

ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİNİN YETİŞKİN İLETİŞİMİNDEKİ ETKİSİ¹

Nihal Gözde SUBAŞI
İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye
gozdesubasi@stu.aydin.edu.tr

Hüseyin KAZAN
İstanbul Aydın Üniversitesi, Türkiye
kazan.hsyn@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1458-2860>

ÖZ

Bireyin hayata başladığı andan itibaren kurduğu etkileşimler yaşamı boyunca nasıl bir birey olacağına etkin rol oynar. Bebeğin ihtiyacı olduğu anda özellikle anne veya bakımveren ebeveyni tarafından nasıl tepki ile karşılandığı oldukça önemlidir. Çünkü bu etkileşim hayatı algılama biçiminde önemli rol oynar. Bu araştırmada “Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin Yetişkin İletişimine Etkisi” incelenmiştir. Cinsiyet, medeni durum, anne ve babanın eğitim düzeyi ile iletişim uyum düzeyi arasındaki ilişki detaylarıyla ele alınmıştır. Bağlanma stillerinin iletişim şekline etkisine bakılmıştır. Araştırmada bağlanma stilleri ile ilgili veriler “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Bireyler arası iletişim şeklini saptamak için ise “İletişim Becerileri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmaya toplam 324 lisans mezunu birey katılmıştır. Bu araştırma sonucunda, bağlanma stili ile iletişim şekli arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Bağlanma Modeli, İletişim Becerileri, Yakın İlişkiler*

INFANT ATTACHMENT STYLES ON ADULT COMMUNICATION

ABSTRACT

The interactions formed by an individual from the moment they are born play an active role in how they become an individual throughout their lives. It is quite important what kind of reactions babies receive particularly from their mothers and caregiving parents when they need. Because such reactions play an important role in the baby's perception of life. In this study, the effects of "Infant Attachment Styles on Adult Communication" were investigated. The relationships between gender, marital status, education level of parents and compliance levels of communication were elaborated. The effect of attachment styles on communication styles was examined. Data on attachment styles were collected using "Experiences in Close Relationships Scale". To determine interpersonal communication. "Communication Skills Inventory" was used A total of 324 individuals with a bachelor's degree participated in the study. The study concludes that there is a relationship between the attachment style and the communication style.

Keywords: *Attachment, Attachment Styles, Attachment Model, Communication Skills, Close Relations*

¹ Bu çalışma Nihal Gözde Subaşı'nın 2018 yılında kabul edilen “Lisans Mezunu Bireylerin Çocukluk Dönemi Bağlanma Stillerinin, Yetişkinlik Dönemindeki İletişim Becerilerine Etkisi” isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir. Çalışmanın; hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davranılmıştır.

GİRİŞ

Bebeğin anne veya bakımvereni ile olan etkileşimi doğduğu anda başlar. Bu ilişki şekli, yaşamın ileriki dönemlerinde iş, arkadaş ve evlendiğinde eşi ile olan ilişkilerini etkileyebilecek kadar önemlidir. İlişki düzeyinin güvenli olması, ileride oluşacak ilişkilerin de sağlıklı olmasına, ilişkinin düzeyinin güvensiz olması ise ileride oluşacak ilişkilerin de kaygı verici düzeyde olmasına neden olabilmektedir. Güvensiz bağlanma, kişilerin yaşamlarını olumsuz etkilemekle birlikte, bazı psikolojik sorunlara da sebebiyet vermektedir. Birey yaşamı boyunca çeşitli evrelerden geçer. Bu evrelerden geçerken çeşitli duygular açığa çıkar. Bu duygu yaşamının ileriki evrelerinde çıkacak çeşitli yaşantı deneyimlerinde ortaya çıkacak duyguya da referans olur. Çocukluk döneminin muhasebesi ergenlikte verilir ve hayatı boyunca ona eşlik edecek olan kimlik duygusu kazanılır. Bireyin bir yetişkin olarak yaşama hazır olmasında kimlik duygusunun yeterince oturmuş olması oldukça önemlidir. Kimlik duygusu yeterince oluşmamış bireylerde kimlik karmaşası, yürümek istediği yol ve değerler konusunda büyük bir çelişki yaşadığı görülmektedir (Dereboy ve Dereboy, 1997). Bağlanma stillerinin bireyler arası farklılıklarına işaret eden çalışmalar, kişilerin ebeveynleri aralarındaki bağlanma tarihçelerinin de çok farklı olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanan kişiler, hem ebeveynleri ile hem de ebeveynlerinin kendi aralarında daha olumlu ilişkiler içindedir. Kaygılı/kararsız kişiler ebeveynleri ile ilişkilerini bazen olumlu bazen de reddedici olarak ifade etmişlerdir. Kaçınan bireyler ise ebeveynleri ile aralarındaki ilişkilerini mesafeli ve reddedici olarak tanımlamışlardır (Hazan ve Shaver, 1987).

İletişim yeteneği ile bireyler diğer canlılardan ayrılmaktadır. Etkili iletişim kurma becerisi insanın hayat kalitesinde önemli rol oynamaktadır. Yaşamımızda her türlü ilişki için iletişime ihtiyacımız vardır. Bu iletişim ilk doğduğumuz anda anne ile başlar ve daha sonra yaşam boyu bakım veren ebeveyn, aile, akraba, arkadaşlar, yakın çevre olarak devam eder. Yaş ilerledikçe anlaşılma, sevilme ve değer görmek daha da önemli hale gelir. Etkili iletişim becerilerinin gelişmesinde aile önemli bir role sahiptir. Bu beceri öncelikle ailede gelişir. Aile içi iletişimin kalitesini sevgi, saygı, aidiyet duygusu, problem çözme yeteneği ve sorumluluk duygusu belirler. Bu unsurların da sürekli olarak geliştirilmesi gerekmektedir. Yakın ilişkiler kurmada iletişim becerisi aynı zamanda sosyal hayatın olmazsa olmazlarından biridir. Dolayısıyla yazılı, sözlü ve sözsüz iletişimi ne kadar iletişim engellerinden arındırarak sağlıklı iletişim kurabilirsek kişiler arası ilişkiler de sağlıklı yürümüş olur.

İletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler diğerleri ile pozitif iletişim kurarak güvenli, mutlu yakın ilişkiler oluşturmada karmaşık bir sisteme sahiptir. Kaçınan tipler ise, başkalarını temsil etmede daha az karmaşık ve çoğu kez yakın ilişkilerden kaçınan, duygusal mesafe koyarlar ve şüpheli yaklaşırlar. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler ise negatif iletişim şeklini benimserken, umutsuzca onay görmek ihtiyacı içinde olmalarına ve istemelerine rağmen, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsız olurlar. Sürekli olarak reddedileceklerini düşünmektedirler. Bu çalışmada çocukluk döneminde oluşan bağlanma stillerinin kişinin bütün hayatını etkilediğini ortaya koyarak iletişim becerilerine etkisi tespit edilmeye çalışılmaktadır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak hazırlanan çalışma İstanbul örnekleminde 324 lisans mezunu ile sınırlandırılmıştır. Çalışma sonucunda ortaya çıkan ve bulgular kısmında detaylıca yer verilen sonuçlarda bağlanma stillerinin türüne göre kişinin iletişim becerilerini ve dolayısıyla da ilişkilerini etkilediği ortaya konulmuştur.

BAĞLANMA

Bireylerin kurduğu iletişim ve ilişkinin niteliğini etkileyen en önemli kavramlardan biri bağlanmadır. Çocukluk döneminde yaşadığı bağlanma stili ile bireyin zihninde oluşturdukları doğrultusunda onun yetişkinlik dönemi ilişkilerini ve iletişim tarzını açıklayabilmek mümkündür. Günümüzde yaşanan en büyük sorunlardan biri bireyler arası iletişimdir. İnsan sosyal bir varlıktır, yaşamı boyunca diğer insanlarla ilişki kurar. Anne, baba, kardeş, bakıcı, akraba, yakın çevre, arkadaşlar, öğretmen vs. ile kurulan ilişki bireyin gelişim sürecinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin yaşadığı uyumlu birliktelik, kişiler arası tutum ve davranışlarla yakından ilgilidir. Kurulan bağ kişinin kendini mutlu ve güvende hissetmesi açısından önem kazanır. Doğar doğmaz en temel ihtiyaçlardan olan duygusal bağ ve ilişki kurma, yetişkinlik dönemi için de vazgeçilmezdir.

John Bowlby (1969)'e göre Bağlanma; “insanların hayatlarında kendileri için önemli buldukları kişilere karşı geliştirdikleri kuvvetli duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır.” Bowlby bu tanımda bağlanmanın bireyin önemli buldukları kişilere karşı, geliştirdiklerine vurgu yapmıştır.

Bir diğer tanıma göre “Bağlanma, hayatın ilk günlerinde başlayan, bireyin çevresiyle etkileşimi ile gelişen ve duygusal ağırlıklı bir durum olarak tanımlanmaktadır” (Keskin ve Çam, 2009). Bowlby tanımında kişinin önemli buldukları kişilere karşı geliştirdikleri vurgulanırken, bu tanımda bireyin çevresi ile etkileşimi vurgusu yapılmıştır.

Sosyal davranış, annenin ilgisiyle gelişmeye başlar. Çocuk bir süre sonra etrafındaki yabancı kişilere anlamlı bir tepki verir. Başlarda yabancılar onun için karmaşıktır, oldukça güçlük çeker. Daha sonra yabancıların davranışları doğrultusunda kendi davranışını yorumlar ve sonuç olarak sosyal anlayışı gelişir. Bir yaşındaki çocuk sosyal iletişim kurmaya hazırdır. İki yaşından itibaren çocuk eğitime ihtiyaç duyan, başkalarıyla yaşama deneyimi geçiren, diğerlerinin ilgi ve ihtiyaçlarına karşı ilgi gösteren bir varlık olmaktadır. Çocuk iki yaşında kişisel ihtiyaç ve isteklerinin giderilmesiyle öncelikli olarak ilgilenir, fakat aynı zamanda onun hakkında diğerlerinin davranışlarının onu ne şekilde etkilediğinin farkındadır. Çocuk büyüdüğünde ve insan ilişkilerini anladığında, kendini fark etme duygusunu yaşar (Graham ve Crow, 1973). Doğumdan itibaren anne ile bebek arasında gelişen bu bağ, bireyin diğer bireylerle olan uyumunu etkileyerek yaşam boyu devam eder (Sümer ve Güngör, 1999). Anne bebek arasındaki bağlanma ilişkisi olumluysa, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin de olumlu olduğu, erken dönemdeki bu bağ olumsuzsa sonraki yakın ilişkilerin de problemlili olduğu dair kanıtlar bulunmaktadır (Waters, vd., 2000). Bebeklik döneminde bakım veren ebeveyn tarafından güvenli bağlanma yaşamış olan bireylerin çocuklukta akranlarıyla daha yetkin olduğu, ayrıca ergenlikte ve yetişkinlikte daha doyum verici yakın ilişkilere girmesine izin verdiği düşünülen içsel çalışma modellerini daha sağlıklı ve güvenli biçimde oluşturduklarını gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Steinberg, 2007). Dolayısıyla çocukluk döneminde kurulan ilişkiler, yetişkinlik dönemi ilişkilerine önemli bir referans oluşturduğuna dair bilgi vermektedir.

Çocukluk döneminde kurulan yakın ilişkiler, yetişkinlik döneminde kurulacak ilişkilerin temelidir. Sosyal ilişkileri içerisinde kurduğu ilişkiler arasında, bireyin kendisi için önemli olan insanlarla kurduğu yakın ilişkiler kişiliğinin şekillenmesinde daha baskın rol oynamaktadır (Hamarta, 2002). Önemli gördüğü insanla kurduğu ilişki diğer kurduğu tüm ilişkilerin temelini oluşturmaktadır.

Bağlanma kavramının yalnızca insanlarda değil tüm memeli hayvanlarda da görüldüğü, biyolojik temeli olduğu ve beyinde özellikle limbik sistem tarafından yönetildiği söylenmektedir (Siegel, 2012). Anne ile çocuk arasındaki kurulan ilişki, daha sonraki dönemlerde yaşanan bağlanmalar için bir rol modeli niteliğindedir. Bu bulgular çocukluk dönemini bağlanma stillerini incelemenin, yetişkinlik döneminde bireylerarası iletişimi anlama açısından önemini göstermektedir. Araştırmaların ışığında bu çalışma, bireylerin çocukluk döneminde ebeveynleriyle algıladıkları bağlanma stili ile yetişkinlik dönemi bireyler arası iletişim tarzlarının arasındaki ilişkiye ayna tutmayı amaçlamaktadır.

BEBEKLİKTE VE ÇOCUKLUKTA BAĞLANMA STİLLERİ

Bebek dünyaya geldiğinde temel ihtiyaçlarının giderilmesi için anne veya bakım veren birisine ihtiyacı bulunmaktadır. İlk zamanlarında bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanması, bağlanma yaşanan kişiye olumlu tepkiler verilmesini, kaygı, korku gibi durumlarında o kişiyi aramasını, bağlanılan kişinin varlığının paralelde rahatlamaya yol açmasına sebep olmaktadır (Soysal, vd., 2005).

Bowlby'nin bağlanma kuramı bebekler üzerinde çalışan Ainsworth tarafından kapsamlı ele alınmıştır. Mary Ainsworth, bebek ve annesi arasındaki bağlanma kavramının daha fazla anlaşılabilmesi için “yabancı ortam” olarak bilinen bir deneysel ortamda inceleme yapmıştır. Laboratuvar ortamında yirmi altıya yakın bebek ve onların ebeveynleri, şunlara maruz bırakılmıştır. Bebek ve ebeveyn aynı oda içerisine alınır ii) bebeğin ebeveyn odada iken oyun oynatılır, iii) ardından yabancı bir kişi odaya gelir iv) ebeveyn bebeği yabancıyla birlikte bırakır ve anne sonrasında odaya döner. Deneyde annesinden ayrılan ve ardından annesi ile bir araya getirilen çocukların verdiği tepkileri incelenmiş ve bağlanma durumlarını değerlendirmiştir. Yabancı ortam deneyinde Ainsworth bir çocuğun bağlanma yaşadığı kişi ile üç değişik bağlanma tarzı olduğunu ortaya koymuştur. Bunlara: güvenli bağlanma, kaçınmacı ve kaygılı- kararsız olarak isim vermiştir (Ainsworth, vd., 1978).

Güvenli bağlanmada bebek, annesini özlemle arıyor ve anne odaya geri geldiğinde ona yakınlık gösterme ihtiyacı duyuyorsa ve ardından oyuna dönüyorsa bu güvenli bağlanma olarak isimlendirilmektedir. Bebeklerinin iletişim ve mesajlarına duyarlılık sergileyen annelerin davranışları ile bu şekilde davranan bebek, örtüştürülmüştür (Ainsworth, vd., 1978). Güvenli bağlanmada bakım veren güvenli bir üs gibi algılanır ve ayrıldıkları zaman bebekler bilirler ki bakım veren geri dönecektir. Geri geldiğinde ise tamamen ona yönelirler. Güvenli bağlanma oluşması için çocuğun, tutarlı ve ihtiyaç halinde yanında olan bir bakım verenin var olması gerekmektedir (Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanan bireylerin kendilerine saygıları ve özgüvenleri yüksektir. Kendisini sevmeye layık görür ve diğer insanların güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna ilişkin olumlu düşünceler kurar. Bu sayede bireyler başkalarıyla yakınlık kurabilir ve bununla birlikte özerk kalabilirler. Batı örneklerinde çocukların ortalama % 60'ı güvenli bağlanma göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Güvensiz-kaçıncı bağlanan bebekler çoğunlukla annesiyle özlememekte ve annenin odaya dönüşünü umursamamaya yönelik davranış sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu davranış tarzı annenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarsızlığı ve daha çok bağlanma davranışının reddiyle örtüştürülmüştür (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Güvensiz kaçınmacı bağlanan çocuklar ayrılığa neredeyse hiç tepki vermeyen, bir araya geldiğinde temastan kaçınan çocuklardır (Kutlu, 2009) Annelerine karşı güven hissetmezler (Kesebir vd., 2011). Bakıldığında bakım verenin çocuğun duygusal ya da fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaması bu bağlanma şeklini geliştirir. Bu çocuklar tutarlı olarak reddedilmeye maruz kalırlar. Batı örneklerinde çocuklarda ortalama %25 oranda görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Güvensiz- kaygılı bağlanmada bebeklerse annenin odadan çıktığında sıkıntı duyma ve anneleriyle yaklaşma davranışı içinde olsalar bile huzursuzlukları anne odaya girdikten sonra da sürdürme şeklindedirler. Bu davranışın çoğunlukla annelerin duyarsız davranışlarıyla alakalı olduğu kanaatine varılmıştır. Ainsworth kurama önemli katkılar da bulunmuştur (Ainsworth, 1978).

Güvensiz kaygılı bağlanan çocuklar bakım veren odadan gidince, bakım verenin geri döneceği konusunda emin olmayan ve ayrılmadan sonra zor sakinleşen davranış göstermektedirler. Bakım verenin tutarsız tepkiler vermesi ve ayrılığı bir tehdit amaçlı kullanması bu bağlanma şeklini geliştirir. En az rastlanan örüntüdür. Batı örneklerinde yaklaşık %15'tir (Soysal vd., 2005). Tutarsız mesaj iletilen çocukların kaygı, kızgınlık ve gerilim duyguları yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu çocukların hayata ve insanlara dair tehdit edici veya olumsuz beklentiler ile benliğine dair değersizlik duyguları gelişim göstermektedir (Knox, 1999).

ERGENLİKTE BAĞLANMA

Bağlanma kavramının temel işlevlerinden olan yakınlık, güvenli üs diğer bir deyişle güvenli sağlam bir sığınak olma işlevlerinin çocukluk döneminin ilerleyen zamanlarında çocuğun arkadaşlarına yöneldiği görülmektedir. Ergenlik döneminde, kişinin arkadaşları tarafından bu görev yerine getirilmektedir. Bununla birlikte anne babanın rolü bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik olmak üzere her dönemde devam etmektedir (Hazan ve Shaver (1994). Ergenlik döneminde çocuk pasif alıcı olma rolünden çıkarak kendisinin de bağlanma figürü rolüne girmesi çocukluk dönemine bağlanmasına göre farklılaşır. Çocukluk dönemi bağlanmasında olduğu gibi tek yönlü ilişkiden çıkarak ergenlik döneminde karşılıklı ilişki görülür. Tüm bunlar olurken bakımveren ebevnleri tarafından olumlu tutum görürlerse yani sıcak, ilgili ve özerklik çabaları desteklenen ergenler güvenli, bu ilgi ve destekten mahrum bırakılan ergenler ise güvensiz bağlanma örüntüsü sergilerler (Güngör, 2000).

YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE BAĞLANMA

Bowlby bağlanma kavramının doğumdan ölüme kadar uzanarak yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda meydana gelen ve açığa çıkan zihinsel süreçlerin çok da değişmeden yetişkinlikte de benzer bir şekilde devam ettiğini belirtmiştir. Son dönemde Bowlby ve Ainsworth'ün konuyla ilgili yaklaşımları yetişkinlik dönemi için de detaylı ele alınmaya başlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

İlk önce Main ve arkadaşları 1985 yılında yarı yapılandırılmış bir ölçek ile yetişkinlerin çocukluk dönemi deneyimlerinin temelinde Ainsworth'ün ortaya sürdüğü üç bağlanma stiline yetişkinlik için de geçerli olabileceğini ortaya koymuşlardır. Paralelde Hazan ve Shaver romantik sevgiyi bir bağlanma

olarak görmüşler ve yetişkinlerin romantik ilişkilerdeki tutum ve inançlarının derininde, Ainsworth ve arkadaşlarının sınıflandırmalarına benzer şekilde gruplanabileceğini söylemişlerdir. Hazan ve Shaver tüm bağlanma stiline karşılık gelen üç maddeden ortaya çıkan bir bağlanma stilleri ölçeği üzerinde çalışmışlardır. Yapılan çalışmada güvenli bağlanma stilini benimsediği görülen bireylerin, hem romantik ilişkilerinde hem de çocukluk döneminde ebeveynleriyle olan ilişkileri hakkında daha olumlu deneyimlere ve düşüncelere sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanmanın ilişkilerde duyulan güven ve yakınlıkla olumlu ilişkisi gözlenirken, kıskançlıkla da olumsuz yönde ilişkisi olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bununla birlikte kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin ilişkilerinde aşırı kıskanç, eşlerine ve yaşadığı ilişkilerine takıntılı ve çoğunlukla duygusal iniş çıkış deneyimine sahip bireyler olduğu saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise diğerleriyle kıyaslandığında insanlara en az güvenen, ilişkiler ve romantik sevgi hakkında olumsuz deneyim ve düşünceler içinde olan, yakınlık kurmaktan kaçınan kişiler olarak tanımlanmıştır (Sümer,1999). Hazan ve Shaver'in bulguları ardından daha sonra yapılan birçok araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Yetişkinlikte bağlanma kavramı üzerinde çalışan birçok araştırmacı çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanma ilişkisi ile romantik çift arasındaki bağlanma arasında bazı farklılıklar olduğunu da savunmuşlardır. Örneğin; Shaver, Hazan ve Bradshaw, romantik sevginin bağlanma, bakım ve cinsel birleşme içerdiğini ve bu özellikleriyle çocukluk dönemi bağlanma stilinden ayrıldığını söylemişlerdir. Bir diğer fark, bebeklik bağlanmasının tek taraflı, yetişkinlikteki bağlanmanın ise karşılıklı olmasıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Bununla birlikte yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin sayısı ile ilgili de ayrı görüşler bulunmaktadır. Bartholomew, çocuk ve yetişkinlerden oluşan özellikle de görüşme yönteminin kullanıldığı araştırmalarda kaçınmacı bağlanma stili ile bağlanan bireylerin, aralarında ayrı davranış örüntüleri olduğunu ortaya koymuştur. Yakın ilişkilere önem ve değer vermeyen, ilişkilerinde gerilim yaşadıklarını reddeden kişilerle, başkalarına yakın olduklarında rahatsızlık duyan ve ilişkilerinde kaygı ve gerilim duyduğunu söyleyen kişilerin bağlanma stillerinin farklı olduğu söylenmiştir. Bu nedenle Bartholomew ve Horowitz bağlanma stillerini bu farkı göz önünde bulundurarak, Bowlby'nin zihinsel modeller kavramı temelinde yeniden adlandırmışlardır Bartholomew ve Horowitz, bağlanma kavramının süreçlerini göz önünde bulundurarak yetişkinlik dönemi bağlanma stillerini Dörtlü Bağlanma Modelini geliştirerek açıklamışlardır. Bu çalışmaya göre bireyler olumlu ve olumsuz benlik modeline (kendisinin sevmeye ve desteklenmeye değer olduğu ve olmadığı) ve olumlu ve olumsuz başkaları modeline (diğer insanların güvenilir ve mevcut oldukları ya da güvenilmez ve reddedici olmaları) sahip olmalarına göre dört stille ayrıldıklarını belirtmişlerdir (Bartholomew, vd., 1991).

BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN İLETİŞİM İLE İLİŞKİSİ

Bağlanma kuramı bazı kişilerle yakın duygusal bağlar kurma eğilimini insan yaşamının temel bir ögesi olarak görmektedir. Bebeklikte başlar ve tüm yaşam dönemleri boyunca da devam ederler. İlk önce anne ve bebeği arasındaki tek iletişim yöntemi duygusal bazı ifadeler ve beraberindeki davranışlardır. Yaşam ilerledikçe konuşma ile desteklenmiş olmalarıyla, yaşamın ilerleyen yıllarında da yakın ilişkilerin temel özelliği olarak duygusal arabuluculukla kendini gösteren iletişim, yaşam süresince devam eder (Bowlby, 1988).

Bowlby'e göre, sözlü ya da sözlü olmayan iletişim biçimleri güvenli ya da güvensiz bağlanma ilişkilerinin zihinsel örüntülerinin (internal working models) oluşturulduğu ve devam ettiği ve yine onlar yardımıyla gelecek kuşaklara aktarıldığı süreçlerdir. Bir ebeveynin doğası gereği bir bebeğe verdiği tepki şekli ebeveynin bebeğin tepki verilmeye değer olup olmadığını bebeğe ifade etmektedir. Sözlü iletişimin göz önünde bulundurulmasıyla Bowlby çocukların zihinsel modellerinin organizasyonunu bozmada ya da karıştırmada ebeveynlerin bilinçli bir şekilde yaptıkları kötü iletişimin yarattığı etki üzerinde detaylı olarak durmuştur. Bununla beraber Bowlby diyalog aracılığıyla ebeveynlerin çocuklarının çalışma modellerini ortaya koyup gözden geçirmelerinde etkin olma rolünü de incelemiştir. Bowlby bireylerin çocukluk dönemlerinde kendi ihtiyaçlarına cevap veren ve kabullenici bağlanma kişisine sahip olan ebeveynlerin kendi çocuklarının ihtiyaçlarına empati ve duygusal olarak yardım ederek daha etkin cevap verebildiklerini de savunmaktadır (Bretherton ve Munholland, 1999).

Çocuklar, temel bakım veren kişilerle etkileşim sağladıkları süre içerisinde bağlanma figürü ve benliğe ilişkin ihtiyaçları oluşturan zihinsel modeller geliştirirler. Bağlanma figürüyle kurulan ilişkiyi esas alan bu ihtiyaçlar çocuğun bireylerarası alandaki algılarını oluşturarak ileriki zamanlarda kuracağı ilişkilerdeki inançlara, duygulara ve davranışsal olgulara esas teşkil eder (Soygüt, 2004). Yaşamın

başında bebeğin psiko-sosyal görevi, güvenme duygusunu öğrenmektir. Güven duygusu bebek ve annesi arasındaki etkileşimden doğarak ve bireyin ileride kuracağı kişilerarası ilişkilerin ana yapısını oluşturmaktadır (Yavuzer, 1999).

Bağlanma stilleri ile iletişim biçimlerinin bilişsel yapısı incelenmiştir. Güvenli bağlanan kişiler diğer kişileri anlayıp güvenmekte, mutlu ve aynı zamanda iletişim kurarak yakın ilişkiler oluşturmada karmaşık bir sisteme sahiptir. Bu düşünceler, iletişim sayesinde diğer kişilerin ilgisini çekme ve sosyal etkileşime verdikleri değeri ifade etmektedir. Öte taraftan; kaçınan tipler ise, başkalarını temsil etmede daha az karmaşık olan bir yapıya sahiptirler ve çoğunlukla yakın ilişkilerden kaçınmayı seçip, duygusal olarak mesafe koyarlar ve başkalarını motive unsuru olarak görmede şüpheli yaklaşırlar. Güvenli bağlanan bireyler, iletişim stillerini kaçınmacı bağlanan bireylerden daha pozitif ve karmaşık bir stilde kullanmaktadırlar. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler ise iletişim stillerinde oldukça negatiftirler. Öncelikle başkalarının onayını almada iletişim stilini başarısız olarak kullandıklarını sanar ve çoğunlukla diğer insanları etkilemeye çalışan kişiler olarak gözlemlenirler. Diğer insanların davranışlarını anlamlandırmaya eğilimli değildirler ve diğer insanları anlamada karmaşık bir yapıya sahiptirler. Kaygılı bağlanan kişiler umutsuzca onay görmek ihtiyacı içinde olmalarına ve istemelerine rağmen, insanlara yakınlaşmaktan rahatsız olurlar ve onay almadaki iletişim becerilerine çok da güvenmezler. Sürekli olarak reddedileceklerini düşünmektedirler (Weger, vd., 2000).

Bireyin kendini sevmesi, değerli görmesi kendini diğer kişilerle ve hayatla ilişki içinde görmesi yaşamı anlamlandırmaktadır. Bireylerin çatışma ortamlarında ayakta kalabilmesi için kendisiyle ve etrafıyla birlikte bilinçli ilişki oluşturması gerekmektedir. Bilinçli iletişim, yaşamın anlamlandırılmasına, daha anlamlı yaşam sürülmesi de huzurlu bir ruh halinin ortaya çıkmasına imkân verir. Birey yaşamı boyunca kurduğu ilişkileri içinde devamlı olarak yeniden tanımlanan bir varlıktır ve başkalarıyla ilişki kurmayan bir insan düşünülmesi oldukça güçtür. Demokratik bir toplum oluşturabilmek için önce kendi rutin hayatlarında başkalarının inançlarına saygılı ve hoşgörülü olmayı bilmek gerekir. Bu şekilde oluşturulan iletişim becerileri hem kişinin hem de içinde bulunduğu toplumun hayatına zenginlik ve saygınlık katar (Cüceloğlu, 2000). Yaşamımız boyunca kurduğumuz ilişkilerimizde bağlanma biçimlerinin, iletişim becerilerimizin kalitesini belirlemede etkili olması bu çalışmayı önemli kılmaktadır. İletişim becerileri ve bağlanma stilleri ilgili konunun literatür taramasının azlığı bu araştırmanın önemini göstermektedir.

Bağlanma kuramı, en temelinde yakın ilişkiler ve duygulara dayalı bir kuram olduğu için özellikle insan etkileşiminin psikodinamik anlayışını benimsemiş olan toplum araştırmacıları tarafından sürekli olarak yakından takip edilmiştir (Shemmings, 2004).

Bağlanma çoğunlukla bağımlılık ve sosyallikle karıştırılmaktadır. Bağımlılık, ihtiyaçları karşılayamama endişesinden ortaya çıkmaktadır. Ancak bağlanma, yaşamın en başında ortaya çıkan yakınlık ve yakınlaşma ihtiyacından ortaya çıkmaktadır. Bağlanma ve bağımlılık arasındaki bir başka önemli fark da bilişsel öğelerle ilişkilidir. Güvenli bağlanma bağlanmanın zihinsel temsili ile sonuçlanır. Bağımlılık ise; yaşantılarının zihinsel temsilleri olabilir ancak bazen olmaya da bilir, bu tanımlayıcı bir nitelik değildir (url1).

YÖNTEM

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişkenin arasındaki değişimin varlık durumunu ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinde kullanıldığı araştırmalar için uygun olduğundan araştırmanın amacı doğrultusunda bu model kullanılmıştır (Karasar, 2014). Araştırma kapsamında yetişkinlerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri ile cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu arasında fark arandığından nedensel karşılaştırma yapılacaktır. Çalışmanın; hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davranılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 22-45 yaş aralığında yer alan 324 lisans mezunu yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma 2018 yılı Aralık ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan yetişkinlerin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumu, çalışma durumu) betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış olup elde edilen veriler aşağıda Çizelgeler halinde sunulmuştur.

Çizelge 4.1: Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kadın	213	65,7	65,7	65,7
Erkek	111	34,3	34,3	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 4.1'e göre çalışma grubunda yer alan yetişkinlerin 213'ünün (%65,7) kadın, 111'inin (%34,3) erkek olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2: Yetişkinlerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
22-27 yaş	72	22,2	22,2	22,2
28-33 yaş	50	15,4	15,4	37,7
34-39 yaş	98	30,2	30,2	67,9
40-45 yaş	104	32,1	32,1	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 4.2'de görüldüğü üzere çalışma grubunda yer alan yetişkinlerin 72'sinin (%22,2) "22-27 yaş", 50'sinin (%15,4) "28,33 yaş", 98'inin (%30,2) "34,39 yaş" ve 104'ünün (%32,1) "40-45 yaş" aralığında olduğu ortaya çıkmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada veriler Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İletişim Becerileri Envanteri ile elde edilmiştir. Ayrıca katılımcılara Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce elde edilen veriler SPSS 24 istatistik programına aktarılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılması gereken istatistik analizler yapılmadan önce veriler denetlenmiş olup yapılacak olan analizlerin varsayımları test edilmiştir. Verilerin denetlenmesi aşamasında veri dosyası incelenmiş ve verinin yapısal özelliklerini incelemek için betimsel analizler yapılmıştır.

Araştırmaya katılan yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile iletişim becerileri puanları etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı; 0.20 altında ise "düşük", 0.20-0.39 "zayıf", 0.40-0.59 "orta", 0.60-0.79 "yüksek" ve 0.80-1.00 "çok yüksek" düzeyde ilişkiyi göstermektedir. Yetişkinlerin Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri'nden aldıkları puan ortalamaları, 1-3.00 "düşük", 3.01-5.00 "orta" ve 5.01-7.00 "yüksek" düzeyi belirtmektedir. İletişim Becerileri Envanteri puanlarının ortalaması, 1-2.33 "düşük", 2.34-3.67 "orta" ve 3.68-5.00 "yüksek" düzeyi belirtmektedir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunda yer alan yetişkinlerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri puanlarının dağılımı verilmiştir, araştırma sorularına yönelik istatistiksel analiz sonuçları yer almaktadır. Bunun yanında yetişkinlerin bağlanma stilleri ve iletişim becerilerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşma durumlarına ilişkin bilgilere bulgularda yer verilmiştir. Ayrıca yetişkinlerin iletişim becerilerinin bağlanma stillerinden etkilenme durumuna ilişkin bulgularda bu bölümde yer almaktadır.

Çizelge 5.3: Yetişkinlerin Bağlanma Stillere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Kaygılı bağlanma	324	3,481	1,123	1,21	6,16	Orta
Kaçıncı bağlanma	324	2,696	1,251	1,00	6,50	Düşük
Güvenli bağlanma	324	5,152	1,065	1,33	7,00	Yüksek

Çizelge 5.3’de görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan yetişkinlerin bağlanma stillerinden olan kaygılı bağlanmanın aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.481, standart sapmanın (ss) 1.123 olduğu bulunmuş olup, “orta” düzeyde bir bağlanma görülmektedir. Yetişkinlerin kaçınmacı bağlanma durumları incelendiğinde aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 2.696, standart sapmanın (ss) 1.251 olduğu, düzey olarak ise “düşük” düzeyde bir bağlanmanın ortaya çıktığı görülmektedir. Yetişkinlerin güvenli bağlanma durumlarına bakıldığında ise aritmetik ortalamasının (\bar{x})= 5.152, standart sapmanın (ss)=1.065 olduğu, düzeyin ise “yüksek” düzeyde bulunduğu belirlenmiştir.

Çizelge 5.4: Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kaygılı bağlanma	Kadın	213	3,573	1,183	,081	2,039	322	,042
	Erkek	111	3,306	,979	,092			
Kaçınmacı bağlanma	Kadın	213	2,703	1,292	,088	,141	322	,888
	Erkek	111	2,682	1,174	,111			
Güvenli bağlanma	Kadın	213	5,199	1,059	,072	1,105	322	,270
	Erkek	111	5,062	1,076	,102			

Çizelge 5.4 incelendiğinde, yetişkinlerin kaygılı bağlanma puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=2.039$; $p<.05$). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılaşmanın kadın yetişkinler lehine olduğu görülmektedir. Kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır ($t=.141$; $p>.05$, $t= 1.105$; $p>.05$). Ancak kaçınmacı ve güvenli bağlanmada “kadın” yetişkinlerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 5.5: Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	f , \bar{x} ve ss Değerleri	ANOVA Sonuçları								
		Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F
Kaygılı bağlanma	22-27 yaş	72	3,493	,927	G.Arası	1,831	3	,610	,481	,696
	28-33 yaş	50	3,428	1,074	G.İçi	406,070	320	1,269		
	34-39 yaş	98	3,584	1,315	Toplam	407,901	323			
	40-45 yaş	104	3,402	1,081						
Kaçınmacı bağlanma	22-27 yaş	72	2,770	1,317	G.Arası	2,731	3	,910	,579	,629
	28-33 yaş	50	2,710	1,291	G.İçi	503,355	320	1,573		
	34-39 yaş	98	2,559	1,113	Toplam	506,086	323			
	40-45 yaş	104	2,765	1,315						
Güvenli bağlanma	22-27 yaş	72	5,214	,971	G.Arası	3,919	3	1,306	1,152	,328
	28-33 yaş	50	5,253	1,149	G.İçi	362,770	320	1,134		
	34-39 yaş	98	5,224	1,048	Toplam	366,689	323			
	40-45 yaş	104	4,993	1,098						

Çizelge 5.5'e göre, yetişkinlerin kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=4.81$; $p>.05$, $F=5.79$; $p>.05$, $F=1.152$; $p>.05$). Yaşa göre en yüksek ortalamaya kaygılı bağlanma stilinde "34-39 yaş" ($\bar{x}=3,584$), kaçınmacı bağlanma stilinde "22-27 yaş" ($\bar{x}=2,770$) ve güvenli bağlanma stilinde "28-33 yaş" ($\bar{x}=3,584$) grubunda yer alan yetişkinlerin bulunduğu belirlenmiştir.

Çizelge 5.6: Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

Puan	f, \bar{x} ve ss Grup	Değerleri			ANOVA Sonuçları							
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	Fark	
Kaygılı bağlanma	İlköğretim	126	3,589	1,168	G.Arası	2,368	2	1,184				
	Lise	73	3,411	1,064	G.İçi	405,533	321	1,263	,937	,393		
	Üniversite	125	3,414	1,112	Toplam	407,901	323					
Kaçınmacı bağlanma	İlköğretim	126	2,944	1,272	G.Arası	12,762	2	6,381				
	Lise	73	2,520	1,261	G.İçi	493,324	321	1,537	4,152,0171	>2,1	>3	
	Üniversite	125	2,548	1,192	Toplam	506,086	323					
Güvenli bağlanma	İlköğretim	126	4,866	1,186	G.Arası	18,627	2	9,313				
	Lise	73	5,210	,982	G.İçi	348,062	321	1,084	8,589,0002	>1,3	>1	
	Üniversite	125	5,407	,909	Toplam	366,689	232					

1: İlköğretim, 2: Lise, 3: Üniversite

Kaygılı bağlanma stillerinin yetişkinlerin babalarının eğitim durumları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=.937$; $p>.05$). Kaçınmacı ve güvenli bağlanma stilleri ile yetişkinlerin babalarının eğitim durumları arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma ortaya çıkmıştır ($F=4.152$; $p<.05$, $F=8.589$; $p<.05$). Elde edilen farklılığın hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Yapılan bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Kaçınmacı bağlanma stilinde ortaya çıkan farklılık "ilköğretim" ile "lise" mezunu babalar arasında ilköğretim mezunu babalar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j=.423$; $p=.021$; $p<.05$); "ilköğretim" ile "üniversite" mezunu babalar arasında ilköğretim mezunu babalar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j=.396$; $p=.012$; $p<.05$) gerçekleşmiştir. Güvenli bağlanma stilinde ortaya çıkan farklılık "ilköğretim" ile "lise" mezunu babalar arasında lise mezunu babalar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j=-.343$; $p=.026$; $p<.05$); "ilköğretim" ile "üniversite" mezunu babalar arasında üniversite mezunu babalar lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j=-.540$; $p=.000$; $p<.05$) gerçekleşmiştir.

Çizelge 5.7: Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kaygılı bağlanma	Çalışıyor	265	3,466	1,123	,069	-,504	322	,614
	Çalışmıyor	59	3,548	1,131	,147			
Kaçınmacı bağlanma	Çalışıyor	265	2,616	1,253	,076	-2,455	322	,015
	Çalışmıyor	59	3,055	1,191	,155			
Güvenli bağlanma	Çalışıyor	265	5,208	1,017	,062	2,006	322	,046
	Çalışmıyor	59	4,902	1,237	,161			

Çizelge 5.7 incelendiğinde yetişkinlerin kaygılı bağlanma puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ($t=-.504$; $p>.05$), kaçınmacı ve güvenli bağlanma puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ($t=-2.455$; $p<.05$, $t=2.006$; $p<.05$) ortaya çıkmıştır. Kaçınmacı ve güvenli bağlanma stilleri ortaya çıkan farklılaşmanın çalışan yetişkinler lehine olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygılı bağlanma stilinde bir farklılaşma ortaya çıkmamış olmasına rağmen çalışmayan yetişkinlerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 5.8: Yetişkinlerin İletişim Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	\bar{x}	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzye
Zihinsel beceriler	324	4,123	,317	2,80	4,80	Yüksek
Duygusal beceriler	324	3,766	,306	2,53	4,87	Yüksek
Davranışsal beceriler	324	4,001	,295	3,00	4,93	Yüksek

Yetişkinlerin iletişim becerilerinden olan zihinsel becerilerin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 4.123, standart sapmasının (ss) .317, duygusal becerilerin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 3.766, standart sapmasının (ss) .306 ve davranışsal becerilerin aritmetik ortalamasının (\bar{x}) 4.001, standart sapmasının (ss) .295 olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin iletişim becerilerinden olan zihinsel, duygusal ve davranışsal becerilerin “yüksek” düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

Çizelge 5.9: Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Zihinsel beceriler	Kadın	213	4,155	,290	,019	2,532	322	,012
	Erkek	111	4,062	,358	,034			
Duygusal beceriler	Kadın	213	3,777	,295	,020	,904	322	,367
	Erkek	111	3,745	,326	,030			
Davranışsal beceriler	Kadın	213	4,036	,278	,019	3,067	322	,002
	Erkek	111	3,932	,317	,030			

Yetişkinlerin zihinsel ve davranışsal beceri puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık

anlamli bulunmuştur ($t=2.532$; $p<.05$, $t=3.067$; $p<.05$). Ortaya çıkan bu anlamli farklılaşmanın zihinsel ve davranışsal becerilerde kadın yetişkinler lehine olduğu görülmektedir. Duygusal beceri puanları ile cinsiyet arasında anlamli bir farklılaşmanın ortaya çıkmadığı belirlenmiştir ($t=.904$; $p>.05$). Yetişkinlerin duygusal beceri puanlarında farklılaşma ortaya çıkmasa da kadın yetişkinlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 5.10: Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

Puan	f , \bar{x} ve ss Değerleri	ANOVA Sonuçları									
		Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Zihinsel beceriler	22-27 yaş	72	4,003	,344	G.Arası	1,952	3	,651	6,790	,000	2>1, 3>1, 4>1, 2>3, 2>4
	28-33 yaş	50	4,257	,260	G.İçi	30,668	320	,096			
	34-39 yaş	98	4,129	,302	Toplam	32,620	323				
	40-45 yaş	104	4,137	,312							
Duygusal beceriler	22-27 yaş	72	3,712	,312	G.Arası	,317	3	,106	1,128	,338	
	28-33 yaş	50	3,758	,301	G.İçi	30,025	320	,094			
	34-39 yaş	98	3,782	,278	Toplam	30,342	323				
	40-45 yaş	104	3,793	,328							
Davranışsal beceriler	22-27 yaş	72	3,906	,345	G.Arası	1,116	3	,372	4,389	,005	4>1, 2>1
	28-33 yaş	50	4,042	,288	G.İçi	27,128	320	,085			
	34-39 yaş	98	3,986	,279	Toplam	28,244	323				
	40-45 yaş	104	4,060	,260							

1: 22-27 yaş, 2: 28-33 yaş, 3: 34-39 yaş, 4: 40-45 yaş

Yetişkinlerin duygusal beceri puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamli bulunmamıştır ($F=1.128$; $p>.05$). Zihinsel ve davranışsal beceriler ile yaş arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamli bir farklılaşma bulunmuştur ($F=6.790$; $p<.05$, $F=4.389$; $p<.05$). Elde edilen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p>.05$). Yapılan bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Zihinsel becerilerde ortaya çıkan farklılık “28-33 yaş” ile “22-27 yaş” arasında “28-33 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .253$; $p=.000$; $p<.05$); “34-39 yaş” ile “22-27 yaş” arasında “34-39 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .126$; $p=.009$; $p<.05$); “40-45 yaş” ile “22-27 yaş” arasında “40-45 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .133$; $p=.005$; $p<.05$); “28-33 yaş” ile “34-39 yaş” arasında “28-33 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .127$; $p=.018$; $p<.05$); “28-33 yaş” ile “40-45 yaş” arasında “28-33 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .120$; $p=.025$; $p<.05$) gerçekleşmiştir. Davranışsal becerilerde ortaya çıkan farklılık “40-45 yaş” ile “22-27 yaş” arasında “40-45 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .153$; $p=.001$; $p<.05$); “28-33 yaş” ile “22-27 yaş” arasında “28-33 yaş” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .136$; $p=.012$; $p<.05$) ortaya çıkmıştır. Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları diğer yaş grupları arasında anlamli bir farklılaşma ortaya çıkarmamıştır ($p>.05$).

Çizelge 5.11: Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

f , \bar{x} ve ss Değerleri	ANOVA Sonuçları
-----------------------------------	-----------------

Puan	Grup	N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Zihinsel beceriler	İlköğretim	154	4,160	,323	G.Arası	,783	2	,391		
	Lise	90	4,135	,296	G.İçi	31,837	321	,099	3,947	,020
	Üniversite	80	4,040	,318	Toplam	32,620	323			
Duygusal beceriler	İlköğretim	154	3,800	,293	G.Arası	,330	2	,165		
	Lise	90	3,740	,359	G.İçi	30,013	321	,093	1,763	,173
	Üniversite	80	3,731	,260	Toplam	30,342	323			
Davranışsal beceriler	İlköğretim	154	4,034	,294	G.Arası	,372	2	,186		
	Lise	90	3,985	,310	G.İçi	27,872	321	,087	2,143	,119
	Üniversite	80	3,954	,276	Toplam	28,244	323			

Yetişkinlerin duygusal ve davranışsal beceri puanlarının yetişkinlerin annelerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1.763; p>.05, F=2.143; p>.05). Zihinsel beceriler ile yetişkinlerin annelerinin eğitim durumları arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (F=3.947; p<.05). Elde edilen farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizler gerçekleştirilmiştir. Hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır (p>.05). Yapılan bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Zihinsel becerilerde ortaya çıkan farklılık “ilköğretim” ile “üniversite” arasında “ilköğretim” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .120$; p=.006; p<.05); “lise” ile “üniversite” arasında “lise” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .095$; p=.049; p<.05) gerçekleşmiştir.

Çizelge 5.12: Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

Puan	Grup	f, \bar{x} ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P	Fark
Zihinsel beceriler	İlköğretim	126	4,163	,313	G.Arası	,769	2	,385			
	Lise	73	4,161	,257	G.İçi	31,851	321	,099	3,875,0221	>3,2>3	
	Üniversite	125	4,062	,345	Toplam	32,620	323				
Duygusal beceriler	İlköğretim	126	3,800	,315	G.Arası	,253	2	,126			
	Lise	73	3,757	,294	G.İçi	30,089	321	,094	1,349,261		
	Üniversite	125	3,738	,303	Toplam	30,342	323				
Davranışsal beceriler	İlköğretim	126	4,051	,289	G.Arası	,615	2	,308			
	Lise	73	3,995	,271	G.İçi	27,629	321	,086	3,574,029	1>3	
	Üniversite	125	3,953	,308	Toplam	28,244	323				

1: İlköğretim, 2: Lise, 3: Üniversite

Yetişkinlerin duygusal beceri puanlarının yetişkinlerin babalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır (F=1.349; p>.05). Zihinsel ve davranışsal beceriler ile yetişkinlerin babalarının eğitim durumları arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (F=3.875; p<.05, F=3.574; p<.05). Elde edilen farklılığın hangi gruplardan

kaynaklandığını belirlemek için tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağını karar vermek amacıyla varyansların homojenliği denetlenmiş ve varyansların homojen olduğu ortaya çıkmıştır ($p > .05$). Yapılan bu işlemin ardından farklılıkların hangi gruplardan ortaya çıktığını belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi yapılmıştır. Zihinsel becerilerde ortaya çıkan farklılık “ilköğretim” ile “üniversite” arasında “ilköğretim” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .100$; $p = .012$; $p < .05$); “lise” ile “üniversite” arasında “lise” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .099$; $p = .033$; $p < .05$) gerçekleşmiştir. Davranışsal becerilerde ortaya çıkan farklılık “ilköğretim” ile “üniversite” arasında “ilköğretim” lehine ($\bar{x}_i - \bar{x}_j = .098$; $p = .008$; $p < .05$) ortaya çıkmıştır.

Çizelge 5.13: Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	^t Testi		
						t	Sd	p
Zihinsel beceriler	Çalışıyor	265	4,121	,322	,019	-,283	322	,778
	Çalışmıyor	59	4,134	,297	,038			
Duygusal beceriler	Çalışıyor	265	3,755	,305	,018	-1,395	322	,164
	Çalışmıyor	59	3,816	,307	,040			
Davranışsal beceriler	Çalışıyor	265	3,996	,296	,018	-,586	322	,558
	Çalışmıyor	59	4,021	,295	,038			

Çizelge 5.13 incelendiğinde yetişkinlerin zihinsel, duygusal ve davranışsal beceri puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır ($t = -.283$; $p > .05$, $t = -1.395$; $p > .05$, $t = -.586$; $p > .05$). İletişim becerileri kapsamında olan zihinsel, duygusal ve davranışsal beceriler puanlarının yetişkinlerin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı ancak çalışmayan yetişkinlerin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 5.14: Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri İle İletişim Becerileri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları

	Kaygılı bağlanma	Kaçınmacı bağlanma	Güvenli bağlanma	Zihinsel beceriler	Duygusal beceriler	Davranışsal beceriler
Kaygılı bağlanma	1.00					
Kaçınmacı bağlanma	.41**	1.00				
Güvenli bağlanma	-.04	-.47**	1.00			
Zihinsel beceriler	-.22**	-.16**	.16**	1.00		
Duygusal beceriler	.04	.12*	-.06	.20**	1.00	
Davranışsal beceriler	-.08	-.11*	.10	.60**	.33**	1.00

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

Çizelge 5.14'e göre yetişkinlerin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analizlerinin sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma ile zihinsel beceriler arasında “zayıf” düzeyde negatif yönlü ($r = -.22$; $p < .01$) bir ilişki vardır. Kaçınmacı bağlanma ile zihinsel ve davranışsal beceriler arasında “düşük” düzeyde negatif yönlü ($r = -.16$; $p < .01$, $r = -.11$;

$p < .05$), duygusal beceriler arasında “düşük” düzeyde pozitif yönlü ($r = .12$; $p < .05$) bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma ile zihinsel beceriler arasında “düşük” düzeyde pozitif yönlü ($r = .16$; $p < .01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.15: Yetişkinlerin Bağlanma Stilllerinin Zihinsel Becerileri Etkileme Durumunu Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Zihinsel beceriler	B	S _H	β	t	p
Sabit	4.114	.123	-	33.526	.000
Kaygılı bağlanma	-.061	.017	-.214	-3.558	.000
Kaçınmacı bağlanma	-.002	.017	-.009	-.135	.893
Güvenli bağlanma	.044	.019	.148	2.367	.019

R = .271 R² = .073 F₍₃₋₃₂₀₎ = 8.455, $p < .05$

Yetişkinlerin iletişim becerilerini oluşturan zihinsel beceriler üzerinde etkisi olduğu düşünülen kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma gibi değişkenlerin yetişkinlerin iletişime yönelik zihinsel becerilerini ne şekilde yordadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma ile anlamlı bir ilişki ($R = .271$, $R^2 = .073$) sergilemişlerdir ($F_{(3-320)} = 8.455$, $p < .05$). Bu üç değişken birlikte zihinsel becerilerde meydana gelen değişimlerin %7'sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin iletişime yönelik zihinsel beceriler üzerindeki önem sırası; kaygılı bağlanma ($\beta = -.214$), güvenli bağlanma ($\beta = .148$) ve kaçınmacı bağlanma ($\beta = -.009$) şeklindedir. Hesaplanan katsayılara ait anlamlılık testi sonuçları incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma yetişkinlerin iletişime yönelik zihinsel becerilerinin anlamlı yordayıcısı konumunda bulunmaktadır.

SONUÇ

Araştırmaya katılan yetişkinlerin iletişim becerileri genel düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan karşılaştırma kaygılı bağlanma stilinde kadınların oranının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bireylerarası iletişim becerilerine ilişkin cinsiyetler arasında yapılan karşılaştırmada zihinsel ve davranışsal becerilerde kadınların daha yüksek puan aldıkları ortaya konulmuştur.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan karşılaştırmada sonucunda anlamlı bulunmamıştır. İletişim becerileri puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizde, duygusal beceri puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, zihinsel ve davranışsal beceri puanlarının yaş ilerledikçe arttığı görülmüştür.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının annelerinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizde yetişkinlerde ortaya çıkan kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerinde annelerin eğitim durumlarının bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Anne eğitim düzeyine göre yapılan iletişim becerileri karşılaştırmasında duygusal ve davranışsal becerilerde anlamlı bir farklılaşma görülmezken, zihinsel becerilerin anne eğitim düzeyi düştükçe arttığı tespit edilmiştir.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının babalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizde, eğitim düzeyi düşük babaya sahip olan bireylerin daha kaçınmacı bağlandıkları saptanmıştır. Babanın eğitim düzeyi düştükçe, otoriter rol daha çok ortaya çıkabilir. Eğitim düzeyi yüksek babaya sahip olan bireylerin güvenli bağlandıkları saptanmıştır. Bireylerarası iletişim becerilerine ilişkin baba eğitim düzeyi ile yapılan karşılaştırmada, anlamlı fark olmasa da babanın eğitim düzeyi düştükçe daha çok sözsüz iletişimin hakim olduğu duygusal iletişim becerisi geliştirmeleri mümkün olduğu görülmüştür. Yine babanın eğitim düzeyi düştükçe zihinsel ve

davranışsal becerilerde artış görülmüştür.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizde, kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerinde, çalışma durumu çalışıyor olan kişilerin oranının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kaygılı bağlanma stilinde olan yetişkinlerin anlamlı bir fark olmasa da çalışmıyor oranının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunu güvenli bağlanan bireylerin sahip olduğu yetkinliklerle iş hayatlarında daha başarılı oldukları yorumu yapılabilir.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye baktığımızda, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile zihinsel beceriler arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Güvenli bağlanma ile zihinsel beceriler arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Sonuçlar ve literatür taramasına göre, çocukluk dönemi güvensiz bağlanma stilleri ve problem çözme becerilerindeki zayıflık kişinin özel, sosyal ve iş yaşamında birtakım zorluklara neden olmaktadır. Çocukluk dönemi bağlanma stili ile temelde ilişkili olan yetişkinlik dönemi ilişkilerdeki davranışlar üzerinden iletişim şeklinin açıklanması bu araştırmanın en önemli çıktularındandır. Kişinin çocukluk dönemi bağlanma stili ile bilgi yetişkinlik döneminde oluşacak özel ve iş hayatındaki tutumları, yakın ilişkileri ve kendilik algısı ile ilgili birçok veriye ulaşmamızı sağlayabilir.

Yapılan araştırmanın sonucunda kişilerarası iletişimin insan hayatı boyunca ne kadar önemli bir yere sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla iletişim eğitimlerinin bireylere dil gelişiminin başlamasıyla birlikte verilmesi gerekmektedir. Bebeklik döneminde başlayan ve daha sonra tüm hayatımızı etkileyen bağlanma kavramı ve aile içi iletişim konusunda aileler bilinçlendirilmelidir. Özellikle ebeveynlere düşen rolün önemi düşünüldüğünde, hamilelik döneminde anne ve babalara özel eğitimler yüz yüze veya kitle iletişim araçlarından faydalanılarak verilmelidir. Zor çocukluk döneminden geçmiş ve konuyla ilgili problem yaşayarak, olumsuz etkileriyle karşı karşıya kalmış bireyler için, destek grupları oluşturularak psikolojik destek sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates
- Bartholomew, Kim ve Horowitz, Leonard M. (1991), “*Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model*”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London. Routledge.
- Bretherton, I., Munholland, K. A. (1999). *Internal Working Models in Attachment Relationships. A Construct Revisited*. In J. Cassidy, & P. R., Shaver, (Eds), *Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Applications*. (89-114). New York. The Guilford Press.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi.İstanbul.
- Dereboy, İ.F. ve Dereboy, Ç. (1997). *Batılılaşma ve Kimlik Direnci-Psikososyal Bir Yaklaşım. Cumhuriyet, Demokrasi ve Kimlik*. Yayına hazırlayan: Nuri Bilgin. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Graham, T. F. Ve Crow, L. D. (1973). *Human Development and Adjustment*. Little Field, Adams and Co.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma Stillerinin Ve Zihinsel Modellerin Kuşaklararası Aktarımında Anababalık Stillerinin Rolü*. Ankara: A. Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi
- Hamarta, E. (2002). *Bağlanma Teorisi ve Yetişkin İlişkilerinde Bağlanma*, Eğitime Yeni Bakışlar-I, (Ed.) A.M. Sünbül. Ankara: Mikro.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). *Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships*. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52, 511-524.
- Karasar, Niyazi. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. (2011). *Bağlanma ve Psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3,(2), 321-342.
- Keskin, G., Çam, M.O. (2009). *Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi*, Yeni Symposium Dergisi, İstanbul, 2, 52-59.

- Knox, J. (1999). *The relevance of attachment theory to a contemporary Jungian view of internal world: internal working models, implicit memory and internal objects*. Journal of Analytical Psychology, 44, 511-530.
- Kutlu, B. (2009). *Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırılığının Korunmasında Yemeyle İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveynle Bağlanmanın Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Shemmings, D. (2004). *Researching Relationships From an Attachment Perspective: The Use of Behavioural, Interview, Self-Report and Projective Measures*. Journal of Social Work Practice. 18 (3), 299-314.
- Siegel, D. (2012). *The Developing Mind, Second Edition: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.
- Soygüt, G. (2004). *Bir Düzeltici Bağlanma İlişkisi Olarak Psikoterapi: Psikoterapi Süreçlerinde Bağlanma ve Terapötik İttifak*. Türk Psikoloji Yazıları. 7 (13) 63-77.
- Soysal, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, Ş. (2005). *Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış*. Klinik Psikiyatri. 8, 88-99.
- Steinberg, Laurence (2007), *Ergenlik*, (Çev. Cem Satman), Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). *Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*. Türk Psikoloji Dergisi, 14(43), 71-106.
- Waters, E, Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). *Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study*. Child Development. 71,(3). 684-689
- Weger, H. & Polcar, L. E. (2000). *Attachment Style and The Cognitive Representation of Communication Situations*. Communication Studies, 51 (2), sf:158-159.
- Yavuzer, H. (1999). *Ana- Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi. İstanbul.

Elektronik Kaynaklar

- url1: Willemsen, E., & Marcel, K. (1995). *Attachment 101 for Attorneys: Implications for Infant Placement Decisions*. Retrieved: May 5, 2007 from www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/attachment101.pdf.