

Bağlanma Stillerinin İletişim Üzerine Etkisi The Effect of Attachment Styles on Communication

Nazelin ONAY^{1*}, Fatma AZİZOĞLU²

¹ Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

² Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

Özet

Hayatımızı sürdürürken en sık yaptığımız eylemlerden birisi iletişim kurmaktır. İletişim, hayatımızda önemli bir role sahip olup sosyal ve profesyonel ilişkilerimizi doğrudan etkilemektedir. İletişim, iki veya daha fazla kişi arasındaki mesajların gönderilmesi ve alınmasıdır. Sağlıklı ilişkilere sahip olmak için etkin bir iletişimin nasıl sağlanacağına temelinde yatan nedenlerin bilinmesi, doğru iletişimin nasıl kurulacağını bilmek açısından önemlidir. Bağlanma stilleri, kişilerin çocukluk dönemindeki ilişkilerinden etkilenen ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde belirgin hale gelen bir yapıdır. Bu bağlamda, bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkisi de oldukça önemlidir. Bağlanma stilleri, kişilerin duygusal bağlanma ve ilişki kurma biçimlerini ifade eder. Bu stiller kişilerin yetişkinlikteki ilişkilerine de yansır. İletişim ise insanların birbirleriyle anlaşması, duygularını ifade etmesi ve etkileşimde bulunması için kullanılan bir araçtır. Bağlanma stilleri ile iletişim arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin bağlanma stili iletişim şekline doğrudan etkisi vardır. Bu derlemede ilgili literatür taramaları yapılarak bağlanma ve iletişim becerileri kavramları ayrı ayrı ele alındı. Erken çocuklukta bağlanma stilleri ve ardından yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin iletişimi nasıl etkilediği çalışmada vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma, iletişim, psikolojik bağlanma

Abstract

One of the most frequent activities we do in our lives is to communicate. Communication has an important role in our lives and directly affects our social and professional relationships. Communication is the sending and receiving of messages between two or more people. In order to have healthy relationships, it is important to know the reasons underlying how to ensure effective communication and how to establish the right communication. Attachment styles are a structure that is influenced by people's relationships in childhood, and it becomes evident in their relationships in adulthood. In this context, the effect of attachment styles on communication is also very important. Attachment styles express people's emotional attachment and relationship-building styles. These styles are also reflected in people's relationships in adulthood. Communication is a tool used by people to communicate, express their feelings, and interact with each other. There is a strong relationship between attachment styles and communication. The attachment style of the person has a direct effect on their way of communicating. In this review, the concepts of attachment and communication skills were discussed separately by reviewing the relevant literature. Attachment styles in early childhood and then attachment styles in adulthood and how attachment styles affect communication are emphasized in the study.

Keywords: Bonding, communication, psychological bonding

Atf için (how to cite): Onay, N. & Azizoğlu, F., (2024). Bağlanma stillerinin iletişim üzerine etkisi. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,4(2), 365-371.DOI: 10.56061/fbujohs.1306843

Gönderi Tarihi: 30.05.2023, Kabul Tarihi: 30.01.2024, Yayın Tarihi: 26.08.2024

1. Giriş

İletişim, günlük hayatımızda önemli bir role sahip olup sosyal ilişkilerimizi doğrudan etkilemektedir. Olumlu ve sağlıklı ilişkilere sahip olmak için etkin bir iletişimi sağlayıp bunu sürdürmemiz gerekir. Aksi durumda sosyal ilişkilerimiz olumsuz etkilenebilir. Bu bağlamda psikososyal gelişimimizin temeli olan bağlanma kavramını tanımlamamız gerekir (Kılıç & Kümbetlioğlu, 2016).

Bağlanma, bireyin diğer bireyler ile aralarında bağ kurma ihtiyacı ve bireyler arasındaki yakınlığı devam ettirmelerine olanak sağlar. Bağlanma, kurulan iletişim ve ilişkileri etkileyen en önemli kavramlardandır. Bağlanma, çocukluk döneminden başlayıp yetişkinlikte kuracağımız ilişkileri kapsar (Hoca Nacar & Gökkaya, 2019).

Bireyin bağlanma stilleri bireyin yaşamını önemli derecede etkilemektedir. Özellikle temelde iletişim kurarken bireyler diğer insanlarla bağ kurarlar. Bireyler yaşamlarında bir ihtiyaç olarak zorunlu bir şekilde var olan iletişime geçerken birtakım olumsuzluklarla karşılaşabilirler. Bu olumsuzluklar ile baş etmenin yollarından biri etkili iletişim becerilerine sahip olmaktır (Subaşı & Kazan, 2020).

Sosyal ilişkilerde iletişim öncelikli olarak birincil bakıcı faktörü (özellikle çocuğun sağlığına ve iyiliğine en fazla özen gösteren yetişkin birey) ile başlar ve ilerleyen süreçlerdeki gelişime bağlanma figürü olarak katkı sağlar. Bu açıdan erken çocukluk dönemi bağlanma durumunun, yetişkinlikteki özellikle sosyal iletişim ve etkili iletişim becerilerine sahip olma üzerinde önemli rol almaktadır (Kılıç & Kümbetlioğlu, 2016).

1.1. Bağlanma Kavramı

Bağlanma, bütün memeli türlerde görülen, doğuştan gelen, bağımsız hareket edemeyen yenidoğanın yaşamını sürdürmesini sağlayan bir sistemdir. Bağlanma teorisi II. Dünya Savaşı sırasında John Bowlby tarafından bebekler ile birincil bakım veren ebeveynleri arasındaki etkileşim şekillerinin gözlemlenmesi sonucunda oluşturulmuştur (Yıldızhan, 2017).

Bağlanma kuramı, çocuk ve ebeveyn arasında oluşan duygusal bağlanma sürecini inceleyen ve bu bağlanmanın çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerindeki etkilerini araştıran bir psikolojik kuramdır. Bu kuramın öncüsü John Bowlby'dir. Bowlby'a (1982) göre doğuştan gelen bir psikobiolojik sistemin (bağlanma davranış sistemi) ihtiyaç anında koruma ve güvenlik adına destekleyici, diğerlerine (bağlanma figürleri) yakınlık arayışını motive ettiğini öne sürer. Ainsworth'a (1978) göre, insanlar iki ana koşul için bağlanma figürlerine başvururlar: güvenli bir sığınak (yani sıkıntının hafifletilmesi ve rahatlık) ve keşfetmek, öğrenmek ve gelişmek için güvenli bir temel. Bağlanma kuramı ayrıca genellikle bağlanma biçimleri ile yaşam deneyimleri ve bu deneyimlerden kaynaklanan bağlanma sistemindeki işleyişin farklılığı olarak tanımlanır (Subaşı & Kazan, 2020).

Bağlanma bireylerin sosyal ilişkilerini ve iletişimlerini etkileyen en önemli kavramlardan biridir. Çocukluk döneminde çocuğun bağlanma biçimi ilerleyen yaşantı sürecinde önemli bir yere sahip olup geçmiş yaşantıları ile doğrudan etkilenmektedir (Farias et al., 2020).

1.2. Erken Çocukluk Döneminde Bağlanma Stilleri

Bağlanma teorisi son yıllarda giderek daha fazla araştırılan bir konu olmuştur ve bu alanda yapılan çalışmaların sayısı da artmaktadır. Araştırmaya göre, erken çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stillerinin, ilerideki hayatımızda ilişkilerimizi nasıl etkilediğini göstermektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Güvenli bağlanma stili, diğer bağlanma stillerine göre daha az riskli bir durum olarak kabul edilir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin, daha sağlıklı ve daha tatmin edici ilişkilere sahip olduklarını göstermektedir (Simpson & Overall, 2014).

Kaygılı bağlanma stili, kişinin ilişkilerindeki kaygı düzeyini artırabilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, diğer insanlarla ilişkilerinde daha endişeli ve kıskanç davranışlar sergilediği görülmektedir (Ein-Dor & Hirschberger, 2016).

Kaygılı-kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler, yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler. Bu bağlanma stili, diğer insanlarla ilişkilerde daha az bağımlı olmayı tercih eden kişilerde daha yaygındır (Fraley et al., 2011).

1.3. Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Stilleri

Yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri, erken çocukluk dönemindeki bağlanma stillerine benzerlik göstermektedir. Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirilmiştir ve yetişkinlerde bağlanma stilleri üzerine yapılan araştırmalar hala devam etmektedir (Fraley, 2019). Bağlanma araştırmaları, bağlanma stillerine mizacın katkısını vurgulamama eğiliminde olsa da Bowlby çocukların önceden var olan mizaç farklılıkları olabileceğini ve bağlanma deneyimlerinin bu farklılıkları benimseyeceği, bunlarla etkileşime gireceğini veya üstesinden geleceğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda, bazı araştırmacılar, yetişkin bağlanmasını keşfetmek için kendi kendine uygulanan anketler kullanılarak yürütülen çalışmalarda kişilik özelliklerinin ve bağlanma stillerinin genetikle belirli bir dereceye kadar örtüştüğünü tanımlamıştır (Erkoreka et al., 2021).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerinde eşlerinin ihtiyaçlarını anlayarak uygun şekilde yanıt verme becerisini geliştirirler. Bu bireyler, ilişkilerinde dürüst ve açık iletişim kurarak, partnerleriyle birbirlerine güven duyarak ilişkilerini sürdürebilirler. Ayrıca, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, hayatlarında yaşadıkları stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilirler (Mikulincer & Shaver, 2016).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise, romantik ilişkilerinde partnerlerinin sevgi ve ilgisini sürekli olarak arayabilirler. Bu bireyler, ilişkilerinde kıskançlık ve kaygı duyguları yaşayabilirler. Ayrıca, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, hayatlarında yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmakta zorlanabilirler (Simpson & Overall, 2014).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerde yakın ilişkilerden kaçınma eğilimindedirler. Bu bireyler, ilişkilerinde bağımsızlık ve özgürlüklerine önem verirler. Ayrıca, kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, hayatlarında yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmakta zorlanabilirler.

Sonuç olarak, yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde ortaya çıkan davranış ve tutumlarla şekillenir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurarken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler ilişkilerinde çeşitli sorunlar

yaşayabilirler. Bu nedenle, yetişkinlerin bağlanma stillerini anlamaları ve ihtiyaçlarına uygun ilişkiler kurmaları önemlidir (Mallinckrodt, & Vogel, 2007).

1.4. İletişim Becerileri

Günlük yaşantımızda en sık yaptığımız eylemlerden biri iletişim kurmaktır. İletişim, iki veya daha fazla kişi arasındaki mesajların gönderilmesi ve alınmasıdır (Greene, 2015). Ancak, herkesin iyi bir iletişim becerisi olduğu söylenemez. İyi bir iletişim becerisi, hem kişisel hem de profesyonel hayatımızda başarılı olmak için önemlidir. Bu nedenle, iyi bir iletişim becerisine sahip olmak için belirli stratejileri öğrenmek gerekir.

İletişim becerileri, yalnızca sözlü veya yazılı olarak değil, aynı zamanda beden dili, tonlama ve sözsüz sinyaller gibi diğer faktörlerle de ilgilidir (Mehrabian, 1972). İyi bir iletişim becerisi, doğru mesajı doğru şekilde ifade etmek, etkili dinleme, anlayış ve empati becerileri gibi bir dizi faktöre dayanır (Hartley & Bruckmann, 2002).

İyi bir iletişim becerisi hem kişisel hem de iş hayatında önemli bir rol oynar. İş yerinde, iyi bir iletişim becerisi, ekip çalışmasında, müşteri ilişkilerinde, sunumlar yapmada ve toplantılarda başarılı olmak için gereklidir (Du-Babcock, 2018).

1.5. Bağlanma ve İletişim

Bağlanma stilleri, kişilerin çocukluk dönemindeki ilişkilerinden etkilenen ve yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde belirgin hale gelen bir yapıdır (Erdem & Çakır, 2020). Bu bağlamda, bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkisi de oldukça önemlidir. Bağlanma stilleri, bireyler arasındaki ilişkilerde belirleyici bir rol oynar. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle açık iletişim kurma, duygusal ihtiyaçlarını ifade etme ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlılık gösterme konularında daha becerikli olma eğilimindedir. Bu durum, sağlıklı ve destekleyici ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunabilir. Öte yandan, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler genellikle aşırı hassas olabilir ve ilişkilerinde sürekli bir endişe içinde olma eğilimindedirler. Kaçınma eğilimli bireyler ise duygusal bağlantıdan kaçınabilir ve duygusal yoğunluktan uzak durma eğiliminde olabilirler. Bu konudaki araştırmaların birçoğu, Mikulincer ve Shaver (2016) tarafından yürütülmüş ve bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bağlanma teorisi, bu alandaki temel çalışmalardan biri olarak kabul edilir ve ilişkilerdeki dinamikleri anlamak için önemli bir çerçeve sunar (Mikulincer & Shaver, 2016).

Güvenli bağlanma stilinin, sağlıklı bir iletişim tarzını desteklediği ve kaygılı, kaçınmacı bağlanma stillerinin ise iletişimde çeşitli sorunlara neden olduğu belirtilmektedir (Ciechanowski et al., 2021; Karakuş & İzci, 2020). Ayrıca, anne-baba ve çocuk arasındaki bağlanma ilişkisi ile çocukların ileriki dönemlerdeki iletişim tarzları arasında bir bağlantı olduğu ve romantik ilişkilerde de bağlanma stillerinin iletişim üzerinde belirleyici bir rol oynadığı gösterilmiştir (Lee et al., 2020; Özcan & Güney, 2019).

Bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkileri konusunda pek çok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Simpson ve Rholes'un 1994 tarihli "Adult Attachment, the Process of Psychological Care, and Relationship Satisfaction" adlı çalışması bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki iletişim üzerindeki etkilerini incelemiştir (Simpson & Rholes, 1994). Ayrıca Davila, Karney, ve Bradbury'nin 1999 tarihli

"Attachment Change Processes in the Early Years of Marriage" adlı çalışması da bağlanma stillerinin

evlilikteki iletişim üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Bu araştırmaların sonuçları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle daha sağlıklı iletişim becerilerine sahip olduğunu ve ilişki memnuniyetinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin genellikle iletişimde zorlanabileceği ve ilişki problemleriyle karşılaşabileceği bulunmuştur. Bu çalışmalar, bağlanma stillerinin ilişkisel iletişim üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır ve ilişki danışmanlığı, terapi ve iletişim becerileri eğitimi alanlarında da önemli bir rol oynamaktadır.

Bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için farklı ilişki türleri üzerinde yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin, iş yerindeki çalışma arkadaşları arasındaki bağlanma stillerinin, iş performansı ve iş tatmini üzerinde de etkili olduğu belirtilmektedir (Kazdağlı et al., 2019). Feeney ve Noller (1990) gibi araştırmacılar, bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerdeki rolünü inceleyerek, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha olumlu ilişki dinamikleri sergilediğini ve daha destekleyici bir iletişim tarzına sahip olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde, Collins ve Feeney (2000) de, güvenli bağlanma stillerinin destek arama ve bakım verme davranışlarıyla ilişkilendirerek, görünüşte iletişimde daha etkili olduklarını göstermişlerdir. Ayrıca, Vazsonyi ve Belliston (2006) gibi araştırmacılar, aile içi bağlanma stillerinin ergenlik dönemindeki davranışsal sorunlarla ilişkili olduğunu göstermiş ve bu sorunların arkasında yatan iletişim dinamiklerine odaklanmışlardır (Walton et al., 2021).

Sonuç olarak, bağlanma stilleri ve iletişim arasındaki ilişki oldukça önemlidir. Bu ilişkiyi daha iyi anlamak, ilişkilerimizi geliştirmek ve daha sağlıklı iletişim kurmak için bu konuda yapılan araştırmaların takip edilmesi gerekmektedir.

2. Sonuç

Günümüzde bağlanma stilleri, psikolojik ve sosyal ilişkiler alanında oldukça popüler bir konu haline gelmiştir. Bağlanma stilleri, kişinin çocukluk dönemlerinde yaşadığı ilişkilerden etkilenecek oluşan, yetişkinlik dönemindeki ilişki biçimlerini tanımlayan kavramlardır. Bu stiller; güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç ana gruba ayrılırlar.

Bu derlemede, bağlanma stillerinin iletişim üzerine etkisi ele alınmıştır. Araştırmalar, bağlanma stillerinin insanların iletişim biçimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu etkiler şu şekilde özetlenebilir:

1. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, diğer insanlarla daha olumlu, açık ve empatik bir şekilde iletişim kurma eğilimindedirler. Bu kişiler, diğerlerine karşı daha hoşgörülü ve anlayışlı olurken, kendilerini ifade etme konusunda da daha rahat davranırlar.
2. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler ise, diğer insanlarla iletişim kurarken daha savunmacı ve çekingen bir tavır sergileyebilirler. Bu kişiler, kendilerini ifade etmek konusunda zorlanırken, diğer insanların tepkilerinden de daha fazla etkilenme eğilimindedirler.
3. Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler, diğer insanlarla iletişim kurmaktan kaçınabilirler. Bu kişiler, duygusal bağ kurmaktan kaçınırken, kendilerini ifade etme konusunda da çekingen davranırlar.

Bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkileri konusunda elde edilen bulgular, farklı araştırmaların sonuçlarına dayanmaktadır. Ancak, genel olarak bağlanma stillerinin insanların iletişim biçimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bu derleme makalesinde, bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkileri hakkında bazı öneriler de sunulabilir. Örneğin, kişilerin bağlanma stillerini anlamaları, kendileriyle ve diğer insanlarla iletişimlerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, diğer insanlarla iletişim kurarken daha pozitif bir tutum sergilerlerken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerin, kendilerini ifade etmeleri konusunda daha fazla çaba göstermeleri gerekebilir.

Sonuç olarak, bağlanma stillerinin iletişim üzerindeki etkilerinin farkında olmak, insanların ilişkilerini daha sağlıklı ve mutlu bir hale getirmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, insanların bağlanma stilleri hakkında bilgi sahibi olmaları ve kendilerini geliştirmek için çaba göstermeleri önemlidir. Ayrıca, iletişim becerilerini geliştirmek için terapi gibi yardımcı araçlardan faydalanmak da faydalı olabilir.

Bağlanma stilleri iletişim üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etkiler, insanların diğer insanlarla nasıl iletişim kurdukları ve ilişkilerini nasıl yönettikleri konusunda belirleyici bir faktördür. Bu nedenle, bağlanma stillerinin insanların yaşamlarında oynadığı rolü anlamak, daha sağlıklı ve mutlu bir ilişki kurmak için önemlidir.

Yazarların Katkısı

Konu seçimi: NO, FA; Tasarım: NO; Planlama: NO, FA; Makalenin yazımı: NO; Eleştirel gözden geçirme: FA.

Çıkar Çatışması

Bu derlemenin hiçbir kişi ve kurum ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

Ciechanowski, K., Stasiuk, K., & Czabała, C. (2021). Bağlanma stilleri ve duygusal zeka arasındaki ilişki: Kültürel farklılıklar. *The Polish Journal of Applied Psychology*, 19(2), 33-47. <https://doi.org/10.4467/2450028XPP.21.003.14312>

Du-Babcock, B. (2018). Effective communication skills in the workplace. *Journal of Research in Business and Management*, 6(1), 1-5. <https://doi.org/10.5296/jrbm.v6i1.12254>

Ein-Dor, T., & Hirschberger, G. (2016). Attachment orientations and jealousy: The mediating role of emotional reactions to infidelity. *Personal Relationships*, 23(2), 339-352. <https://doi.org/10.1111/pere.12120>

Erdem, F., & Çakır, Ö. (2020). Çocukluk çağı travmalarının bağlanma stilleri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(54), 118-130. <https://doi.org/10.24289/tpd.724158>

Erkoreka, L., Zumarraga, M., Arrue, A., Zamalloa, M., Arnaiz, A., & Olivas, O. (2021, Eylül 19). Genetics of adult attachment: An updated review of the literature. *World Journal of Psychiatry*, s. 530-542. <https://doi.org/10.5498/wjp.v11.i9.530>

Farias, O. d., Alexandre, H., Vieira de Lima, I., Gimenez Galvao, M., Hanley-Dafoe, R., & da Frota Santos, V. (2020, Şubat 3). Estilos de Apego de Pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Ciênc Saúde Coletiva*, s. 25-31. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.30882018>

Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships-relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615. <https://doi.org/10.1037/a0022898>

- Fraley, R. C. (2019). A brief overview of adult attachment theory and research. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment, Third Edition* (pp. 249-265). Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780429509395-14>
- Greene, J.O. (2015). *Understanding communication theory: The communicative forces for human action*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315719393>
- Hartley, P., & Bruckmann, C. (2002). *Business communication*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203166307>
- Hoca Nacar, E., & Gökkaya, F. (2019, Nisan 30). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, s. 49-55. <https://doi.org/10.35365/ctpj.v6i1.63>
- Karakuş, Ö., & İzci, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişki üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(53), 59-74. <https://doi.org/10.25272/j.1304-8017.2020.10.53.04>
- Kazdaglı, H., Altınay, A., & Okanlı, A. (2019). İş arkadaşları arasındaki bağlanma stillerinin iş performansı ve iş tatmini üzerindeki etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 49-62. <https://doi.org/10.20491/isarder.2019.631>
- Kılıç, T., & Kümbetlioğlu, M. (2016). Bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 381-396. <https://doi.org/10.18026/cbusos.26168>
- Lee, S., Kim, S. Y., & Jang, S. (2020). Attachment and communication in romantic relationships: A mediated moderation model. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 64(2), 24-45. <https://doi.org/10.20879/kjics.2020.64.2.24>
- Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187-204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Transaction Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781351308724>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1179404>
- Özcan, B., & Güney, E. (2019). Lise öğrencilerinde bağlanma stilleri ve romantik ilişkiler arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(43), 63-83. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/48467/613938>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 181-204). <https://psycnet.apa.org/record/1994-97997-006>
- Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Foundations of attachment: A theoretical review. In *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 23-47). Guilford Press. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4625-1419-9.00002-0>
- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *The Turkish Online Journal of Design*, 10(2), 147-162. <https://doi.org/10.7456/10603100/024>
- Walton, H., Dearden, A., Kotsopoulou, A., & Kelly, B. (2021). The influence of attachment styles on healthcare professionals' communication and empathy towards patients: A scoping review. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 201-211. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.09.012>
- Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 22(1), 66-72. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/266593>