ile seçilmişlerdir. Sosyal ve kişilerarası ilişkilerdeki önemini koruyan bağlanma, empati, duyguları ifade kavramlarının birbirleri ile ilişkileri saptanmış, bulgular ile gösterilmiştir. Çalışma sonucunda anlamlı sonuçlar bulunsa da, araştırma küçük bir örnekleme kapsamaktadır. Daha büyük bir örneklem ve daha farklı gruplar ile çalışılarak daha kesin sonuçlara ulaşılabileceği ve genellemenin daha geniş olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADLER Alfred, Yaşama sanatı, Say Yayınları, İstanbul, 2000.

AHMED Ramadan A., ROHNER Ronald P., KHALEQUE Abdul, GIELEN Uwe P., Parental acceptance and rejection: Theory, measures, and research in the Arab world, Eric Document Reproduction Service, 2011.

AÏNSWORTH Mary D. Salter, BLEHAR Mary C., WATERS Everett and WALL Sally Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, NJ: Erlbaum, Hillsdale, 1978.

ARKONAÇ Oğuz, Psikiyatri Sözlüğü, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul, 1999.

BATSON Daniel C., These things called empathy: eight related but distinct phenomena. In J. Decety, & W. Ickes (Eds.), The Social Neuroscience of Empathy, MIT Press, Cambridge, 2009.

BECK Judith S., Bilişsel terapi, temel ilkeler ve ötesi. (Çev.: N. H. Şahin), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001.

BOWLBY John, Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger, Basic Books, New York, 1973.

BOWLBY John, Attachment and Loss: Vol.1. Attachment, Basic Books, New York, 1969.

BOWLBY John, Güvenli Bir Dayanak, S. Güneri (Çev.), Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2012.

BOWLBY John, Maternal care and mental health, Geneva: World Health Organization, 1951.

BRIDGE Berna, Siz olsaydınız ne yapardınız? Duyguların eğitimi, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2003.

BRYANT Jennings, (Editor), Communication and emotion: Essays in honor of Dolf Zillmann, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, Manwah, NJ, 2003.

BURGER Jerry M., Kisilik, Kaknüs Yayınları, 2006.

CARVER Charles, SCHEİER Michael F., Perspectives on psychology, Cambridge University Press, 1998.

CROCKENBERG Susan, LYONS-RUTH Karlen, DICKSTEIN Susan, The family context of infant mental health: II. Infant development in multiple family relationships. Handbook of infant mental health, CH Zeanah (Ed), Guilford Press, New York, 1993.

DESCARTES Rene, The Passions of the Soul, translated by Stephen Voss, Hackett Publishing Company, Indianapolis, 1989.

DÖKMEN Üstün, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

DÖKMEN Üstün, İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.

GALVES Al O., An experiment in psychological wellness, The Graduate School of The Union Institute, 1997.

GOLDSTEIN Arnold P., MICHAELS Gerald, Empathy: Development, Training, Consequences, Lawrence Erlbaum, Assoc. Pub, NJ. Hillsdale, 1985.

GOLEMAN Daniel, Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?, Varlık Yayınları, İstanbul, 1996.

GOLEMAN Daniel, Duygusal Zeka. (B.S. Yüksel Çev.), Varlık Yayınları, İstanbul, 2000.

GÜNEŞ Adem, Güvenli Bağlanma, Timaş Yayınları, 2017.

HOFFMAN Martin L., Empathy and moral development: Implications for caring and justice, Cambridge University Press, New York, 2000.

HOLMES Jeremy, John Bowlby&Attachment Theory, Routledge, 1997.

KAREN Robert, Becoming attached, Oxford University Press, New York, 1998.

KONRAD Stefan and HENDL Claudia, Duygularla güçlenmek. (M. Taştan, Çev.) Hayat Yayınları, İstanbul, 2003.

KÖKNEL Özcan, Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1997.

LAMB Michael E., THOMPSON Ross A., GARDNER William, CHARNOV Eric L., Infant-Mother Attachment: The Origins and Developmental Significance of Individual Differences in Strange Situation Behavior, Hillsdale, NJ, Routledge, 1985.

LANGELIER Carol A., Duygu yönetimi beceri çalışma kitabı (M. Bilgin, & R. Çeçen., Çev.), Pegem Yayıncılık, Ankara, 2006.

LAZARUS Richard S., Emotion and adaption, Oxford University Press, New York, 1991.

MARSHALL William Lamont, FERNANDEZ Yolanda Maria, HUDSON Stephen M., Empathy in Sex Offenders, Clinical Psychology Review, 1995.

PENNEBAKER James W., Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology, Academic Press, Orlando F.L., 1989, Vol. 22, pp. 211-244.

PENNEBAKER James W., Emotion, disclosure, and health, American Psychological Association, Washington D.C., 1995.

PENNEBAKER James W., RIME Bernard, EMMANUELLE Zech, Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M. Strobe, W. Strobe, R. O., Hasson & H. Schut (Ed.), New handbook of bereavement: Consequences, coping, and care. American Psychological Association, Washington D.C., 2001.

PIAGET Jean, The moral judgment of the child, Harcourt, Brace, New York, 1965.

ROTHBARD Julie C., SHAVER Phillip R., Continuity of attachment across the life span. Attachment in adults. Clinical and developmental perspectives, MB Sperling, WH Berman (Ed), The Guilford Press, New York, London, 1994.

SHAPIRO Lawrence E., Anne ve Babalar İçin Duygusal Zeka Rehberi (Ü.Kartal, Çev.), Varlık Yayınları, İstanbul, 2000.

SMITH Henry Clay, Sensitivity training: the scientific understanding of individuals, Mcgraw-Hill, Inc, New York, 1973.

THOMPSON Ross A. and GOODMAN Mirand, Development of emotion regulation, Ed.: A. M. Kringand and D. M. Sloan, Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, The Guilford Press, New York, 2010.

TITREK Osman, IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2007.

WERNER Kelly and GROSS James J., Emotion regulation an psychopathology. Ed., A. M. Kringand and D. M. Sloan, Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment, The Guilford Press, New York, 2010.

YAVUZER Nurgül, İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000.

YAYLACI ÖZDEMİR Gaye, Kariyer Yaşamında Duygusal Zekâ, Hayat Yayınları, İstanbul, 2006.

MAKALELER

AİNSWORTH Mary D. Salter and BOWLBY John, "An Ethological Approach To Personality Development", American Psychologist, 1991, 46, p.333-341.

AVERİLL James R., Anger and Aggression. Springer, New York. Cacioppo J. T., Gardner W. L. (1999), Emotion, Annual Review of Psychology, 1982, 50(1), p.191-214.

BARRET-LENNARD Goldfrey T., The Empathy Cycle: Refinement of a Nuclear Concept, Journal of Counseling Psychology, 1981, 28(2), p.91-100.

BARTHOLOMEW Kim, Adult attachment process: individual and couple perspectives, Br J Med Psychol, 1997, 70, p.249-63.

BARTHOLOMEW Kim, Avoidance of intimacy: An attachment perspective, Journal of Social and Personal Relationships, 1990, 7, p.147-178.

BARTHOLOMEW Kim, HOROWİTZ Leonard M., Attachment styles among young adults: A test of a four- category model, J Pers Soc Psychol, 1991, 61, p.226-244.

BASCH Michael Franz, Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations, Journal of the American Psychoanalytic Association, 1983, 31, p.101-126.

BOWLBY John, Developmental Psychiatry Comes Of Age, American Journal of Psychiatry, 1988, Jan;145(1), p.1-10.

BROWN Lucy Scott, WRİGHTE JOHN, The relationship between attachment strategies and psychopatology in adolescence, Psychology and Psychopatology, 2003, 76, p.351-367.

CARNELLEY Katherine B., PIETROMONACO Paula R., JAFFE Kenneth, Depression, working models of others and relationship functioning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 66, p.127-140.

CASSIDY Jude, Emotion regulation: Influences of attachment relationships, *Monographs of the Society for Research Child Development*, 1994, 59, p.228-283.

COLLINS Nancy L., MILLER Lynn Carol, Self disclosure and liking: A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 1994, 116, p.457-475.

COLLINS Nancy N., and READ Stephen J., Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(4), p.644-663.

COOPER Lynne M., COLLINS Nancy L., SHAVER Phillip R., Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(5), p.1380-1397.

CRITTENDEN Patricia M., "Internal Representational Models Of Attachment Relationships", *Infant Mental Health Journal*, 1990, 11(3), p.259-277.

ÇAKAR Ulaş ve ARBAK Yasemin, Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004, 6 (3), s.23-48.

DEBORAH Laible, Attachment with parents and pers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior, *Personality and Individual Differences*, 2007, 43, p.1185-1197.

DOĞAN Türkan, Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016, 8(4), p.406-419.

DÖKMEN Üstün, Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1988, 2(1-2), s. 155-190.

DUY Baki, YILDIZ Mehmet Ali, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2014, 5 (41), s.23-35.

DWİWARDANİ Carissa, HİLL Peter C., HOOK Joshua, DAVIS Don, Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness, *Journal of Psychology and Theology*, 2014, 42(1), p.83-90.

EİSENBERG Nancy, MİLLER Paul A., The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 1987, 101, p.91-119.

EKMAN Paul, Facial expression and emotion, *American Psychologist*, 1993; 48(4), p.384-392.

ERKORKMAZ Ünal Feryal, Çocuklarda Empatinin Gelişimi: Empatinin Gelişiminde Anne Baba Tutumlarının Etkisi, *Milli Eğitim Dergisi*, 2007, s.176.

ERSOY Elif Gökçe ve KÖŞGER Ferdi, Empati: Tanımı ve Önemi, *Osmangazi Tıp Dergisi*, May, 2016;38 (2), s.9-17.

GENÇÖZ Tülin, "Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2000, 15(46), s.19-26.

GLADSTEİN Gerald A., Understanding empathy: Intagrating counselling, developmental and social psychology perspectives, *Journal of Counselling Psychology*, 1983, 30 (4), p.467-482.

GOULET Celine, BELL Linda, TRİBBLE Denise, PAUL Dev, LANG Ariella, A concept analysis of parent- infant attachment, *Journal of Advanced Nursing (JAN)*, 1998, 28(5), p.1071-81.

GROSS James J., Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 1999, 13(5), p.551-573.

GROSS James J., The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 1998, 2, p.271-299.

HAZAN Cindy & Philip R. Shaver, Attachment as an organizational framework for research on close relationships, *Psychological Inquiry*, 1994, 5, p.1-22.

HAZAN Cindy & Philip R. Shaver, Romantic love conceptualized as an attachment process, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52, p.511-524.

HOLMES Jeremy, Attachment Theory: A biological basis for psychotherapy, *The British Journal of Psychiatry*, 1993, 163, p.430-8.

HORTAÇSU Nuran, CESUR Salih, ORAL Atiye, Relationships Between Depression And Attachment Styles İn Parent- And İnstitution-Reared Turkish Children, J Genet Psychol, 1993, Sep; 154(3), p.329-37.

KOBAK R. Rogers and SCEERY Amy, Attachment In Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation And Perceptions Of Self And Others, Child Development, 1988, 59, p.135-146.

KOBAK R. Rogers, COLD Holland E., FERENZ-GİLLİES Rayanne, FLEMING William S., GAMBLE Wendy, Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. Child Development, 1993, 64, p.231-245.

KOHUT Heinz, Introspection, empathy, and psychoanalysis, J Amer Psychoanal Assn, 1959; 7, p.459-583.

KÖKSAL Aysel, Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2000, 18, s.99-107.

MİGA Erin M., HARE Amanda, ALLEN Joseph P., MANNİNG Nell, The relation of insecure attachment states of mind and romantic attachment styles to adolescent aggression in romantic relationships, Attachment & Human Development, 2010, 12(5), p.463-481.

MORSE Jean A., ANDERSON G., BOTTORFF JL., YONGE O., O'BRIEN B., SOLBERG SM., MCLLVEEN KH., "Exploring empathy: a conceptual fit for nursing practice? IMAGE:" ,Journal of Nursing Scholarship, 1992, 24(4), p.273- 280.

PECUKONİS Edward V., A cognitive/affective empathy training program of ego development in aggressive adolescent females, Adolescence, 1990, 12(97), p.59-76.

PENNEBAKER James W., Writing about emotional experiences as a therapeutic process, Psychological Science, 1997, 8, p.162–166.

PIETROMONACO Paula R., BARRETT Lisa Feldman, The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?, Review of General Psychology, 2000, 4, p.155-173.

POOLE Carla, Miller, S. A, Church, E. B., How Empathy Develops: Effective Responses To Children Help Set The Foundation For Empathy 0 To 2 Why Is She Crying?, Early Childhood Today, 2005, 20(2), p.21-25.

RİME Bernard & ZECH Emmanuelle, The social sharing of emotion, Boletín de Psicología, 2001, p.97-108.

RİME Bernard, FINKENAUER Catrin, LUMINET Olivier, ZECH Emmanuelle, PHILIPPOT Pierre, Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Strobe & M. Hewstone (Ed.), European review of social psychology, Chichester: Wiley, 1998, Vol. 9, p.145-189.

ROGERS Carl R., Empatik olmak değeri anlaşılmamış bir varoluş şeklidir. (Çev. F. Akkoyun), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1983, 14, s.103-124.

SABUNCUOĞLU Osman, BERKEM Meral, Bağlanma biçimi ve doğum sonrası depresyon belirtileri arasındaki ilişki: Türkiye'den bulgular, Türk Psikiyatri Dergisi 2006,17(4), s.252-258.

SHARMA Renuka M., Empathy: A retrospective on its development in psychotherapy, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 1992, p.26,377-390.

SUCAROMANA Usaporn, Contribution to Language Teaching and Learning: A Review of Emotional Intelligence, English Language Teaching, 2012, (5) 9, p.54-58.

SÜMER Nebi ve GÜNGÖR Derya, Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi, Türk Psikoloji Dergisi, 1999a, 14, s.35-58.

SÜMER Nebi, GÜNGÖR Derya, Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma, Türk Psikoloji Dergisi, 1999, 14(43), s.71-106.

SÜMER Nebi, Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması, Türk Psikoloji Dergisi, 2006, 21(57), s.1-22.

THOMPSON Ross A., Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994, 59(2/3), p.25-52.

TÖREMEN Fatih ve ÇANKAYA İbrahim, Yönetimde Etkili Bir Yaklaşım: Duygu Yönetimi, Kuramsal Eğitimbilim, 2008, 1 (1), s.33-47.

URAL Ayhan, Yöneticilerde duygusal zekanın üç boyutu, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2001, 3 (2), s.209-219.

UYVAL Recep ve SATICI Seydi Ahmet, Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü, Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi, 2014, 1(1), s.16-27.

WEGNER Daniel, When the antidote is the poison. Ironic mental control processes. Psychological Science, 1997, 8, p.148-150.

WISEMAN Theresa, A Concept Analysis Of Empathy, Journal of Advanced Nursing, 1996, Vol 23. p.1162-1167.

YÜKSEL Asuman, Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2004; 17(2). s. 341-354.

ZAHN-Waxler Carolyn, RADKE-YARROW Marian, WAGNER Elizabeth, CHAPMAN Michael, Development of Concern for Others, Developmental Psychology, 1992, 28, p.126-136.

ZİMMERMANN Peter, BECKER-STOLL Fabienne, Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status, Journal of Adolescence, 2002, 25, p.107-124.

TEZLER

ATASOY Zafer, Aylık Bebeklerde Bağlanma, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara, 1996 **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**.

BAHADIR Şengül, Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

KUZUCU Yaşar, Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi, Ankara, 2006 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

KERVANCI ÜSTÜN Ferda, Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Büro Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, 2008 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

EKLER LİSTESİ



SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcılar;

Aşağıda Yetişkin Bireylerde Bağlanma Stillerinin Duyguları İfade Etme Şekilleri ve Empatik Eğilim Yeteneklerine Etkileri konulu tez çalışmasına katkı sağlayacak bazı sorular bulunmaktadır. Bu sorulara açık yüreklilikle cevap vermeniz beklenmektedir. Sizden aldığımız yanıtlar bu araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Araştırmada gizliliği sağlamak için, bu form üzerine adınızı ve diğer kişisel bilgilerinizi yazmayınız.

1- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () 2- Yaşınız: 3- Kardeş sayınız:

4- Kaçınıcı çocuksunuz: 5- Bölümünüz:

6- Okuldaki Başarı Durumunuz:

-Çok yüksek () -Yüksek () -Orta () -Düşük () -Çok düşük ()

7- Annenizin Eğitim Durumu:

-Okur yazar değil () -İlkokul () -Ortaokul () -Lise () -Üniversite ()

8- Babanızın Eğitim Durumu:

-Okur yazar değil () -İlkokul () -Ortaokul () -Lise () -Üniversite ()

9- Ailede sizinle en iyi iletişimi kim kuruyor?

-Anne () -Baba () -Her ikisi de () -Hiçbiri ()

10- Annenizin size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?

-Aşırı ilgili () -Yeterince ilgili () -İlgisiz ()

11- Babanızın size olan ilgisini nasıl değerlendirirsiniz?

-Aşırı ilgili () -Yeterince ilgili () -İlgisiz ()

İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire; RSQ)

Asağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara iliskindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak asağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Asağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

1.Baskalarına kolaylıkla güvenemem.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

3.Baskalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Beni hiç tanımlamıyor Beni kısmen tanımlıyor Tamamıyla beni tanımlıyor

EMPATİK EĞİLİM ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA

Aşağıda 20 cümle bulunmaktadır. Bir cümledeki ifadeyi kendinize **Tamamen Uygun** bulacağınızı düşünürseniz **5'e**, **Oldukça Uygun** bulacağınızı düşünürseniz **4'e**, **Oldukça Aykırı** bulacağınızı düşünürseniz **2'ye**, **Tamamen Aykırı** bulacağınızı düşünürseniz **1'e**, eğer bir cümleye ilişkin olarak **Kararsızlık** belirtecekseniz **3'e** çarpı koyunuz.

- 1.Çok sayıda dostum var.....(1) (2) (3) (4) (5)
2. Film seyrederken bazen gözlerim yaşarır.....(1) (2) (3) (4) (5)
3. Sıklıkla kendimi yalnız hissederim.....(1) (2) (3) (4) (5)



EK 7. Duyguları İfade Ölçeği

(DIÖ)

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

4. Çok gülerim.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum