

# BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

## The Effect Of Attachment Styles On Emotional Intelligence

**Reference:** Eker, E. & Ok, T. (2020). "Bağlanma Stilllerinin Duygusal Zekâ Üzerindeki Etkisi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 6(39): 2616-2625.

### Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye  
ORCID: 0000-0001-9316-7026

### Tuba OK

İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji ABD, Yüksek Lisans öğrencisi, İstanbul/Türkiye  
ORCID: 0000-0003-4403-0079

### ÖZET

Bu çalışmada bağlanma stillerinin duygusal zekâ üzerindeki etkisi irdelenmiştir. Öncelikle bağlanma ile ilgili temel kavramlardan bağlanmanın tanımı, önemi, kuramsal temelleri, kuramları ve bağlanma türlerine yer verilmiştir. Ardından duygusal zeka ile ilgili kavramlara ve duygusal zeka modellerine değinilmiştir. Yaşamın ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlayan duygusal zekâ, anne, baba ve yakın aile ilişkilerinin etkisiyle şekillenmektedir. Çocuklar, yaşadıkları duygulara ebeveyninin verdiği tepkiler yoluyla duygularının kabul edilme ve reddedilme koşullarını tanır. Böylelikle duygularının farkına vararak, yakın çevresiyle olan ortak yaşamında gelişme ve sağlıklı bir zemine oturma imkânı bulurlar. Bu çalışmada bağlanma stillerinin duygusal zeka üzerine etkileri alan yazında yapılmış çalışmalar da göz önünde bulundurulmuş ve incelenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Bağlanma Stilleri

### ABSTRACT

In this study, the effect of attachment styles on emotional intelligence was examined. First of all, the basic concepts about attachment; definition, importance, theoretical foundations, theories and attachment types of attachment are given. Then, concepts related to emotional intelligence and emotional intelligence models are mentioned. Emotional intelligence, which has started to develop from the first years of life, is shaped by the influence of mother, father and close family relationships. Children recognize the conditions of acceptance and rejection of their feelings through their parents reactions to the emotions they experience. In this way, they become aware of their feelings and find the opportunity to develop and settle on healthy ground in their common life with their immediate surroundings. In this study, the effects of attachment styles on emotional intelligence were investigated by considering the studies in the literature.

**Keywords:** Emotional Intelligence, Attachment Styles.

## 1. GİRİŞ

Duyuş ve biliş arasındaki etkileşim üzerinde otuz yıldır süren çalışmalar, günümüzdeki duygusal zeka çalışmalarına bir temel hazırlamıştır. Duygusal zeka kavramı orijinal olarak Salovey ve Mayer tarafından 1990 yılında insanların duygular hakkında nasıl akıl yürüttükleri gibi bireysel farklılıkları incelemeleriyle güçlü bir temele oturmuştur (Doğan ve Şahin, 2007). Son zamanlardaki ayrıntılı yaklaşımlar, duygusal zekanın kavramsallaştırılmasında, duygusal zekanın bir özellik olduğu düşüncesinden, bir yetenek olduğu düşüncesine kaymıştır. Buna göre duygusal zeka; bireyin kendisinin ve diğer insanların duygularını algılama, dışa vurma, anlama, kullanma ve yönetme kapasitesi olarak kabul edilmektedir (İşmen, 2001). Son yirmi yıldır, bağlanma yönelimleri hakkındaki çalışmalar duygusal zeka yetenekleri ile ilgili olan bilişsel ve duygusal süreçlerdeki bireysel farklılıkların tutarlı bir açıklamasını sağlamıştır. Bağlanma teorisi, yetişkinin duygusal mücadelesinin bireyler arası köklerini vurgular. Bu da duygusal savunmaların şunları işaret ettiğini gösterir: güvensiz bağlanmalar duygusal mesajların bilgi işleme süreçlerini yavaşlatır ve duyguların farkındalığını engeller. Yetişkin bağlanma yönelimleri hem duygusal hem bilişsel kuralları ve stratejileri kapsar. Güvenli, korkulu ve kaçınan kişiler temel olarak duyuş düzenleme ve duygu bilgi işleme süreçlerinde farklı stratejiler kullanırlar (Görünmez, 2006).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygusal zekanın üst seviyesi sayılan duygusal düzenleme yeteneğini nispeten daha iyi kullanırlar. Bu yeteneğin temelde en fonksiyonel göstergesi de, ruh sağlığı açısından bireyin duygularını yönetme becerisinin depresyon üzerinde önemli ölçüde etkili olduğudur (Görünmez, 2006).

Duygusal zekanın bir yetenekler serisi olarak kavramsallaştırılması, duygu bilgi işleme süreçlerinde altta yatan bir olgu olarak bilişin duygularla girift bir etkileşimine dikkat çeker. Son zamanlarda geliştirilen ölçekler, duygusal zekanın başarılı bir biçimde operasyonelleştirildiğini göstermektedir. Bu operasyonelleştirmede duygusal zeka yukarıda da betimlendiği gibi dört yetenek bölümüne ayrılmıştır (Maboçoğlu, 2006): Algılama, kolaylaştırma, anlama ve düzenleme/yönetme. Duygusal algılama; kendi ve diğerleri hakkındaki duygusal uyaran kaydının temel yeteneği olarak betimlenir. Empati ve duygu iletişim süreçleriyle benzerdir. Duygusal kolaylaştırma; problemlere öncelik verme, hafıza deposunun çalıştırılması, duygu durum kaymaları ve tam bilgi işleme süreçleri yoluyla duyusun düşünceyi kolaylaştırması süreci olarak tanımlanır. Duygunun anlaşılması; hafıza süreçlerini ve duygu nitelendirme yapısını kapsar. Bir kişinin duygusal anlamları ve duygusal durumları nasıl iyi bir şekilde anladığına işaret eder. Son olarak duygunun düzenlenmesi/yönetilmesi ise duygusal ve entelektüel gelişimi desteklenmek için kendimiz ve başkaları hakkındaki duyguların düzenlenmesi becerisi olarak tanımlanır (Görünmez, 2006).

Bilişsel ve duygusal süreçlerin arabirimi yetişkin bağlanmasında toplanır. İlk olarak; bağlanma yönelimleri, kendi ve başkalarının var olması hakkında içselleştirilmiş bireyler arası beklentileri temel alır, ki bunlar güvenli veya güvensiz bağlanma bağlamında tekrarlanan deneyimler tarafından şekillendirilir (Kesebir vd., 2011). Çalışma modelleri farklı gelişimsel evrelerde ilişkileri genelleştirir ve bu ilişkiler genelde değişime ve revizyona dirençlidir. İkinci olarak; duygularla ilgili araştırmalar bağlanma yönelimleri ile duygusal sonuçlar arasında direkt bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Öztürk, 2018). Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireyler, duygusal düzenleme stratejilerini, stresi minimize edecek ve pozitif duyguları ön plana çıkaracak şekilde kullanırlar. Bireyler güvensiz bağlanmada ise duygu düzenleme stratejilerini negatif duyguları ön plana çıkaracak ve durumları daha stresli (korkulu bağlanma) bir şekilde deneyimleyecek şekilde kullanırlar veya duygusal deneyimlerini baskırlar (Yüksel, 2014).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde güvenli bağlanma ile duygusal zekâ arasında olumlu bir ilişkinin olması; güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerde düşük duygusal zekâ düzeyine sahip olmaları beklenebilir. Kısaca bağlanma stili ile duygusal zeka arasındaki ilişkiler bireyin yaşamında önemlidir.

## 2. BAĞLANMANIN TANIMI

Literatürde ilk defa Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, nedensellik bilimi şeklinde de tanımlanan etiyoloji, nesne ilişkileri kuramı ve psikoanalitik kuramların etkilerini içerisinde barındıran bir kişilik gelişimi kuramıdır (Bretherton, 2000). Bowlby, bağlanmanın çocuk için oldukça önemli olduğunu ve bunun ötesinde “dünyayı keşfederken geri dönebilecek bir üs olma”, “fizyolojik gereksinimleri karşılama”, ve ‘yaşama dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme olanağı’ gibi temel işlevler gördüğünü belirtmektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

## 3. BAĞLANMANIN ÖNEMİ

Bağlanma kuramları, erken çocukluk döneminde bebeğe birincil olarak bakım sağlayan kişi ile ortaya çıkan ilişkinin yapısının, yaşamın gelecek süreçlerinde diğer bireyler ile kurulacak ilişkileri etkileme olasılığına sahip olduğu görüşünü savunmaktadır. Bu karşılıklı etkileşim sürecinde bakım veren kişi ile çocuk arasındaki ilişki sonucunda oluşan ve çocuğun bakım veren kişiye ve kendisine yönelik oluşturduğu zihinsel işleyen modeller yaşam süresince varlığını sürdürür ve hayatın her dönemde diğer bireyleri ile kurulan ilişkileri yönlendirmektedir (Bowlby, 1980).

Bowlby bağlanmanın çocuklar için hayati bir öneme sahip olduğunu söylemektedir. Bununla birlikte, anneyi takip etmenin çocukların hayatta kalma şansını yükselttiğini belirtmektedir. Bağlanma, her insan yaşamında üç ana işlevin yerine getirilmesini sağlamaktadır. Bu işlevler, (1) çocukların dünyayı keşfederken güvenli bir yaşam alanı bulabilmeleri, (2) fizyolojik gereksinimlerini karşılayabilmeleri ve (3) güvenlik duygusunu geliştirmeleridir. Bowlby, bakım veren kişi ve çocuklar arasında bağlanmanın güvenli biçimde kurulmasının çocukların psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde gelişmelerine imkan sağladığını savunmaktadır. Bunun yanında, doğru bir

şekilde oluşmayan bağlanma ilişkisinin ise çocuklarda kişilik sorunları ve psikolojik problemlere sebebiyet verebileceği üzerine vurgu yapmıştır. (Tüzün ve Sayar, 2006)

#### 4. BAĞLANMANIN KURAMSAL TEMELİ

Bowlby (1969), uzun süren korunma ve bakım görme gereksinimlerinden dolayı çocukların kendileri açısından büyük bir ihtiyaç olan olan yakın olma arzularından ve kurulan bu yakınlığı sürdürmeye yönelik davranışları gösterme örüntüsünün doğuştan olduğunu savunmaktadır. Bu kaniya, bebeklerin bakım sağlayanlardan ayrılmaları halinde ortaya koydukları tepkileri değerlendirerek önceki zamanlarda yapılan çok sayıda primatlar üzerinde yapılan çalışmalara benzer sonuçlar elde etmiştir. Bowlby, bu sürecin evrimsel kaynaklı temellerinin olduğunu belirtmektedir.

Bowlby, çocuğun gelişim sürecinde bakım sağlayana kişi ile çocuğun gündelik yaşamdaki kurdukları ilişki çocuğun gelişimsel sürecinde zihninde bakım sağlayan bireyin içsel temsillerinin oluşmasını sağlar. Çocuğa bakım sağlayan kişinin çocuğun davranışlarına karşı gösterdiği tepkilerve çocuğun yakınlık ihtiyacına karşı ortaya koyduğu davranışlar çocuğun zihninde birer zihinsel temsil olarak kodlanmaktadır. Bowlby'nin kuramında bu zihinsel temsiller *içsel çalışan modeller* olarak adlandırılmıştır. Bu modeller Bowlby'nin kuramının temel dayanak noktasını oluşturmaktadır. Çocuk gereksinim duyduğunda bakım sağlayan kişiden gereken yardımı ve olumlu reaksiyon aldığı takdirde bakım sağlayanın ulaşılabilir, güvenilir olduğuna ve ihtiyacı olduğunda destek olacağına ve yardım edeceğine yönelik bilişsel temsiller oluşmasını sağlar. Ters durumda ise çocuğa bakım sağlayan kişi çocuğun ihtiyaçlarına karşı hassas olmadığında ya da tutarlı tepkiler göstermediğinde çocuk bağlanma nesnesini reddedici, kendisini de sevmeye ve yardım edilmeye değmeyen birisi olarak algılar hale gelir (Morsünbül ve Çok, 2011).

#### 5. BAĞLANMA KURAMLARI

Bu başlık altında Ainsworth'un Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli ve Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Modeli açıklanmıştır.

##### 5.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth vd. (1978)'nin araştırmalarında üç temel bağlanma stilinin bulunduğunu belirlemiştiler. Bu çalışmada, bakım verenleri ile güvenli bağlanan bebeklerin ayrılma ve birleşme süreçlerini daha iyi yönetebildikleri, davranışlarını kontrol edebildikleri ve ayrılma durumunda olumlu davranışlar gösterdikleri, kendilerini rahatlatmaya gayret ettikleri ve bakım verenleri geri dödüğünde olumlu tepkiler verdikleri görülmüştür. İkinci bağlanma türüne sahip çocukların güvensiz-karasız grubu oluşturduğu görülmüş ve bu grupta yer alan çocukların bakım verenden ayrılma ve birleşme esnasında nasıl davranacaklarına karar veremedikleri görülmüştür. Üçüncü stil ise güvensiz-kaçınan çocukların bulunduğu gruptur ve bu gruptaki bebekler bakıcılarından veya bakım verenden ayrılma durumunda doğrudan çevreye odaklandıkları ve geri dönüş durumunda anneye karşı ilgisiz davranan ve tepki vermeyen grubu oluşturmaktadır.

##### 5.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin (1979) bağlanma kuramını kişinin gelecek hayatındaki romantik ve yakın ilişkileri üzerinden açıklamaktadır. Bu kuram, kişinin çocukluk dönemindeki ilk yaşantılarındaki bağlanma durumunun onların yetişkinlik hayatlarındaki duygusal yaşamları üzerinde etkili olacağını savunmaktadır. Bu bağlamda, kişilerin bağlanma stilleri ve yetişkinlik dönemlerinde romantik ilişkileri ile ilgili bir araştırmalar yürütmüşler (Shaver vd., 1988).

##### 5.3. Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), kuramını Bowlby'nin 'içsel çalışan modeller'e dayanan bağlanma kuramını temel alarak, Hazan ve Shaver'in 3'lü yetişkin bağlanma modelini, 4 ayrı kategoride sınıflandırmışlardır. Bu sınıflandırmayı uygularken ele almış oldukları iki temel olgu bireyin kendilik algısı ve bireyin başkalarına dair algısıdır. Bu olgular, benlik ve başkaları modelleri

olarak tanımlanmaktadır ve bağlanma stillerinin ortaya çıkarıcı demel boyutlar olarak görülmektedir (Demir, 2019).

## 6. BAĞLANMA TÜRLERİ

Bu başlık altında bağlanma stilleri kuramsal olarak açıklanacak ve her bir bağlanma stilinin özellikleri tanımlanacaktır.

### 6.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stilinde, kişinin kişinin kendisine ve başkalarına yönelik olumlu bir algıya sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip olan kişiler, çevresindeki bireyler ile olan ikili ilişkilerinde kolaylıkla yakınlık gösterebilirler ve öz değer algıları gelişmiştir. Kendilerini değerli bir birey olarak görürler (Bartholomew ve Shaver,1998). Bununla birlikte, kişi çevresini, kendisini ve diğerlerini olumlu biçimde algılar. Bunun da etkisi ile, güvenilir çevre algısı pozitif benlik algısı oluşmasına katkıda bulunur ve çevresindeki bireylerin güvenilebilecek, yardımsever, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduklarına ilişkin olumlu yönde algılar gelişir. Bu sebeple, güvenli bağlanma stiline sahip kişiler kurdukları ilişkilerde orantılı olarak hem yakınlık kuralar hem de özerkliklerini sürdürürler. Bunun yanında, duygusal açıdan kolaylıkla diğerleri ile yakınlaşabilir, ayrılmakta ve yalnız kalmakta zorluk çekmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### 6.2. Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma stilinde, kişinin kendisine yönelik algısı olumsuz olmasına rağmen diğerlerine yönelik olumlu bir algıya sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler diğer bireylerin güvenlerini kazanamamaktan ve çevresi tarafından kabul edilmeyeceklerinden kaygı duyarlar (Bartholomew ve Shaver,1998). Bireyin çevresini olumlu şekilde algılanması sevgisizlik hissini doğurur. Saplantılı bağlananlar çevrelerindeki bireyleri ile kurdukları ilişkilerde diğerleri tarafından yeterli görülebilmek ve değerli biri olduklarını hissedebilmek adına yoğun gayret gösterirler. Bu nedenle saplantılı bağlanmaya sahip bireyler ikili ilişkilerine yineleyici şekilde takıntılı eylemlerde bulurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### 6.3. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma stilinde, kişinin kendisine yönelik algısı olumlu iken diğer bireylere yönelik olumsuz bir algısı bulunur. Ancak, kayıtsız bağlanan kişiler güvenli bağlanan kişilerin tersine yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar. Çünkü bu kişiler benlik değerlerini, çevresindekilerle olan ilişkilerin önemini ve gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddetmek aracılığıyla sürdürebileceklerini düşünürler (Bartholomew ve Shaver,1998). Bu kişiler özerk olmayı oldukça önemserler ve diğerlerine olan gereksinimleri ve ikili ilişkilere olan büyük ihtiyacı kabul etmezler. Bununla birlikte, özerklik ve mutsuzluk duygularını bilinç dışı biçimde sürdürerek ve ilişkilerden kaçınarak koruma altına alırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### 6.4. Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma stilinde kişinin kendisine ve diğerlerine karşı algısı olumsuzdur. Diğerleri tarafından onaylanma ve kabul edilmeye yönelik arzuları oldukça fazladır. Ancak reddedilme ve kaybetmenin ortaya çıkartacağı acıyı önlemek amacıyla yakınlık kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver,1998). Bu bireyler, çevresindekilerle güvenemeyeceğini düşünür ve reddetme düşüncesi, sevilmeme ve değer görmeme duygularına sahiptir. Bunun yanında, çevresindekilere güvenemeyeceği düşüncesi ve kabul etmedikleri değersizlik hissini de bir işaretidir. Bu kişiler, yakın ilişkiler kurmayı arzulamalarına karşın, yakın ilişkiler, güven ve başka biri ile bağ kurma durumu onlara rahatsız hissettirir ve ilişkilerinde incinmekten korkarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

## 7. DUYGUSAL ZEKA

### 7.1. Zekanın Tanımı

İlk dönemdeki çalışmalarda zeka olgusunu yalnızca bilişsel yetenekler ile açıklayan araştırmacılar, çalışmalardan edindikleri sonuçlar üzerinde çalışarak, zekanın kapsamı içerisinde bireyin çevreye uyumu ve çevresindeki bireylerle olan ilişkileri boyutunu da eklemiştirler (Öner, 1994). Bunun neticesinde 21. yüzyılda ortaya çıkan gelişmelerle birlikte zeka kavramının tanımı da değişmiştir (Bartholomew ğlu ve Tuncel, 2008) . Wechsler (1958) zeka kavramını, hedefe yönelik hareket edebilmeme, mantıklı düşünebilme, ve çevreyle etkili bir biçimde ilişki kurabilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. İnsan zekası için ilk tanımı yapan ve ilk zeka testini geliştiren Binet'e göre, zeka, dış dünyayı algılayabilme, bu algıların belleğe yerleşmesi ve bu algılar üzerinde düşünme işlemidir (Akt. Coşkun, 2019).

### 7.2. Duyusal Zekanın Tarihçesi

Duygular insanı anlamak, düşünce ve davranışlarını anlamlandırmada oldukça önemli araçtır. Duygularla ilgili olarak şimdiye değış çok sayıda araştırmalar yapılmış ve değışik fikirler ortaya atılmıştır. (Tuğrul, 1999). Duygusal zeka kavramı ilk olarak 1990 yılında psikolog Peter Salovey ve John Mayer tarafından kullanılmıştır. İlerleyen süreçlerde ise, bu kavram araştırmacıların yavaş yavaş ilgisini çekmeye başlamış ve akademik çalışmalarda kendisini gösterir hale gelmiştir. 1995 yılında ise Goleman'ın 'Duygusal Zeka, IQ neden önemlidir?' kitabının çıkması ile birlikte bu kavram büyük bir önem kazanmış hem akademik tem de toplumsal açıdan büyük ilgi görmeye başlamıştır(Çakar ve Akbak, 2004). Bilhassa ,son dönemlerde oldukça popüler olan duygusal zeka (kavramı, giderek değışik alanlarda yeni açılımların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu alandaki araştırmaların, duygusal zekanın ölçümü; ilişkili yeteneklerin hayatın farklı alanlarında nasıl kullanılabilceğı ve bunun ne gibi sonuçlar doğrabilceğı, bunlarla ilişkili biçimde de duygusal zekanın nasıl geliştirilebileceğı gibi konularda yoğun bir biçimde sürdüğü görülmektedir (Yeşilyaprak, 2001).

### 7.3. Duygusal Zekanın Tanımı

Duygusal zeka "kendisinin ve baskalarının hislerini gözleyip düzenleyebilmek; hisleri, düşünce ve eyleme kilavuzluk edecek şekilde kullanabilmek" olarak tanımlanmaktadır (Salovey & Mayer, 1990). Duygusal zekâ, kişinin kendisini ve başkalarının duygularını tanıyabilme ve değerlendirebilmenin yanı sıra duygularla ilgili bilgileri günlük yaşamda kullanarak içerisinde bulunulan durum ile uyumlu tepkiler oluşturulmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla, eğer birey yaşamın her alanında hedeflerine ulaşmak amacıyla duygularını dilediğı şekilde doğru bir şekilde kullanabiliyor ve amaçlarına ulaşabiliyor ise "duygusal zeki" olarak tanımlanabilir (Yeşilyaprak, 2001). Duygusal zekâ, bir çeşit zihinsel beceri şeklinde tanımlanabilir. Sadece, duygulara sahip olup onları hissetmek değil, bu duyguların içerisinde barındırdığı anlamı anlayabilmektir (Epstein, 1999). Goleman ise duygusal zekayı kişinin kendisini harekete geçirebilmesi, hedeflerine ulaşmak için engelleri aşabilmesi, dürtülerini kontrol ederek doyumunu erteleyebilmesi, kendini psikolojik olarak düzenleyebilmesi, karşılaştığı kaldığı sorunlarla baş edebilmesi ve empati kurma yetisine sahip olması şeklinde kavramsallaştırmıştır (Goleman, 2000).

### 7.4. Duygusal Zeka Modelleri

#### 7.4.1. Bar-on modeli

Bar-On (2000) duygusal zeka kuramında duygusal zekanın beş farklı boyutu içinde bulundurduğunu söylemiş ve duygusal zeka boyutlarını aşağıdaki biçimde açıklamıştır:

1. *Kişisel beceriler:* Kendinin ve diğer bireylerin duygularının farkına varabilme ve duyguları ifade edebilme becerisini içermektedir.
2. *Kişiler arası beceriler:* Çevresindeki bireyler ile kurabilmek ve sürdürülebilmek amacıyla diğerlerinin duygularını anlamayı içermektedir.



3. *Uyum sağlayabilirlik*: Bireysel ve kişiler arası sorunlunlar uygun biçimde çözmebilme, dışsal ipuçlarına tepki verirken duygularını doğru biçimde değerlendirebilmeyi içermektedir.

4. *Stres yönetimi*: Duyguları üzerinde kontrol sağlayarak stresli olaylara başa çıkmayı içermektedir.

5. *Genel ruh sağlığı*: Kendine ve diğerlerine yönelik olumlu, iyimser ve memnun edici duygular hissetmeyi içermektedir.

#### 7.4.2. Mayer ve Salovey Modeli

Mayer ve Salovey'in modeli bazı boyutlardan oluşmaktadır. Bu boyutlardan ilki, kendine ve diğerlerine ait duyguları algılayabilme, ikincisi duyguları kullanarak düşünce süreçlerini yönlendirebilme, üçüncüsü duyguların barındırdığı anlamı anlayabilme ve dördüncüsü ise duyguları yönetebilme yeteneğidir. Bu yetenekler Mayer (2004, 2006) tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

1. *Duyguları algılama*: Bu boyut sözel olmayan bilgilerin algılanması ve duyguların ifade edilmesini kapsamaktadır.

2. *Duyguları kullanma*: İkinci boyut, duyguların bilişsel sisteme dahil olup rehber olduğu ve düşünme sürecini desteklediği bölümdür. Kişi, duygusal olarak tepki gösterdiği bir şeye dikkatini de vereceği için bu durum onu düşünmeye yöneltir.

3. *Duyguları kavrama*: Duygular, bazı mesajlar taşımaktadır. Örneğin, öfke birisine saldırma veya zarar vermeye ilişkin bir mesajı içerebilir, mutluluk, farklı insanlara dahil olma hakkında mesaj taşıyor olabilir. Duyguların özü ile uyumlu şeklide içerisinde barındırdıkları mesajlar da bireyi o duyguya uygun şekillerde davranışlar göstermeye yöneltir. Bu nedenle kişi, duyguların anlamını tamamen kavradığı takdirde, bunun üzerine düşünerek kendi davranışlarını biçimlendirebilir.

4. *Duyguları yönetme*: Kişinin bir bilgiyi iletebilmesi için duyguları anlaması gerekmektedir. Kişi, dışardan gelen duygusal iletileri alma açısından ne ölçüde açık olursa, kendinin ve diğerlerinin duygularını düzenleyebilmeme ve idare edebilme olanağına sahip olur.

#### 7.4.3. Cooper ve Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (1998), dört köşetaşı modelini ortaya atmıştır. Bu modelde, duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik, duygusal simya olmak üzere dört bilişen bulunmaktadır.

1. *Duygusal okuryazarlık*: Kişinin duygularını öğrenmesi ve nasıl işlediğini hakkında bilgi sahip olmasıdır. Bu bileşende kişi, duygusal açıdan dürüstlük, enerji, farkındalık, geribildirim, önsezi, sorumluluk ve bağlantı yoluyla kişisel etki ve güven alanı oluşturur.

2. *Duygusal zindelik*: Bu bileşende kişinin duygusal açıdan dayanıklılığı vurgulanmaktadır.

3. *Duygusal derinlik*: Bu bileşende kişi, yaşamını düzene koyma ve kendi eşsiz potansiyeli üzerine çalışmanın yollarını keşfeder ve bunu bir bütünlükle, özveriyle ve sorumlulukla destekler.

4. *Duygusal simya*: Yaratıcı içgüdüler ve hayatın sorun ve baskılarla beraber akışını sağlama kapasitelerine vurgu yapar.

#### 7.4.4. Goleman Modeli

Garder tarafundan ortaya atılan, "sosyal zeka" ve "kisiye dönük zeka" alanları olmak üzere iki farklı kisisel alanı da içerisinde barındırmaktadır (Gardner 1997; 1999). İlerleyen süreçlerde duygusal zeka üzerinde ortaya atılan kuramlardan biri de Gardner'in bu iki kisisel alanını da kapsayacak biçimde bes yetenek alanını içinde bulunduran bir model ortaya konulmuştur (Goleman 1998; Lazarus 1999; Weisinger 1998):

1. *Özbilinç*: Kendi özelliklerini ve yapısını tanıma, kendi duygularının farkında olma ve doğru değerlendirme becerisidir.

2. *Duyguları yönetebilme*: Duyguları duruma uygun şekilde yönetebilme, düzenleyebilme ve denetleyebilme becerisidir. Bununla birlikte duygulari dengeli, uyumlu şekilde gösterebilme, gerekli olduğunda doyumun amaca yönelik olarak kişinin kendisince ertelenmesi olarak ifade edilebilecek bir tür duygusal özdenetim olarak tanımlanabilir.

3. *Kendini harekete geçirebilme*: Duyguları bir hedefe yönlendirebilme, içsel güdülenme ve motivasyon bir işe başlamanın ve bitirmenin en önemli anahtarlarıdır.

4. *Başkalarının duygularını anlayabilme*: Kendisini diğer kişilerin yerine koyabilme yeteneğidir. Empati, insanlar ile ilişkilerde kullanılan en temel becerilerden bir tanesidir.

5. *İlişkileri yürütebilme*: Etkili ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

## 8. BAĞLANMA STİLLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatı boyunca diğer insanlarla ilişki kurmak durumundadır. İnsan hayatının büyük bir kısmı diğer insanlarla etkileşim halinde geçmektedir. Bu etkileşiminin ve iletişimin sağlıklı olması kişinin kendi psikolojik, zihinsel ve hatta fizyolojik sağlığı için gereklidir. İnsanlar arasındaki ilişkilerde belirleyici bir rol oynadığı düşünülen bağlanma stillerini anlamak ve bağlanma stillerinin duygusal zeka ve diğer değişkenlere göre incelenmesi pek çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Aşağıda bu çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir.

Görünmez (2006) yapmış olduğu çalışmasında bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasının sonucunda duygusal zeka ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde, duygusal zeka ile korkulu bağlanma arasında olumsuz yönde orta düzeyde bir ilişki bulmuştur. Ayrıca duygusal zeka ile kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında olumsuz düşük düzeyde bir ilişki bulmuştur.

Ata (2010) “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bağlanma Stilleri, Duygusal Zeka Düzeyleri ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinde, kıdem, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre bağlanma stilleri ve duygusal zeka arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Araştırmada yaş değişkenine göre bağlanma stillerinin kayıtsız bağlanma alt boyutu ile duygusal zeka arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Kafetsios (2003) çalışmasında toplam duygusal zeka puanları ve duygulardan yararlanma, anlama, duyguları düzenleme gibi faktörler ile güvenli bağlanma arasında orta seviyede pozitif bir ilişki, güvensiz bağlanma stillerinden kayıtsız/kaçınan bağlanma ile düşük seviyede pozitif bir ilişki, korelasyon derecelerine göre sırasıyla korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma ile düşük seviyede negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Bozdemir (2015) yapmış olduğu çalışmada duygusal zekânın, bağlanma stilleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmasının örneklemini Mersin Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 544 kız, 391 erkek olmak üzere 935 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “Ana Baba Tutum Ölçeği”, “Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği” ve “Duygusal Zekal Ölçeği” kullanılmıştır.

Sümer (2006) yapmış olduğu çalışma sonucunda Duygusal zekânın alt ölçekleriyle bağlanma stilleri arasında anlamlı fark olduğunu görmüştür. Bu araştırmanın sonucuna göre; duygusal zekânın alt boyutu olan kendi duygularını yönetme düzeyi ile bağlanma stillerine bakıldığında, sadece kaçınan ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler arasında anlamlı düzeyde bir fark bulmuştur.

## 9. SONUÇ VE ÖNERİLER

Anne baba tutum ve davranışları, çocukların bu tutum ve davranışları algılayış biçimleri ile şekillenen bağlanma stilleri, anne baba tutum ve davranışlarıyla ilişkili veya çevreden kaynaklanan çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve kişinin kendinin ve başkalarının duygularını anlama,

yönetme beceri ve yeteneklerini kapsayan duygusal zekâ, bireyi yaşam boyu etkileyen etmenlerdendir.

Alan yazında yapılmış çalışmalar incelendiğinde (Görünmez, 2006; Ata, 2010; Kafetsios, 2003; Bozdemir, 2015; Sümer, 2006) bireylerin bağlanma stilleri alt boyutları ile duygusal zeka alt boyutları arasında anlamlı yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Duygusal zeka ve/veya bağlanma ile ilgili yapılacak olan çalışmalar, bir eğitim kurumu ya da sınıf yaşantısı özelliği taşıyan bir ortamda yapılacaksa, sosyometrik ölçekler uygulanarak, katılımcıların sosyal uyumları, kişiler arası ilişkileri ve duygu durumları daha objektif bir biçimde saptanabilir ve gerekli analizler daha güçlü bir anlam kazanabilir. Negatif duyguları pozitif duygulara çevirebilme yeteneğini kapsayan duygusal zekanın duyguları düzenleme boyutunda, bireylerin negatif duyguyu pozitif çevirebilmelerindeki bilişsel stratejilerinin neler olduğunun incelenmesinin duygusal zeka kavramına yararlı bir perspektif kazandırabileceği değerlendirilmektedir. Literatür incelendiğinde duygusal zekanın geleneksel zeka gibi zamana bağlı olarak görece çok az geliştiği bulgusunun tersine, olgunlaşmaya bağlı olarak geliştiği vurgulanmaktadır.

### KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Ata, S. (2010). “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bağlanma Stilleri, Duygusal Zeka Düzeyleri ve Empatik Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (*Yüksek Lisans Tezi*), Muğla Üniversitesi, SBE, Muğla.

Bar-On, R. & Parker, J.D.A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey Bass.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.

Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 1998, 25-45.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(4), 637-638.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Bozdemir, F. (2015). Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zeka ile İlişkilerinin İncelenmesi, (*Yüksek Lisans Tezi*), Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment & Human Development*, 2(2), 233-241.

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (3).

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: Emotional intelligence in Leadership and organizations*. Penguin.

Coşkun, E. (2019). “Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi” (*Yüksek lisans tezi*). Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, İstanbul.

Demir, D. S. (2019). “Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” (*Yüksek lisans tezi*). Işık Üniversitesi, İstanbul



- Doğan, S. & Şahin, F. (2007). Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Öneme Kavramsal Bir Bakış, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, 231-252.
- Dutoğlu, G., & Tuncel, M. (2008). Aday öğretmenlerin eleştirel düşünme eğilimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (1).
- Epstein, R. (1999). The key to our emotions. *Psychology Today*, 32(4).
- Gardner, H. (1997). Six afterthoughts: Comments on "Varieties of intellectual talent." *The Journal of Creative Behavior*, 31(2), 120–124. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.1997.tb00784.x>
- Gardner, H. (1999). *Çoklu Zeka* (Çev. M.Tüzel) BZD Yayıncılık, Enka Vakfi, İstanbul.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Görünmez, M. (2006). “Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri”, (*Yüksek Lisans Tezi*). Uludağ Üniversitesi, SBE, Bursa.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:13, 111-124.
- Kafetsios, K. (2003). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course, *Personality and Individual Differences*, p.1-17, <http://www.sciencedirect.com>, 10.11.2020.
- Kesebir, S.; Özdoğan Kavzoğlu, S. & Üstündağ, M. F. (2011). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3(2):321-342.
- Lazarus, P. (1999). Emotional Intelligence: A Paradigm for Education in the New Millennium. *International School Psychology Association XXII Annual Colloquium Kreuztingen/Konstanz Switzerland/Germany Theme and scientific program Global thinkg-individual acting July 30th to August, 3*, 66.
- Maboçoğlu, F. (2006). Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler, (*Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi, SBE, Ankara.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.
- Mayer, J. D., (2004). *What is Emotional Intelligence?* UNH Personality Lab. 8.
- Mayer, J.D. (2006). *Emotional Intelligence in Everyday Life*. (Ed: Joseph Ciarrochi, Joseph P. Forgas, John D. Mayer). New York: Psychology Press.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Öztürk, E. C. (2018). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Aile İşlevleri İle Duygu Düzenleme Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki, (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, SBE, İstanbul.
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). “Love as attachment.” In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (p. 68–99). Yale University Press.
- Sümer, M. (2006). “Yetişkinlerin Bağlanma Stillерinin Duygusal Zekâ, İlişkiye Bağlılık, İlişkide Algılanan Tatmin ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. (*Yüksek Lisans Tezi*), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Wechsler, D. (1958). *Measurement and appraisal of adult intelligence (4. baskı)*. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.

Weisinger, H. (1998). *İş Yasamda Duygusal Zeka*. MNS Yayıncılık, İstanbul.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), 139-146