

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİYLE  
YETİŞKİNLİK DÖNEMİ İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihal Gözde SUBAŞI

Psikoloji Anabilim Dalı  
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN

Ocak, 2019

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİYLE  
YETİŞKİNLİK DÖNEMİ İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nihal Gözde SUBAŞI

(Y1712.272015)

Psikoloji Anabilim Dalı  
Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN

Ocak, 2019



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1712.272015 numaralı öğrencisi **Nihal Gözde Subaşı**'nın “**ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİYLE YETİŞKİNLİK DÖNEMİ İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 26.12.2018 tarih ve 2017/37 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından ..... ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak ..... edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**İmzası**

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN

.....

2) Jüri Üyesi:

.....

3) Jüri Üyesi:

.....

**Tez Savunma Tarihi:**

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “ÇOCUKLUK DÖNEMİ BAĞLANMA STİLLERİYLE YETİŞKİNLİK DÖNEMİ İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” adlı çalıŐmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmıŐ olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../20...)

**Nihal Gözde SUBAŞI**

## **ÖNSÖZ**

Bu tezin uygulama ve araştırma aşamasında yardımını esirgemeyen, bana her zaman yol göstermiş, motivasyonumu yüksek tutmuş ve bilimsel birikimleri ile katkıda bulunmuş olan tez danışmanım; Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN hocama, verimli bir şekilde geçen derslerinden faydalandığım ve en yoğun zamanlarında bile bana vakit ayıran değerli hocalarım; Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin KAZAN, Dr. Öğr. Üyesi Aylin Sözen ÇAPAN'a ve Doç. Dr. Zeliha Nurdan BAYSAL'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca envantere katılan tüm bireylere teşekkür ederim.

Ocak 2019

Nihal Gözde SUBASI

## İÇİNDEKİLER

Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. BAĞLANMA</b> .....	<b>4</b>
2.1 Bağlanmayı Açıklayan Kuramlar .....	7
2.1.1 Lorenz'in bağlanma kuramı (etiyojik açıklama) .....	7
2.1.2 Bowlby'nin bağlanma kuramı .....	8
2.1.3 Psikanalitik yaklaşıma göre bağlanma.....	9
2.1.4 Davranışçı yaklaşıma göre bağlanma .....	11
2.2 Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri.....	11
2.2.1 Güvenli bağlanan bebekler .....	12
2.2.2 Güvensiz kaçınmacı bağlanan bebekler.....	13
2.2.3 Güvensiz kaygılı bağlanan bebekler .....	13
2.3 Ergenlikte Bağlanma .....	14
2.4 Yetişkinlik Döneminde Bağlanma.....	14
2.4.1. Güvenli bağlanma .....	17
2.4.2 Saplantılı bağlanma.....	17
2.4.3 Korkulu bağlanma.....	17
2.4.4 Kayıtsız/kaçınan bağlanma .....	18
<b>3. İletişim</b> .....	<b>19</b>
3.1 Etkili İletişim Becerileri .....	19
3.2 İletişimin Öğeleri.....	22
3.3 İletişimin Türleri.....	23
3.3.1 Sözlü iletişim becerileri .....	24
3.3.1.1 Konuşma .....	24
3.3.1.2 Empati .....	25
3.3.2 Sözsüz iletişim becerileri.....	26
3.3.2.1 Dinleme .....	26
3.3.2.2 Yazma .....	26
3.3.2.3 Beden dili .....	27
3.3.3 Terapotik iletişim becerileri.....	27
3.4 Aile İçi İletişim.....	28

<b>4. BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN İLETİŞİMDEKİ ETKİSİ.....</b>	<b>29</b>
4.1 Bağlanma ve İletişim.....	29
4.2 Araştırmanın Amacı .....	31
<b>5. YÖNTEM.....</b>	<b>32</b>
5.1 Araştırmanın Modeli.....	32
5.2 Çalışma Grubu.....	32
5.3 Veri Toplama Araçları.....	35
5.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri .....	35
5.5 İletişim Becerileri Envanteri.....	36
5.6 Kişisel Bilgi Formu.....	37
5.7 Veri Toplama Süreci.....	37
5.8 Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları.....	38
5.9 Verilerin Analizi .....	38
5.10 Bulgular ve Tartışma .....	39
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>68</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>79</b>

## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 5.1</b> : Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	32
<b>Çizelge 5.2</b> : Yetişkinlerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	33
<b>Çizelge 5.3</b> : Yetişkinlerin Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	33
<b>Çizelge 5.4</b> : Yetişkinlerin Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	33
<b>Çizelge 5.5</b> : Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	34
<b>Çizelge 5.6</b> : Yetişkinlerin Medeni Durumları Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	34
<b>Çizelge 5.7</b> : Yetişkinlerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	34
<b>Çizelge 5.8</b> : Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanterinin Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları.....	36
<b>Çizelge 5.9</b> : İletişim Becerileri Envanterinin Alt Boyutlarında Yer Alan Maddeler	37
<b>Çizelge 5.10</b> : Yakın İlişkiler Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	38
<b>Çizelge 5.11</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stillere İlişkin Betimsel İstatistikler .....	41
<b>Çizelge 5.12</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	42
<b>Çizelge 5.13</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları.....	43
<b>Çizelge 5.14</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları .....	44
<b>Çizelge 5.15</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stillere Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları .....	45
<b>Çizelge 5.16</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	46
<b>Çizelge 5.17</b> : Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	47



<b>Çizelge 5.18 :</b> Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..	48
<b>Çizelge 5.19 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	49
<b>Çizelge 5.20 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	49
<b>Çizelge 5.21 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları.....	50
<b>Çizelge 5.22 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 5.23 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları .....	53
<b>Çizelge 5.24 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	54
<b>Çizelge 5.25 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları .....	55
<b>Çizelge 5.26 :</b> Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları..	56
<b>Çizelge 5.27 :</b> Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri İle İletişim Becerileri Arasında Yapılan Pearson Korelasyon Sonuçları .....	57
<b>Çizelge 5.28 :</b> Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Zihinsel Becerileri Etkileme Durumunu Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	58

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Şekil 2.1:</b> Dört Kategori Modeli .....	16

## ÇOCUKLUK DÖNEMİNİ BAĞLANMA STİLLERİNİN YETİŞKİN İLETİŞİMİNDEKİ ETKİSİ

### ÖZET

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 Stilllerinin 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 Brennan ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilen “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Bireyler arası iletişim şeklini saptamak için ise Ersanlı ve Balcı'nın 1998 yılında geliştirdiği “İletişim Becerileri Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmaya 22-45 yaş arasında 213 kadın, 111 erkek olmak üzere toplam 324 lisans mezunu birey katılmıştır. Bu araştırma sonucunda, bağlanma stili ile iletişim şekli arasında bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Çocukluk döneminde oluşan bağlanma stillerinin, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde kurduğu ilişkilerde de önemli rolü olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Bağlanma kuramına bakıldığında, bağlanma ilişkilerinde ebeveynlere ya da bakım verenlere karşılık hissedilen özellikle güvenlik duygusunun, çocuğun etrafını keşfetmesi ya da yaşam deneyimleri sırasında ortaya çıkabilecek belirsizlik, tehdit gibi durumlardan kendisini koruyarak yatıştırabileceği güvenlik üssü görevi gördüğü görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bağlanma stillerinin bireyin kendisine has birçok olguyu etkilediği ortaya konulmuştur. Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye baktığımızda, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile zihinsel beceriler arasında negatif yönlü bir ilişki varken, güvenli bağlanma ile zihinsel beceriler arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Araştırmaya göre çocukluk dönemi güvensiz bağlanma stilleri ve problem çözme becerilerindeki zayıflık kişinin özel, sosyal ve iş yaşamında problemlere yol açmaktadır. Çocukluk dönemi bağlanma stili ile temelde ilişkili olan yetişkinlik dönemi ilişkilerdeki davranışlar üzerinden iletişim şeklinin açıklanması bu araştırmanın en önemli çıktılarından biridir. Çocukluk dönemi bağlanma stili, yetişkinlik döneminde oluşacak özel-iş hayatındaki tutumları, yakın ilişkileri ve kendilik algısı ile ilgili birçok veriye ulaşılmayı sağlayabilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Bağlanma, bağlanma stilleri, bağlanma modeli, iletişim, iletişim becerileri, kaçınma, yakın ilişkiler*

## INFANT ATTACHMENT STYLES ON ADULT COMMUNICATION

### ABSTRACT

The interactions established by an individual play an active role in how they become an individual throughout their lives from the moment they are born. It is quite important what kind of reactions babies receive from particularly their mothers and caregiving parents when they need. In this study, the effects of "Infant Attachment Styles on Adult Communication" were investigated. This is because such reactions play an important role in the baby's perception of life. 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". "Communication Skills Inventory" was used to determine interpersonal communication. A total of 324 individuals with a bachelor's degree (213 female and 111 male) in the 22-45 age range participated in the study.

The study concludes that there is a relationship between the attachment style and the communication style. Many studies showed that infant attachment styles play an important role in the relationships established during adulthood. According to the attachment theory, a secure attachment style between babies and parents or caregivers serves as a secure base where the child can calm down by defending himself/herself from uncertainty, threats, etc. that may arise during his/her life experiences. Therefore, it has been shown that attachment styles affect many personality traits. When we look at the relationship between adults' attachment styles and communication skills, there is a negative relationship between anxious attachment and avoidant attachment and mental skills whereas there is a positive relationship between secure attachment and mental skills. The present study also underlines that insecure attachment styles during childhood and lack of problem-solving skills cause problems in a person's private, social and business life. One of the most important outputs of this study is the explanation of the communication styles through the adulthood relationships which are fundamentally related to infant attachment styles. Infant attachment styles make it possible to access a lot of data about attitudes in private life and business life, close relations, and self-perception in adulthood.

**Keywords:** *Attachment, attachment styles, attachment model, communication, communication skills, avoidance, close relations*

## 1. GİRİŞ

Bu çalışmada çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemindeki bireyler arası iletişime etkisi incelenmiştir. Bağlanma, son dönemde psikoloji araştırmalarında sıklıkla ele alınmaktadır. Bireyin yaşamının başlangıcından itibaren kurduğu etkileşimler ileride nasıl bir birey olacağını belirler. Bebeklik döneminde önemli hissetmeyi belirleyen kriter; bebeğin ihtiyacı olduğu anda yardımcı olunmasıdır. Bebeklik döneminde bağlanma davranışını, ihtiyaç olunan veya zor zamanlarında yanında ve yardımcı olan kişilere karşı oluştururlar. Bu sırada bebeğe karşı yaklaşımın niteliği de önem kazanır. Bu kişinin tanıdığı, bildiği bir kişi olması ve yardım isteme işaretlerine olumlu tepki vermesi, istekli olması önemlidir.

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 ilişkilerinde 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. Etkili iletişim becerilerinden uzak birey, zaman geçtikçe yalnızlıkla başbaşa kalır. Yakın ilişkiler kurmada iletişim becerisi sosyal hayatın olmazsa olmazlarından biridir. Günümüzde kitle iletişim araçlarının gelişmesiyle birlikte iletişim çok daha kolay sağlanmaktadır. İletişim sadece sözlü değil, sözsüz veya yazılı olarak da karşımıza çıkmaktadır. İletişimde eksik bilgi, sosyal ve fiziki unsurlar, çevresel unsurlar, kültürel farklılıklar, algılar, varsayımlar sebebiyle zaman zaman iletişim kazaları oluşabilir. Bir iletişimin oluşabilmesi için mesajı veren, mesaj, kanal, alıcı ve geribildirim olmak üzere beş ögeye ihtiyaç vardır.

Bize bir takım duyguları yaşatan olaylardan çok, olaylara yüklediğimiz anlamlar olmaktadır. Aile içi iletişimin kalitesini sevgi, saygı, aidiyet duygusu, problem çözme yeteneği ve sorumluluk duygusu belirler. Tüm iletişimin yaşamımıza ışık tutacak olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda bu konuda kişilerin bilinçlendirilmesi önemlidir. Başkalarının hayatlarına ve inançlarına saygılı ve hoşgörülü olmak kişinin yaşam kalitesini arttırarak, iletişim becerilerini geliştirir.

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 rededileceklerini düşünmektedirler.

## 2. 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 iletişimidir. 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 büyüdüğüde 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). Bu açıklamalarda görüldüğü gibi ebeveynlerin tutum ve davranışları çocuk üzerinde yaşam boyu süren etkiye sahiptir.

Bağlanma kavramı genellikle bağımlılıkla karıştırılmaktadır. Ancak bağlanma bağımlılıkla aynı anlama gelmemektedir. Bağımlılık çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması için diğer bir kişiye dayanmasıdır. Yetişkinlik döneminde bağımsızlaşabilir ancak hayatındaki bazı insanlara bağlı kalabilir. Yetişkin birey yakın, sürekli ve doyum veren ilişkiler kurma becerisine sahip olmalıdır. Kişilik gelişiminde kişilerarası ilişkilerin önemli bir rolü vardır. Bireyler başkaları ile ilişki içerisinde kalırlar ve bu kişilerarası ilişkinin kalitesi psikolojik gelişimi açısından oldukça önemlidir (Blatt ve Blass, 1995). Görüldüğü gibi bağlanma ve bağımlılık birbirinden çok ayrı kavramlardır.

Anne bebek arasındaki bağlanma ilişkisi olumluysa, yetişkinlikte kurulan yakın ilişkilerin de olumlu olduğu, erken dönemdeki bu bağ olumsuzsa sonraki yakın ilişkilerin de problemlili olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Waters, Merrick, Albersheim ve Treboux, 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 stillini 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. İnsanın yaşamı boyunca içinde olduğu bağlanma hiyerarşisinde yapı ve içeriğinde birçok değişiklik meydana gelmektedir. Anne ve baba bu hiyerarşide ilk sırada olsa da yetişkinlik döneminde çift olunmasıyla beraber farklı biri genellikle de eş bağlanma figürü olarak birinci sırada yer almaya başlamaktadır (Colin, 1996).

Bowlby bağlanma kuramını, yaptığı araştırmalar ışığında gerçek yaşamışlık ve ilişkisellik üstünde kurmuş ve gelişmesi için çalışmalarda bulunmuştur. Kuramının detaylarını paylaştığı üç klasikleşmiş makalesini “Çocuğun Anne ile Bağının Doğası” (The Nature Of The Child’s Tie To His Mother), “Ayrılık Kaygısı” (Separation Anxiety) ve “Erken Çocukluk Ve Bebeklikte Acı ve Yas” (Grief And Mourning In Infancy And Early Childhood) isimleriyle, sırasıyla 1958, 1959 ve 1960 yıllarında yayına almıştır. Birinci makalesinde, psikanalistlerin, bebek ve anne ilişkisinin ilk bir yıl içinde oluşan kuvvetli libidinal bağın önemine dikkat çektiğini ancak bağın oluşumu açısından görüşlerinin diğerlerinden ayrıldığını söyleyerek dörtlü yaklaşımdan uzaklaşmıştır (Bowlby, 1958). İkinci makalesinde, bebeğin anne ile ayrılığı sırasında sergilediği tepkilerin, etholojik açıdan açıklanmasını içermektedir. Tüm bebekler, anneden ayrılığında onun dikkatini geri toplama adına bir takım davranışlar sergileyerek adeta protesto ederler. Eğer gösterdikleri bu protestoda yeterli ilgiyi göremez ve başarısız olursa umudunu kaybederek sessizleşir ve yaşamı sürdürebilmek için anne ile bağlarını tamamen kopartarak yeni bir bağlanma figürüne açık hale dönüşürler (Bowlby, 1959). Burada protesto, ayrılık kaygısı; umutsuzluk, acı ve yas; kopma da savunma ihtiyacı sonrası ortaya çıkar. Üçüncü makale, Bowlby en çok ilgi gören ve kuramın sınırlarının çizilmesini sağlayan araştırma çalışmasıdır. Anna

Freud'un görüşlerinden farklı olarak, bebeklik ve çocukluk döneminde de yas yaşanabileceğini ve bunun bakımveren ebeveyn ile kurulan bağın kuvvetini ortaya koyduğunu söylemiştir. Ortak bir sürecin parçası olarak protesto-umutsuzluk-kopma davranışlarının ortaya çıktığından da bu makalesinde söz etmiştir (Bowlby, 1960). Bağlanma kavramını açıklayan bir çok kuram vardır.

## **2.1 Bağlanmayı Açıklayan Kuramlar**

Bu bölümde bağlanmayı açıklayan dört kuramdan bahsedilecektir.

### **2.1.1 Lorenz' in bağlanma kuramı (etiyojik açıklama)**

Avusturyalı Etolog Kondraz Lorenz'in (1973) bağlanma ile ilgili yaptığı çalışmaları, basımlama kavramını ortaya çıkarmıştır. Kondraz Lorenz bu konudaki ilk gözlemini kaz civcivleri üzerinde yapmıştır. Yumurtadan çıktıklarında ilk önce Lorenz yürümüş ve civciv onu gözlemlemiştir. Ardından civcivlerin annesi Lorenz'in yanına geldiğinde dahi yavrular onu izlemeye devam etmiştir. Bunun sonrasında araştırmacılar farklı kuşlar üzerinde çalışmış ve basımlamada kritik dönem olduğunu açıklamışlardır. Civciv yumurtadan çıktıktan 13 ile 16 saat arasındaki 3 saatlik zaman diliminde hareket eden bir nesneye maruz bırakılırsa basımlama da o derece kuvvetli gerçekleşmektedir. Civciv hareket eden nesneyi uzun süre gözlemlerse, basımlama kuvvetli, kısa süre izlemişse, basımlama zayıf olmaktadır (Cüceloğlu, 1997). Dolayısıyla görülmüştür ki bebek hayata geldiğinde ilk temas ettiği kişiden etkilenmektedir.

Psikologların bazıları kritik dönemin bu kadar kısa bir zaman dilimi içinde gerçekleşmediğini daha uzun bir zaman diliminde gerçekleştiğini söylemektedir. Bir kısım psikologlar ise, insan yavrularının da basımlama davranışında bulunduğunu savunmuş, buna örnek olarak anneye bağlanması belirtmişlerdir. Doğumdan sonra 24 saatin üstünde ayrılma yaşayan anne ve bebeklerin daha az beden ve göz temasında buldukları ve ayrılık yaşamayan anne ve bebeklerin ise daha fazla göz teması kurdukları, daha fazla gülümsedikleri gözlemlenmiştir (Trowell, 1982). Kaz civcivleri dünyaya geldiğinde ilk gördüğü hareketli nesneyi anne olarak benimsemiştir. Bu da anne ve yavru arasındaki bağın kurulmasında kritik bir zamanın olduğunu göstermiştir.

### 2.1.2 Bowlby'nin bağlanma kuramı

Bağlanma kavramsal olarak psikanalist Edward John Bowlby tarafından literature dâhil edilmiş, 1950 yıllarında kuramın temeli oluşturulmuştur. Bowlby babasının yönlendirmesiyle gittiği tıp eğitimini yarıda bırakmış ve psikoloji okumaya başlamıştır. 1969 yılında oldukça ilgi çeken “Bağlanma ve Kaybetme” (Attachment and Loss Vol. 1) adlı kitabını yayınlarak kuramın tanıtımını sağlamıştır. Çocuklukta bağlanma bebeğin bakım verene olan bağlılığına yöneliktir, tek yönlüdür. Bakım veren kişi devamlı olarak bebeğin, çocuğun ihtiyaçlarını karşılar. Ergenlik döneminde ise çocuk, birincil bakım veren kişiye daha az ihtiyaç duyarken akranlarına daha çok yönelir. Bağlanma ihtiyacı azalıyor gibi görülse de ergenlikte bu ihtiyaç akranlar ile kendini gösterir (Keskin, 2007).

Bowlby'e göre bağlanma içgüdüsel bir durumdur ve yaşamı sürdürmek için gereklidir. Buna göre bebekler içgüdüsel olarak, hayata gözlerini açtıkları ilk günlerinde bakıcıları ile göz teması kurabilecekleri bir mesafede olmak istemektedirler. Çocukluk döneminde ise bu mesafe kendilerini güvende hissedebildikleri uzaklıktadır. Bowlby'nin bağlanma, ayrılık ve kayıp üzerine araştırmaları psikolojinin dönüm noktasını niteliğinde değerlendirilmiştir. Araştırmaları etkileşimsel bağların nasıl yapılandığı ve koptuğu üzerine oldukça kapsamlı verileri göz önüne getirerek açıklamaktadır. Bowlby'nin “Bağlanma ve Kayıp” adlı kitabının ikinci cildinde, bağlanma kuramı üç önerme üzerinden açıklanmıştır. Buna göre; “Birinci önerme, kişi bağlanma yaşadığı bireye her istediğinde ulaşabileceğine güven duyuyorsa, bu güveni yaşamayan bir diğer kişiye göre daha az şiddetli veya kronik korkuya eğilimli olduğunu söyler. İkinci önerme, güven oluşurken bu süreçte oluşan duygusal süreçtir. Güven, bebeklik sonrası dönemde bireyin yıllar içinde oluşan isteklerine, ailenin göreceli bir şekilde ne kadar tutarlı yanıt döndüklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Üçüncü önerme, birebir deneyimin etkisine değinir. Kişinin bağlanma yaşadığı bireye ulaşabilirliği ve bağlanma yaşanan bireyin kişiye dönüşü üzerine farklı beklentilerinden ortaya çıkarır. Bu, kişinin bebeklik dönemindeki deneyimlerin tutarlı yansımalarıdır (Bowlby, 1969).

Bu önermelerle etkileşimsel bağların nasıl yapılandığı ve koptuğu açıklanmıştır.

Bowlby (1973)'e göre, istenmeyen bir çocuk sadece ebeveynleri tarafından değil, hiç kimse tarafından istenmediğine inanma eğilimindedir. Bununla birlikte bireyin bağlanma kavramının oluştuğu çocukluk yıllarında maruz kaldığı istismar veya ihmal deneyimleri, sonraki dönemlerinde psikososyal anlamda negatif etkilere ve bağlanma bozukluklarına sebep olmaktadır. Ayrıca ilk bağlanılan kişi ile ilişki yokluğunun ya da bağlanılan kişi ile çocuk arasındaki ilişkinin kesintiye uğramasının, çocuklar için negatif duygusal ve bilişsel sonuçlar doğurduğu bir takım araştırma çalışmaları ile desteklenmektedir (Akt. Şahin ve Sürücü, 2011). Burada çocuğun maruz kaldığı ilk tutumun ne derece önemli olduğuna dikkat çekmektedir.

Bowlby, babanın daha çok ikincil görevi olduğuna inandığı için kuramında çoğunlukla anneden bahsetmektedir. Bu yüzden çocuğa dair elde edilen bulguların neredeyse hepsinin çocukla annesi arasındaki ilişkiden elde edilmesini ve çocukluk döneminde bebeğin en kritik olan ilişkisini babasından ziyade annesi ile oluşturmasını söylemektedir. Ona bakım veren kişi annesidir (Bowlby, 1951). Güven, korku, kaygı hissettiği zaman annesine döner. Babanın buradaki ikincil rolü, sadece anneye karşı sevgi göstererek ve yol arkadaşlığı ederek onu duygusal anlamda destekleyerek, çocuğun doğup büyüdüğü ortamda annesinin mutlu ruh hali içinde olması ve bunu sürdürebilmesine yardım etme olarak özetleyen Bowlby, kuramını tamamen anne ile çocuk arasındaki ilişki üstünden açıklamıştır.

### **2.1.3 Psikanalitik yaklaşıma göre bağlanma**

Psikanalitik yaklaşıma göre kişilik gelişiminde erken çocukluk dönemi çok önemlidir ve bağlanma döngüsü bireyin tüm yaşamı boyunca devam etmektedir. Bağlanma kuramının psikanalitik kurama dayanan tarafı budur. Bowlby tüm yaşam boyunca bağlanma olgusunun, bebeklikte görülen bağlanma davranışının devamı olduğunu söylemektedir. Bununla birlikte bağlanma kuramının psikanalitik yaklaşımdan birtakım farklılıkları da görülmektedir. Bu farklılıkların başında, bağlanma kuramının patolojiden çok zihinsel sağlığa odaklanması gelmektedir. Aynı zamanda bağlanma kuramı, bakım verenlerle olan yaşantıların içsel yönleriyle değil gerçek deneyimlerle ve bunlarla alakalı zihinsel temsilleri odağa alarak kurgulanmıştır. Böylece bağlanma

kuramı sınanabilir önermeler sunmakta ve bu pek çok araştırma bulgusu ile doğrulanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Psikanalitik kuramda bir bebek ve anne arasındaki bağlanma ilişkisi nesne ilişkileri olarak tanımlanmıştır. Bu sebeple bilinen bağlanma kuramının herhangi bir ifadesinde nesne ilişkileri kavramı çoğunlukla geçmektedir (Bowlby, 2012). Kişiliği anlamaya ve ifade etmeye çalışan psikanalitik kuram kişilik ile kültürel ve sosyal etkileri ilişkilendirerek daha da detaylı bir hale getirmiştir. Nesne ilişkileri, içselleştirilmiş bireyler arası ilişkiler şeklinde ifade edilir. Nesne ifadesi, Freud tarafından bir ihtiyacı gideren kişinin dürtülerini, duygularını, yönlendirmiş olduğu nesne, hedef olan bir birey şeklinde kullanılmıştır. Çocuklukta ve yetişkinlikte, bireyin ilişkide olduğu, bağ kurduğu ilişkiyi simgeleyen, diğerleri ifadesi ile de dönüşümlü kullanıldığı görülmektedir. Görülen diğerleri kavramı kimlikleri birbirinden farklı olan bireylerden ziyade bebeğin ihtiyaçlarına cevap veren nesnelere olarak algılanmaktadır (Corey, 2008).

Karen Horney de nesne ilişkileri kuramına katkıda bulunmuştur. Horney'in kuramında, özellikle çocuklarda rastlanan ve anne babanın az miktarda ilgisinden kaynaklanan "düşmanlık duygusu" üzerinde çalışılmaktadır. Düşmanlık duygusunun dışavurumu çocuk-ebeveyn ilişkisini bozacağı için bastırılmakta, bu bastırma ise çocukta "temel endişe" sebebi olduğu görülmektedir. Sözü geçen temel endişe kişide yabancılaşmaya ve bu sebeple ile gerçek benliğini dışa vurmamasına neden olmaktadır. Temel endişe içinde olan bireyler hayata karşı bazı önlemler alırlar. Bu önlemler ilişki açısından bakıldığında bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerinde kaygılı bir tavır içinde oldukları gözlemlenmektedir (Kohut, 2004).

Analitik yaklaşıma göre, bebeklik döneminde oluşturulan bağlanma ilişkisi daha sonraki dönemlerde kurulan sosyal ilişkilerin temellerini oluşturmaktadır. Bağlanma insan gelişim için hayatı boyunca devam eden yaşamsal bir süreçtir. Yine Freud'a göre bağlanma çok güçlü gerçekleşirse, bebek bakım verene aşırı bağımlı olur ya da bakım verenin olası bir reddinden kaygı duyar. Anneye aşırı düşkün olan kişiler, ilerleyen dönemlerde diğer kişilere de aşırı yakın olabilmekte, genel anlamda bakıldığında pasif bir kişilik özelliği gösterebilmektedirler (Bee ve Boyd, 2009).

#### **2.1.4 Davranışçı yaklaşıma göre bağlanma**

Davranışçı yaklaşım insan davranışlarını uyarıcı tepki modeline göre açıklamaktadır. Buna göre kişinin çevresiyle baş edebilme yeteneği onun uyumunu göstermektedir. Davranışçı yaklaşıma göre kişi hayata geldiğinde boş bir levha gibidir ve doğumdan sonra olumlu ve olumsuz pekiştireçlerle hayatı anlamlandırır. Kişi uyumsuz davranışlar gösteriyorsa bunun altında yatan yanlış öğrenme ve deneyimlerdir (Geçtan, 1992). Bu yaklaşım çocukluk döneminde maruz kalınan uyarıcı tepkilerin önemine vurgu yapmaktadır.

Davranışçı yaklaşıma göre bağlanma, bazı etki-tepki mekanizmasından meydana gelmektedir. Bebek öncelikle birincil pekiştireç olarak açlık gibi temel bir dürtüye sahiptir. Bebek için en temel pekiştireç olan açlık, anne aracılığıyla devamlı olarak bebeğe verilmekte ve bu durumda anne de ikincil pekiştireç olma özelliği taşımaktadır (Bukatko ve Daehler, 1992). Bağlanma davranışı, annenin tekrar eden bir şekilde bebeğin karnını doyurması ve bebeğin duyduğu mutluluk sonrasında öğrenilmiş bir davranış ya da ikincil bir dürtü olarak değerlendirilmektedir (Keskingöz, 2002).

Davranışçı yaklaşımda da analitik yaklaşımda olduğu gibi bağlanmanın oluşması anlamında, bebeğin anne tarafından doyurulmasının önemine dikkat çekmektedir. Fakat bağlanma için beslenme tek başına yeterli olmamaktadır. Bebeklerin sadece bakım veren ebeveyn ile değil; diğer aile üyeleri ve hatta cansız nesnelere karşı da bağlanma davranışları geliştirebildikleri düşünüldüğünde, beslenmenin tek başına yetersiz olduğu saptanmaktadır (Uluç, 2005).

#### **2.2 Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma Stilleri**

Bebek dünyaya geldiğinde temel ihtiyaçlarının giderilmesi için anne veya bakım veren birisine ihtiyacı bulunmaktadır. Bağlanma, dünyaya gelindiğinde ilk yaşam deneyimlerini oluşturarak kişilerin çoğunlukla anne veya bakım veren kişi ile kurduğu ilişkiye istinaden ortaya çıkan bir kavramdır. 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, Bodur, İşeri ve Şenol 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” (strange situation) 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 biraraya 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 (attachment security)*, *kaçınmacı (avoidant)* ve *kaygılı-kararsız (anxious-ambivalent)* olarak isim vermiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

### **2.2.1 Güvenli bağlanan bebekler**

Deneyde 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, Blehar, Waters ve Wall, 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, Kavzoğlu ve Üstündağ, 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). Güvenli bağlanan bireylerin öz benliklerinde daha esnek, mükemmel olmamayı daha kolay kabullendikleri ve stresli durumlara karşı daha toleranslı oldukları ortaya konmuştur.



Yapılan birçok araştırma bağlanma stillerinin genetik mirastan ziyade yaşanmışlıklar ve deneyimlerden oluştuğunu göstermektedir (Siegel, 2001).

### **2.2.2 Güvensiz kaçınmacı bağlanan bebekler**

Güvensiz-kaçınmacılar çoğunlukla anneyi özlememekte ve annenin odaya dönüşünü umursamamaya yönelik davranış sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu davranış tarzı annenin bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarsızlığı ve daha çok bağlanma davranışının reddiyle örtüşürülmüştür (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 ve ark., 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).

### **2.2.3 Güvensiz kaygılı bağlanan bebekler**

Güvensiz- kaygılı/ kararsız bebeklerse annenin odadan çıktığında sıkıntı duyma ve anneleriyle yakınlaşma 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 ve ark., 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).

Bowlby ve Ainsworth'un laboratuvar çalışmaları göstermiştir ki bağlanma süreci çocuk veya annenin bir özelliği değil, çocuk ve anne arasındaki ilişki şeklinden kaynaklanan,

ikisinin de aktif katılımı ile ortaya çıktığının açık olduğudur (Oral, 2006).

Araştırma sonuçları bağlanma kavramının yalnızca bebeklik dönemine has olmadığını çocukluk, ergenlik ve yetişkinliğe özgü bir kavram olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan araştırmalarda boylamsal bir çalışmada bebeklik döneminde görülen bağlanma örüntüsünün 20 yıl sonra tekrar test yöntemi ile yapılan ölçümlerle %72 oranında benzerlik gösterdiğine rastlanmıştır (Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albershein, 2000). Günümüzde bebeklik dönemi bağlanma stillerinin yetişkinlik döneminde duygusal bağları ve yetişkinlik dönemindeki patolojileri etkisi olduğu bilinmektedir (Kesebir ve ark., 2011). Bu nedenle bu tezde de çocukluk dönemi bağlanma stilleri ve yetişkinlik döneminde kurulan iletişim şekli arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır.

### **2.3 Ergenlikte 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 karşılıklılık ilişkisi görülür. Tüm bunlar olurken bakımveren ebeynleri 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).

### **2.4 Yetişkinlik Döneminde 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 stilinin 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 stilindeki 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 and Shaver, 1994).

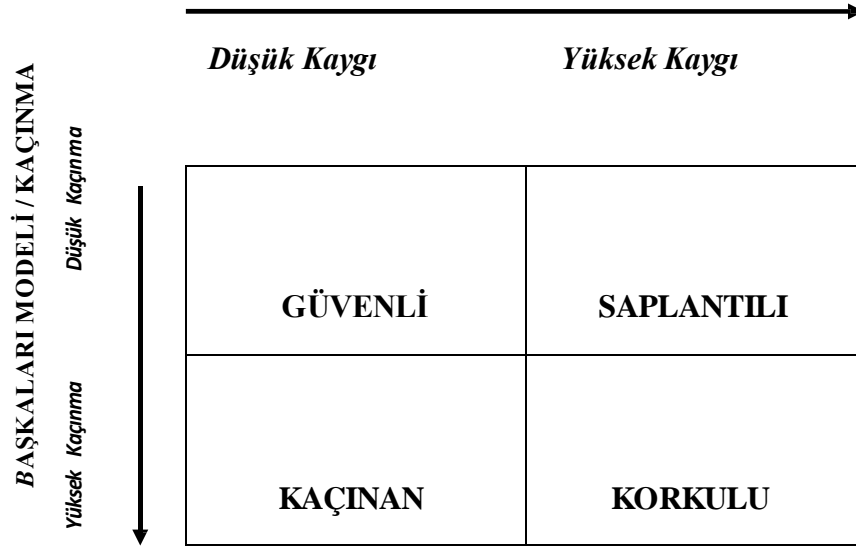
Bununla birlikte yetişkinlik dönemi bağlanma stillerinin sayısı ile ilgili de ayrı görüşler bulunmaktadır. Bartholomew, çocuk ve yetişkinlerden oluşan özellikle de görüşme yönteminin kullanıldığı araştırmalarda kaçınmacı bağlanma stili ile bağlanan bireylerin,

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 (Akt, Sümer, 2005).

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 stile ayrıldıklarını belirtmişlerdir (Bartholomew, K., & Horowitz, L. M., 1991).

### BENLİK MODELİ (BM)

(+BM) Olumlu      (-BM) Olumsuz



Şekil 2.1: Dört Kategori Modeli

**Kaynak:** Yetişkin Bağlanma Biçimi-Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991:226-241)

#### **2.4.1. Güvenli bağlanma**

Şekil 2.1’de birinci bölüm güvenli bağlanma stilini ortaya koymaktadır. Bu kişilerin kendilerine ve diğerlerine karşı olumlu bilişsel modellere ve düşünce kalıplarına sahip oldukları bilinmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, yüksek özsaygıya sahip, değerlilik ve sevilbilirlik konusunda pozitif inançlara sahiptirler. Kendilerini kabul edilebilir, gerektiğinde diğerlerinden destek görebilir düşüncesiyle hareket ederler. Diğer bireylerle yakınlık kurmaktan çekinmezler. Arkadaşlık ilişkileri ve ikili ilişkileri dengeli ve tutarlıdır. Kurban rolünden sıyrılıp, hayatı boyunca isteklerinin kendi ellerinde olduğunu düşünürler. İletişim yetenekleri kuvvetlidirler. Problem çözme konusunda başarılıdırlar, stresli durumların üstesinden kolaylıkla gelirler. Bu davranış örüntüleriyle güvenli bağlanan bireyler başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabilirken, özerk kalmayı da başarabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004).

#### **2.4.2 Saplantılı bağlanma**

Şekil 2.1’de ikinci bölüm sağlantılı bağlanma stilini ortaya koymaktadır. Bu bağlanma stilinde olan bireyler olumsuz benlik (kendini değerli ve sevilmeye layık görmeme) ve olumlu başkaları algısı üzerinden yaşamı yorumlamaktadır. Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendisini değersiz görme eğiliminde, ilişkilerinde tutarsız ve abartılı duygular içerisindedir. Kendilerini kabul ettirme duygusu ile hareket ederek benlik kabulünü oluşturmaya çalışırlar ancak bunu sağlamaya çalışırken diğer insanları kendilerinde uzaklaştırır. Duygularını ifade ederken gösterdikleri tepkiler, ağlama sıklıkları, başkalarını güvenli dayanak olarak kullanma düzeyleri yüksektir. Arkadaşlık ilişkilerinde tutarsız ve dengesizdirler. Problemlerle başa çıkma konusunda yetersizdirler. Romantik ilişki düzeyleri yüksektir, problem durumlarında sıklıkla umutsuzluğa düşerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Yakın ilişkilerinde sürekli olarak kendini onaylama ve kanıtlama davranışı içerisindedirler. İlişkilerinde takıntılıdırlar ve çoğunlukla gerçekçi olmayan beklentiler içerisindedirler.

#### **2.4.3 Korkulu bağlanma**

Şekil 2.1’de üçüncü bölüm korkulu bağlanma stilini ortaya koymaktadır. Bu bağlanma

stilinde olan bireyler olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptir. Yakın ilişkilerden kaçınırlar, incinmekten ve reddedilmekten korkarlar. Kendilerine ve diğerlerine güvenmezler. Problemlerle başa çıkma konusunda yetersizdirler, sorun çıkması durumunda reddetme ya da kaçma davranışı göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004).

#### **2.4.4 Kayıtsız/kaçınan bağlanma**

Şekil 2.1’de dördüncü bölüm kayıtsız bağlanma stilini ortaya koymaktadır. Bu bağlanma stilinde olan bireyler olumlu benlik modeline (yüksek özsaygı) ve olumsuz başkaları modeline sahiptir. Sevgi ve değerlilik duygusu diğer bireylere karşı olumsuz tutumlarla birleşir. Yakın ilişkilerden kendilerini uzakta tutarak kendilerini hayal kırıklığı yaşamaktan korurlar. Bu davranış onlara bağımsızlık ve tehditlere karşı korunma duygusu içinde olmalarını sağlar. Özgüvenleri yüksek olmakla birlikte duygularını ifade etme, ağlama, yakınlık kurma davranışları oldukça az görülür. Problemlerle başa çıkma konusunda yetersizdirler. Problem çıktığında çok kaygılı ve sinirli davranış örüntüleri içinde oldukları görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Howard ve Medway, 2004). Kendini özerk hissetmesi ve kendi kendine yetmesi çok önemlidir, kendinin ve diğerlerinin başkalarına bağlı olmasından hoşlanmazlar.

Dörtlü bağlanma stilini incelediğimizde kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde yakınlıktan kaçınma davranışında birbirlerine benzediği görülmektedir. Ancak bu iki stil başkalarının onayını sürdürme ve olumlu benlik saygısı bakımından farklılık göstermektedirler. Saplantılı ve korkulu bağlanma stiline sahip kişiler olumlu benlik saygılarını sürdürmek için kuvvetli bir şekilde başkalarına bağımlılık gösterdikleri görülmektedir. Onlar da yakın ilişkilere hazır olma açısından farklılık gösterirler. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireyler bağımlılık ihtiyaçlarını gidermek için başkalarına ulaşmaya çalışırlar. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise oluşması muhtemel hayal kırıklığını yaşamamak için yakın ilişkilerden kaçmayı seçtikleri görülmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

### 3. İLETİŞİM

#### 3.1 Etkili İletişim Becerileri

İletişim, Latince kökenli “communis” kelimesinden türemiş olup; tutum, bilgi, düşünce, duygu ve davranışların, kaynaktan hedefe doğru aktarılması anlamına gelir (Tutar vd., 2006).

Bir başka tanıma göre iletişim; “gönderici ya da kaynak ve alıcı ya da hedef arasında belli bir konu ya da durumla ilgili düşünce birliği kurma süreci” olarak tanımlanmaktadır (Odabaşı ve Oyman, 2003). Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi iletişimin oluşması için mesajı alan ve veren olarak iki taraf gerekmektedir. Mesajın uygun kanal ile karşı tarafa aktarılması ve karşı taraftan da geri bildirim sağlanmalıdır.

Baltaş, iletişimi kişilerin birbirlerine bilinçli ya da bilinçsiz istedikleri duygu ve düşünceleri aktardıkları bir süreç şeklinde ifade eder (Baltaş, 2003).

Her birey, kendinin ve karşısındaki kişilerin duygu ve düşüncelerini anlamlandırma ve anlatmada yani iletişiminde etkili olmak ister. Toplumda birlikte yaşayabilmek ve kendinden önceki insanların bilgi birikiminden faydalanabilmek için insanda var olan benzersiz iletişim kurma yeteneği ile diğer canlılardan ayrılır (Önder, 2003). İnsan hayatı boyunca iletişim sürekli devam eder ancak bu her zaman doğru ve sağlıklı gerçekleşmez.

Bireyler arası iletişim günümüzde her zamankinden daha fazla öneme sahip olmaya başlamıştır. Bireyin diğer insanlarla kurduğu iletişim hayat kalitelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Günlük ilişkilerindeki rolü ve algıları yaşamının birçok alanında etkili olarak mutlu ve üretken bir kişi olmalarında etkin rol oynamaktadır. Her türlü ilişkide anlaşabilmek için insanların duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşmaları ilişki kurmaları ihtiyacı vardır. Yaşamımızda birinci olarak anne ile ilişki kurulur. Anne ile kurulan ilişki oldukça önemlidir çünkü kişinin ilişki ile ilgili algılarını oluşturur. Değişen ihtiyaçlar doğrultusunda baba, ailenin diğer bireyleri ve çevredekiler ilişki ağının gelişmesinde önemli rol oynamaya başlamaktadır. Sevmek, sevilmek ve

anlaşılmaya duyulan ihtiyaç yaş ilerledikçe ebeveynleri aşarak giderek artar ve daha fazla insan ile ilişki kurmak ve ilişki geliştirme ihtiyacı giderek artmaktadır. Etkili iletişim becerilerine sahip olan bireylerin problem çözmede çok daha başarılı özgüveni yüksek, karşılaştığı sorunlarda objektif bakış açısı geliştirebilen bireyler oldukları da gözlemlenmektedir. Etkili iletişim becerilerine sahip olmayan bireylerin ise, ilişkilerinde sıkıntı yaşayan, problem çözmede başarısız oldukları, özgüvenleri ve kişilere az güvendikleri, sosyal ilişkilerinde oldukça kaygı yaşadıkları, daha çok çevredeki negatif etmenlere odaklanarak, kendilerinden ve diğer kişilerden yakındıkları görülmektedir. Etkili iletişim becerilerine sahip olan insanların daha mutlu ve üretken bireyler olduklarına ilişkin çeşitli açıklamalar da vardır. İletişimin vazgeçilmez unsurlarından biri kişinin öncelikle kendisi ile iletişimini gerçekleştirme becerisine sahip olmasıdır. Ancak bu sayede diğerleri ile iletişimi gerçekleştirebilir (Erdoğan, 2002). Çocukluk döneminde iletişim becerilerin gelişmesinde aile büyük öneme sahiptir. Sosyal iletişim becerilerin geliştirilmesinde özellikle annenin yaklaşımı büyük rol oynamaktadır.

Bir arada olmak, bilgi alışverişinde bulunmak gibi nitelikleri gözönünde bulundurulduğunda iletişim en temel insan ihtiyaçlarından biridir. İletişimden uzak bir birey yalnızlığa mahkum olur. Dünyaları bambaşka olan kadın ve erkek evlilikle beraber kendilerinde bir atılım yapıp dünyalarını birleştirme konusunda yoğun çaba gösterir. Bu çabaya giren eşler ebeveyn kimliğini kazandıklarında çocuklarıyla da etkileşimleri artarak devam eder ve bağlar daha da sağlamlaşır (Nazlı, 2014).

“Sosyal beceriler”, “kişilerarası ilişki kurma becerileri” ve “iletişim becerileri” çoğunlukla eşanlamlı olarak kullanılmaktadır. İletişim becerilerinin, bireylerarası beceriler ile birlikte yazma becerilerini de oluşturduğunu, sosyal becerilerin ise çoğunlukla gelişimsel veya klinik çalışmaları anlatmak için kullanıldığını ve kişilerarası ilişki kurma becerilerin, küresel anlamda, diğer bireyler ile etkileşirken ihtiyaç duyduğumuz beceriler olarak tanımlandığını ancak bu tanımlamanın çok da bilgilendirici olmadığını belirtmişlerdir (Hargie ve Dickson, 2004).

Bireyler arası ilişki kurma becerileri sosyal hayatımızın olmazsa olmazlarından biri olarak ifade edilmektedir. Zaman zaman bireylerin ilişki kurma becerilerinin çok kötü, çok iyi ya da beklediğimiz gibi olmadığını fark ettiğimizi anlarız. Buna çoğunlukla



birincil odak alanımızdaki kişilerde daha fazla dikkat ederiz. Sosyal ve bireylerarası ilişki kurma becerileri, tüm bireylerin ilişkilerinin başlatılmasını, sürdürülmesi, değiştirilmesi ve bozulmasına sebep olduğunu ve bunların problem çözme ve başa çıkılmasında önemli bir araç olduğu belirtilmiştir (Spitzberg ve Cupach, 2002). İletişim becerisi, özellikle başkalarını anlama onların duygu ve düşüncelerini karşısındakini anlayarak görme hassasiyetine sahip olmada çok etkili olduğunu belirtilmiştir. İletişim becerisi aynı zamanda davranış değişikliğini başarmada ana unsurlardan biri olarak görülmektedir (Künüçen, 2006). Yakın ilişkiler kurma ve bu ilişki içerisinde istenen tercih edilen kişi olma isteği kişinin tüm hayatı süresince en çok istediği durumlardan biridir.

Etkili iletişim, yaşamın vazgeçilmez bir unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Etkili iletişimin oluşabilmesi için karşılıklı istek önemlidir. Taraflardan birinin isteksiz olması, iletişim yolunda önemli bir engel teşkil eder. Ayrıca iletişim esnasında tarafların hem zaman hem de duygusal bağlamda iletişime hazır olması önemlidir (Cihangir, 2004). Görülüyor ki, iletişim bireyler arası etkileşimin temelini oluşturmaktadır.

İletişimde sadece sözlü değil duruş, yüz ifadeleri, jest-mimik, oturuş tarzı ve beden diliyle de birey karşı tarafa mesaj iletmektedir. İnsanın yaşamını iletişim kurmadan sürdürmesi mümkün değildir. Televizyon, gazete, reklam mecraları ve diğer birçok kanal iletişim bir parçası olarak söylenebilir. İnsan öncelikle kendisini ifade etmek için sesler çıkartmış, buna vücut hareketleri eşlik etmiş ve sonrasında mağara duvarlarına farklı anlamlarda çizimler yapmışlardır. Farklı bölge ve coğrafyada farklı diller oluşmuş ve kelimelerin belli işaretlerle kâğıda, tahtaya, taşa dökülmesi ile yazı ortaya çıkmıştır (Güngör, 2013).

İletişimde karşısındaki kişiyi ikna etmek, düşünceleriyle ile yol göstermek, bunu yaparken de bilgi vererek onların bu iletişimden memnun kalmalarını sağlama beklentileri oluşmaktadır. İletişim esnasında birbirlerini etkilemek, ikna etmek, bilgi vermek, fikrini değiştirmek, yönlendirmek ve keyif almasını sağlamak gibi birçok amaç beklentisine girmektedirler. Çoğunlukla amaç geleceğe yönelik beklentilerden oluşur. İletişim bu amaçların gerçekleşmesi için olmazsa olmaz bir araçtır. Birey yaşanmışlıkları sonrasında elde ettiği deneyimlerle emir vermek, emir almak,

diğerlerinden birşeyler istemek ve onların isteklerine cevap verebilmeyi öğrenmektedir. Bununla beraber de olayların ortaya çıkış ve gelişme süreci ile ilgili bilgiye ulaşmaktadırlar (Zıllıoğlu, 2003). Yani buradan da anlaşılıyor ki iletişimin sosyal hayata ve kişisel gelişime fayda sağlama gibi unsurları da görölmektedir.

İletişimde zaman zaman çatışmalar meydana gelebilir. Bunun sebepleri; iletişim becerisindeki yetersizlik, sosyal ve fiziki unsurlar, çevresel unsurlar, kültürel farklılıklar, algılar olabilir (Zıllıoğlu, 2007).

### **3.2 İletişimin Öğeleri**

İletişimde önemli olan 5 temel öğeden söz edilebilir. Bunları sıralandıracak olursak; mesajı veren, mesaj, kanal, alıcı ve geribildirimdir.

- Mesajı veren; Kaynak, kişi, grup ya da kurum olabildiği görölmektedir. İletişimi başlatan mesajı veren taraf olmaktadır. Mesajı aktardığı için ileten şeklinde de adlandırılır (Aziz, 2010).

- İleti (Mesaj): Bir ya da daha fazla bireyin bilişsel, duyuşsal ya da psikomotor davranışlarında farklılık amacı güden işaretler örüntüsüdür. Yani mesajı verenin alıcısıyla paylaşmak istediği düşünce, duygu ve davranışları oluşturan sembollerdir (Ergin, 2008). İletişim, kaynak mesajın, alıcı tarafından algılanması ile ortaya çıkmaktadır (Tutar ve Yılmaz, 2008). Mesajı veren ve alıcı arasında mutlaka bir mesajın olması gerekmektedir. Bununla birlikte mutlaka alınan ve verilen mesajların birbirleri ile bağlantılı olması gerekmektedir (Cüceloğlu, 2005). İletişimin oluşabilmesi için gönderilen mesaj, net, anlaşılır ve açık olmalıdır. Mesajın içeriğine göre doğru kanalla iletilmelidir.

- Kanal (Taşıyıcı): İletişimde mesaj karşı tarafa çeşitli kanallarla aktarılır. Bu kanal bazen sözlü bazen yazılı, bazen resimle veya kitle iletişim araçlarıyla yapılabilir. İletişim sürecinde mesajı verenin mesajı alana gönderdiği bu yöntem tekniklerin tamamını oluşturur (Kaya, 2010). Mesajı iletirken kullanılan kanal çeşitliliği ne kadar fazla ise iletişimin etkinliği o kadar fazla olacaktır.

- Alıcı, gelen işaretlerdeki mesajı anlamlandırır, sonrasında iletişimi bitirir ya da

kendisi bir mesaj göndererek gönderici tarafına geçer ve iletişim devam eder. İletişimde gönderilen mesaj, alıcının onu anlamlandırmasına kadar tamamlanmaz. Bu yüzden iletişimin sürdürülebilmesi için alıcının önemli bir rolü bulunmaktadır. Mesajı alan alıcının aktarılmak istenen anlamı algılayıp algılayamaması iletişim becerisi, deneyimi, tutumu ve bilgisine bağlı olarak birçok etkene bağlı bulunmaktadır (Tutar ve Yılmaz, 2008). Mesajı alıcının anlayabileceği şekilde iletebilmek için alıcıyı tanımak onun önceki yaşamışlıkları, konuşma ve kelime hakimiyeti, eğitim ve kültür seviyesi, algı ve tutumları iyi bilinmeli ve mesajlar bu doğrultuda iletişmelidir.

- Geri bildirim(Dönüt): Mesajı veren, mesajı alana gönderdiği iletilerin ne ölçüde anlaşılır olduğu gelen tepkiye göre anlaşılmalıdır. Bu tepkilere geribildirim adı verilir (Filiz, 2007). Geribildirim mesajı veren kişinin iletisinin alınıp alınmadığının, alındıysa alıcı tarafından doğru bir şekilde algılanıp algılanmadığının anlaşılmasına olanak verir. Gelen tepkileri değerlendiren gönderici, eğer ihtiyaç varsa daha sonraki mesajlarında değişiklik yapabilir (Hoşgörür, 2002). Bu doğrultuda iletişim sürecinin bundan sonra nasıl ve hangi ölçüde devam edeceğine geribildirimler doğrultusunda karar verilir (Aziz, 2010). Geribildirim alındığında verilmek istenen mesajın alınıp alınmadığı anlaşılabilir olur.

### **3.3 İletişimin Türleri**

İletişim yazılı, sözlü, sözsüz veya terapötik şekilde gerçekleşir. Bunları detaylandırarak olursak;

- Sözlü İletişim Becerileri
  - Konuşma
  - Empati Kurma
- Sözsüz İletişim Becerileri
  - Dinleme
  - Yazma
  - Beden Dili
- Terapötik İletişim Becerileri

### **3.3.1 Sözlü iletişim becerileri**

İletişim kurmak tüm canlılar için ortak bir beceridir. Ancak, insanın diğer canlılardan nitelik ve nicelik olarak çok daha geniş farklılıkları bulunmaktadır. İnsanın düşünme gücü, dili yani konuşması bunun en ayırt edici unsurlarından biridir (Hoşgörür, 2002).

Sözlü iletişim, sözlü mesajlar kullanılarak karşı tarafa aktarım yapılan iletişim türüdür. Sözlü iletişimde kelimeler özenli seçilmeli, görüşme planlı yapılmalı, gereksiz tekrarlardan kaçınılması sadeleştirilerek yapılması iletişimi daha etkin hale getirir. Aynı zamanda kullanılan dil ve ses tonu oldukça önemli bir yere sahiptir. Eğer ihtiyaç duyuluyorsa sözlü mesajlar, video, resim, slayt, çizim, Çizelge ve benzeri iletişim araçlarıyla desteklenebilir (Aydın ve Balcı, 2001).

Kuvvetli hitap etme ve etkileme gücü olan kişilerin karşı taraf üzerinde uzun vadeli yönlendirici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sporcular üstünde yapılan araştırmada antrenörlerin yaptığı konuşmaların hatalı bir davranışın düzeltilmesi, pasın nasıl verilmesi gerektiğini aktarması ya da sporcu çabasının takdir edilmesi gibi konularda sözlü iletişim becerilerini kullanma becerisinin sporcular üzerinde motive edici ve özgüven sağlayıcı etkilerinin bulunduğu saptanmıştır (Kabadayı, 2010).

Sözlü iletişimi diğer iletişim türlerinden ayıran en önemli unsur o anda, hızlı bir şekilde gerçekleşmesidir. Yüz yüze iletişim birey karşısındaki kişinin, beden dilini de gözlemleyebilmelerine imkan vermekte, iletilen mesajın daha net bir şekilde algılanmasını sağlamaktadır (Sillars, 1995). Zaman aşımına uğramadan o anda iletişim gerçekleşir.

#### **3.3.1.1 Konuşma**

Sosyal hayatı sürdürmede en fazla ihtiyaç duyulan becerilerden biri konuşmadır. İş ve özel yaşamın olmazsa olmazlarından biri olan konuşma, duygu, düşünce ve bilgilerin seslerden oluşan dil aracılığıyla aktarılması olarak ifade edilir. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, günümüzün %50 ile %80'lik bölümü iletişim kurarak geçmektedir. Bunun ortalama %45'inin dinleyerek, %30'unun konuşarak, %16'sının okuyarak, %9'unun ise yazarak geçmektedir (Kurudayıoğlu, 2003).

### 3.3.1.2 Empati

Empatinin merkezinde “insanlar başkalarının mutluluğunu ve sıkıntısını tıpkı kendi mutlulukları ve sıkıntıları gibi zihinlerinde ve duygularında yaşayabilirler” düşüncesi yer almaktadır. Empati kurma becerisinin sosyal ilişkilerde önemli bir rolü vardır (Ayten, 2010). Çünkü bir kimseyi doğru anlayabilmek için yaşamı onun gibi onun gözünden algılamaya ve ihtiyaç bulunmaktadır.

Empati iletişim kavramının en önemli aşamalarından biridir. Empati, bireyin karşısındaki kişi ile özdeşleşerek onun gibi düşünebilme veya onun gibi hissedebilmeye çalışmasıdır (Gruen, 2006). Bu sayede karşıdaki kişiyi daha sağlıklı bir şekilde anlayabiliriz.

Bir başka tanıma göre empati, olayları ve neden sonuç ilişkilerini karşı taraftaki bireyin penceresinden görebilmektir. Empatinin gerçekleşebilmesi için elbette ki kişinin istekli olması gerekmektedir (Dökmen, 2010). Empati kavramının bilişsel ve duygusal olmak üzere iki yönü bulunmaktadır. Duygusal yönü tanımın “onun gibi hissetmektir” kısmında; bilişsel yönü ise “onu anlamaktır” kısmında belirtilmektedir (Dökmen, 1988). İnsanlarla empati kurduğunuzda onların kendilerini önemli ve değerli hissetmelerine neden olursunuz.

Çocukluk dönemi empati kurma davranışı konusunda değişik görüşler yer almaktadır. Freud ve Piaget’e göre altı yaş öncesi dönemde çocuklar egosantriktir ve empati kurabilmek için henüz yeterli bilişsel gelişim sağlanmamıştır (Ersoy ve Köşker, 2016). Piaget’e göre okul öncesi dönemde çocuklar benmerkezci düşünceye sahip olduklarından başkasının düşündüklerini düşünme yetisine sahip değillerdir. Yedi yaşında çocuklar okul öncesi dönemdeki bir çocuğa göre başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamada çok daha başarılıdır (Gander ve Gardiner, 2010). Empatik yaklaşımın oluşabilmesi için anne-babanın empatik anlayışını çocuğa iletmesi önem taşımaktadır. Empati kavramının çocuğa hissettirilebilmesi için jestler, mimikler ve özel mesajlar ile bazı empatik tepkiler iletilmelidir (Obader, 2013).

### **3.3.2 Sözsüz iletişim becerileri**

İletişimde “ne” söylendiği sözlü iletişime girdi teşkil ederken, “nasıl” söylendiği doğrudan sözsüz iletişimle ilgilidir. Sesle ilgili tüm unsurlar, yani sesin tonu, hızı, şiddeti, vurgu ve tonlamalar, duraklamalar ve benzeri nitelikler sözsüz iletişimin unsurlarındandır. İletişim kurarken sözsüz iletişimin önemi gözönünde bulundurulduğunda beden diline yani ifade, el ve vücut hareketleri, duruş biçimi ve göz temasına oldukça dikkat edilmesi gerektiği görülmektedir. Bununla birlikte beden teması da sözsüz iletişimin unsurları arasındadır. Her insanın bir kişisel alanı vardır, mesafe bireylerarası yakınlık derecesine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kişinin giyim stili, sürdüğü koku, üzerinde kullandığı aksesuar vb. unsurlar yine karşı tarafa sözsüz mesajlar vermektedir (Dökmen, 2006).

Sözsüz iletişimin duygusal bilgiyi aktardığını ve insanların birbirlerini aynaladığını söyleyen görüşler vardır. Örneğin; bir topluluğa konuşma yapmadan önce yüzünüzün alacağı ifade, mutlu ve gülümseyen bir ifade ise herkesin gülümsemesine sebep olacağı ya da asık suratlı, mutsuz ifadenin izleyici tarafında kolayca aynalanarak aktarılacağı ifade edilmektedir (İzören, 2000).

#### **3.3.2.1 Dinleme**

Etkin dinleme, önyargı, eleştiri, kaygıdan uzak bir şekilde tam anlamıyla gerçek bir iletişim kurmaktır. İletişim sonrası bireyin kendisini iyi ve mutlu hissetmesidir. Bireyler iletişim kurarken bilinçli ya da bilinçsiz, keşfetmek, ilişki kurmak, yardımcı olmak, ikna ve müzakere etmek, eğlenmek gibi bazı amaçlar ile hareket ederler (Aziz, 2010). Aktif dinleyicilik, bireyin düşüncelerinin farklı konularla meşgul olmasını engellemek ve kendini karşıdaki kişinin yerine koyarak dinlemesi şeklinde ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2005). Dinlerken göz teması kurmak, karşıdaki kişi konuşurken baş hareketleriyle onaylamak ara ara anladığını ifade etmek etkin dinlemede aktif rol oynamaktadır.

#### **3.3.2.2 Yazma**

İnsanlık tarihinin en önemli dönüm noktalarından biri kuşkusuz yazının bulunmasıdır. Tarih boyunca yazının bulunmasıyla birlikte iletişim yepyeni bir boyut kazanmış,

mesajların daha açık ve kalıcı olması bu sayede mümkün olmuştur (Aydın ve Balcı, 2001) Yazılı iletişim kanıtlanabilir, daha somut ve kalıcıdır.

Yazılı iletişimde, yer ve zaman kavramı olmadığı için sınırlarını genişleten bir iletişim türüdür. Mesajı göndermeden önce gözden geçirilerek üzerinde düzeltmelerin yapılabilmesi bir avantaj olarak kabul edilmektedir (Oskay, 2005). Eğer yazılı iletişimde mesajın en anlaşılır şekilde iletilmesi isteniliyorsa noktalama, imla ve yazım kurallarına dikkat edilmesi önem kazanmaktadır.

### **3.3.2.3 Beden Dili**

Beden dili, bireylerin istek ve arzularını, görüşlerini kelimeler dışında el ve kol hareketleri, beden duruşları ve hareketleriyle anlatmak için yapılan iletişim türüdür (Üstünel, 2011). Her kültürdeki bireyler duygu, iletişim kurarken bilinçli veya bilinçsiz farklı geleneksel kültürleri, jest ya da mimikler kullanarak beden dili ile karşı tarafa mesaj iletir. Birey ilgi duyduğu, kişi veya nesneye baktığında göz bebeklerinin büyümesi, gergin ve stres altında olduğunda yüzünün kızarması bilinçsizce yapılan davranışlardır. Ancak iletişimde sadece beden diline bakılarak yorumlama yapmak yanlış olur. Beden dili ile birlikte kişinin bakışı, tavır ve hareketleri de dikkate alınarak birlikte yorumlanmalıdır (Silkü, 2008). Aksi halde yanılgıya düşülebilmektedir.

Birisi ile karşılaştığımızda ilk otuz saniye ile üç dakika arasındaki zaman oldukça önem kazanmaktadır. Çünkü bu süre zarfı içerisinde ne söylendiği değil, nasıl söylendiği ve bu süreçte beden dili ve ses tonunun ve kullanılan kelimelere oranla dokuz kat daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Arıkan, 2005).

### **3.3.3 Terapotik iletişim becerileri**

Terapotik iletişim, tedavi amaçlı, danışman ile danışan kişi arasında gerçekleşen iletişim türüdür (Özkurt, 2010). Psikolojik danışmanın, akademik bilgisi ile karşısındaki bireyin hissettiklerini öncelikli olarak anlayabilmeli ve duygusal olarak hangi aşamalardan geçeceğini öngörmelidir.

Terapotik ilişkide olmazsa olmazlar empati, saygı, şeffaflık ve somutluktur. Danışman danışan kişinin kızgınlık, korku veya sevinç duygularını, bu duyguların nedenleri ve sonuçlarını anlayabilme imkânını kendisini kaptırmadan, kontrollü bir şekilde

gerçekleştirmelidir (Yıldırım, 1992).

### **3.4 Aile İçi İletişim**

Aile içi iletişimin kalitesi, kadın ve erkeğin evlilik kurumuna yükleyen çocuk sevgisi ve isteği, sosyal statü kazanma, ekonomik bakış gibi anlamlarla nitelik kazanır. Aile kavramını, güçlü kılan ve işlevselleştiren sevgi temelinde kurulması, etkili iletişim, aidiyet duygusu, saygı, problem çözme yeteneği ve sorumluluk duygusu ve rollerintam olarak anlamlandırılmasıdır (Önder, 2003). Toplumda bireylerin birlikte yaşamasının en temel yapıtaşı ailedir. Bu yüzden aile bireyleri ve özellikle ebeveynler etkili iletişim kurma konusunda bilinçlenmelidir. İletişim sırasında yaşanan mutluluk, mutsuzluk, öfke, kaygı gibi duyguların kaynağı sarfedilen sözler veya takınılan davranışlar değil, zihnimizdeki düşünce ve anlamlarda aramak daha doğru bir yaklaşım tarzı olmaktadır (Özer, 2002). Yani bize bu duyguları yaşatan olaylar değil, olaylara yüklediğimiz anlamlar ve bu doğrutuda aldığımız kararlardır.



## 4. BAĞLANMA BİÇİMLERİNİN İLETİŞİM İLE İLİŞKİSİ

### 4.1 Bağlanma ve İletişim

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 vermeye 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 & 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 yaklaşır. 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 değildir 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 rededileceklerini düşünmektedirler (Weger, H. & Polcar, L. E. 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 imkan 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, yaşamın sürdürülebilmesi için diğerlerine muhtaç olma halidir. Bu ihtiyaçlar ilgi, yakınlık, arkadaşlık gibi sosyal ihtiyaçlar olabilirken, beslenme ya da ulaşım gibi fiziksel ihtiyaçlar olabilir. 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 kognitif (bilişsel) öğelerle ilişkilidir. Güvenli bağlanma bağlanmanın zihinsel temsili ile sonuçlanır. Bağımlılık ise; yaşantılarının zihinsel temsilleri olabilir ancak bazen olmayada bilir, bu tanımlayıcı bir nitelik değildir (Willemsen ve Marcel, 1995).

#### **4.2 Araştırmanın Amacı**

Yukarıda anlatılanlardan da anlaşılacağı üzere konuyla ilgili literatürler tarandığında sınırlı sayıda çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir. Araştırma yapılırken cinsiyet ve sosyo ekonomik düzey gibi demografik değişkenlerin de iletişim üzerindeki etkisine detaylı bakılmıştır. Bu araştırmada çocukluk dönemi bağlanma stillerindeki farklılıkların yetişkinlik dönemi iletişim düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, cinsiyet, yaş, medeni durum bağlanma stilleri ile birlikte ele alınmış ve ortak etkiye dikkat çekilmiştir. Bu araştırmada elde edilecek bulguların çocukluk döneminin daha iyi anlaşılmasına, yetişkin bireylerin bu dönemde yaşamış olduğu bağlanma ile iletişim şeklinin, davranışlarının ve duygu durumunun daha kolay açıklanmasına imkan sağlayabileceği düşünülmektedir.

## 5. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmektedir.

### 5.1 Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerin bağlanma stillerinin iletişim becerileri ile ilişkisi incelendiği 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, çalışma durumu, medeni durum, gelir durumu arasında fark arandığından nedensel karşılaştırma yapılacaktır.

### 5.2 Çalışma Grubu

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

**Çizelge 5.1:** Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

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

Çizelge 5.1'e göre çalışma grubunda yer alan yetişkinlerin 213'ünün (%65,7) kadın, 111'inin (%34,3) erkek olduğu görülmektedir.

**Çizelge 5.2:** Yetişkinlerin Yaş Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
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 5.2'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.

**Çizelge 5.3:** Yetişkinlerin Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
İlköğretim	154	47,5	47,5	47,5
Lise	90	27,8	27,8	75,3
Üniversite	80	24,7	24,7	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 5.3'e göre çalışma grubuna katılan yetişkinlerin annelerinin eğitim durumları incelendiğinde 154'ünün (%47,5) "ilköğretim", 90'ının (%27,8) "lise" ve 80'inin (%24,7) "üniversite" mezunu olduğu görülmüştür.

**Çizelge 5.4:** Yetişkinlerin Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
İlköğretim	126	38,9	38,9	38,9
Lise	73	22,5	22,5	61,4
Üniversite	125	38,6	38,6	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 5.4'e göre çalışma grubuna katılan yetişkinlerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde 126'sının (%38,9) "ilköğretim", 73'ünün (%22,5) "lise" ve 125'inin (%38,6) "üniversite" mezunu olduğu görülmüştür.

**Çizelge 5.5:** Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Çalışıyor	265	81,8	81,8	81,8
Çalışmıyor	59	18,2	18,2	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 5.5'de görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan yetişkinlerin 265'inin (%81,8) bir işte çalışmadığı, 59'unun (%18,2) bir işte çalışmadığı ortaya çıkmıştır.

**Çizelge 5.6:** Yetişkinlerin Medeni Durumları Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
Evli	163	50,3	50,3	50,3
Bekar	161	49,7	49,7	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 5.6'da görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan yetişkinlerin 163'ünün (%50,3) evli, 161'inin (%49,7) evli olmadığı belirlenmiştir.

**Çizelge 5.7:** Yetişkinlerin Aylık Gelir Durumu Değişkenine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% <sub>gec</sub>	% <sub>yig</sub>
2500 TL ve altı	32	9,9	9,9	9,9
2501-3500 TL	41	12,7	12,7	22,5
3501-4500 TL	44	13,6	13,6	36,1
4501 TL ve üzeri	207	63,9	63,9	100,0
Toplam	324	100,0	100,0	

Çizelge 5.7’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan yetişkinlerin 32’sinin (%9,9) “2500 TL ve altı”, 41’inin (%12,7) “2501-3500 TL”, 44’ünün (%13,6) “3501-4500 TL” ve 207’sinin “4501 TL ve üzeri” gelire sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

### **5.3 Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada çocukluk dönemi bağlanma stilleri ile yetişkinlik dönemi iletişim becerilerine ilişkin veriler yetişkinlerden toplanmak amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri ve İletişim Becerileri Envanteri ile elde edilmiştir. Ayrıca katılımcılara Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Aşağıdaki kullanılan ölçekler ayrı ayrı tanıtılmaktadır. Ölçeklerin tamamını eksiksiz doldurmayan katılımcılar değerlendirilmeye alınmamıştır.

### **5.4 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**

Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri Brennan ve arkadaşları (1998) tarafından bağlanma örüntülerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilen ilk hali 60 maddeden oluşmakta olup kaçınma ve kaygı olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye ilk uyarlaması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış olup kaçınma ve kaygı boyutları yer almaktadır. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri için psikometrik özellikler yeniden değerlendirilmiştir. Şahin ve Yaka (2010) yaptığı bir çalışmada Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri’nin faktör yapısını tekrar incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri’nin, 3 boyutlu, 36 maddeden oluşan ve 7’li likert tipinde bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmıştır. Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri ölçme aracının Türkçe’ye uyarlanmış formunun alt boyutları, alt boyutlarda yer alan maddeler ve her boyutun orijinal ve araştırmada ortaya çıkan iç tutarlılık katsayısı Çizelge 5.8’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.8:** Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanterinin Alt Boyutları, Alt Boyutlarda Yer Alan Maddeler ve Alt Boyutların İç Tutarlılık Katsayıları

Alt boyut	Alt boyuta ilişkin maddeler	Orijinal form Cronbach alpha güvenirlilik katsayısı	Araştırma Cronbach alpha güvenirlilik katsayısı
Kaygılı bağlanma	2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,21,22,24,26,28,30,32,34,36	.89	.89
Kaçınmacı bağlanma	1,5,7,9,11,13,17,23	.87	.82
Güvenli bağlanma	3,15,19,25,27,29,31,33,35	.87	.81

Yakın İlişkiler Yaşantılar Envanteri’nde yer alan boyutların iç tutarlılık katsayıları Çizelge 5.8’e göre incelendiğinde güvenirliliğin sağlandığı ortaya çıkmıştır. Envanterde yer alan maddelerin puanlanmasında yalnızca 22. madde ters olarak puanlanmıştır. Envanterde yer alan her bir maddeden bireyler 1-7 arasında puan almaktadırlar.

### 5.5 İletişim Becerileri Envanteri

İletişim Becerileri Envanteri, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından bireylerin iletişim beceri düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. İletişim Becerileri Envanteri S. Balcı tarafından ilk kullanılmıştır, daha sonra bu envanter geliştirilmiştir. Envanterde ki maddelerin sayısı 70 iken üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmayla anket formundaki madde sayısı 45’e indirilmiştir (Ersanlı ve Balcı, 1998). Envanter 45 maddeden oluşmakta olup ölçeğin zihinsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Envanterde yer alan maddelerin puanlanmasında beşli likert kullanılmıştır. Katılımcılardan her bir maddeye “1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Genellikle, 5-Her zaman” cevaplarından birini vermeleri istenmiştir. Envanterin orijinal halinde ve araştırmamızda elde edilen Cronbach alpha güvenirlilik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. İletişim Becerileri Envanterinde yer alan maddelerin bulunduğu



boyutlar Çizelge 5.9’da yer almaktadır.

**Çizelge 5.9:** İletişim Becerileri Envanterinin Alt Boyutlarında Yer Alan Maddeler

<b>Alt boyut</b>	<b>Alt boyuta ilişkin maddeler</b>
Zihinsel beceriler	1,3,6,12,15,17,18,20,24,28,30,33,37,43,45 5,9,11,26,27,29,31,34,35,36,38,39,40,42,44
Duygusal beceriler	2,4,7,8,10,13,14,16,19,21,22,23,25,32,41
Davranışsal beceriler	

Envanterden alınan puanlar incelendiğinde puanın yüksek olması o iletişim becerisinin bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

### **5.6 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan yetişkinlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yetişkinler tarafından doldurulan formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda yetişkinlerin cinsiyetini, yaşını, anne ve babalarının eğitim durumlarını, çalışma durumlarını, medeni durumlarını ve aylık gelirlerini belirlemeye yönelik toplam 7 soru yer almaktadır. Katılımcıların isim ya da kimliğini ortaya çıkaracak özel bir bilgi bulunmamaktadır.

### **5.7 Veri Toplama Süreci**

Çalışma grubunda yer alan yetişkinlerden veri toplamak amacıyla veri toplama araçları 2018 yılı Kasım ayı içerisinde danışman ve araştırmacı tarafından kararlaştırılmıştır. Daha sonra araştırmacı veri toplama aracında yer alan ölçeklerin kullanım iznini ölçek sahiplerinden almıştır. Elde edilen envanterlere kişisel bilgi formu eklenerek veri toplama aracı son halini almıştır. Veri toplama aracı Google form üzerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubunda yer alan yetişkinlerden veriler ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Oluşturulan veri toplama aracının yer aldığı elektronik uzantı mail ve whatsapp üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılara veri toplama aracının ulaştırılması sırasında amaç hakkında ve veri toplama aracının nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verilmiştir. Veri toplama aracının uygulama süreci 15-20 dakika arasında sürmektedir.

## 5.8 Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sonuçları;

- Bu araştırmada elde edilecek veriler lisans mezunu 22-45 yaş arasında İstanbul’da yaşayan bireylerden sağlanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırma verileri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri”, “İletişim Becerileri Anketi”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçek ve envanterlerin geçerliği ve güvenirliği ile sınırlıdır. Bireylere ait bilgiler doğrudan kendilerinden edinilmiştir
- Ayrıca katılımcıların, kullanılan ölçek ve envanterdeki sorulara verdikleri cevapların samimi ve doğru olduğu varsayılmıştır.

## 5.9 Verilerin Analizi

Analiz sürecine başlamadan önce Google form üzerinden elde edilen veriler önce Excel formuna, oradan da IBM SPSS 24 istatistik programına aktarılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılması gereken istatistik analizler yapılmadan önce veriler denetlenmiş olup yapılacak olan analizlerin varsayımları test edilmiştir. Bu işlemlerin ardından yapılacak olan analizler gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin tamamını eksiksiz doldurmayan katılımcılar değerlendirilmeye alınmamıştır. Verilerin denetlenmesi aşamasında veri dosyası incelenmiş ve verinin yapısal özelliklerini incelemek için betimsel analizler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda ortaya çıkan çarpıklık ve basıklık değerleri Çizelge 5.10’da verilmiştir.

**Çizelge 5.10:** Yakın İlişkiler Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri Alt Boyutlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Kaygılı bağlanma	.163	-.525
Kaçınmacı bağlanma	.595	-.427
Güvenli bağlanma	-.830	.682
Zihinsel beceri	-.423	.452
Duygusal beceri	-.140	1.061
Davranışsal beceri	-.290	.110

Çizelge 5.10'a göre, Yakın İlişkilerde Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri'nin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.500 ile +1.500 arasında değiştiği ortaya çıkmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık katsayısı değerlerinin, -1.500 ile +1.500 arasında yer alması dağılımın normal olduğunun göstergesidir. Bundan dolayı Yakın İlişkiler Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri'nin alt boyutlarının verilerinin normal dağıldığı söylenebilir.

Elde edilen veriler normal dağıldığı için yetişkinlerin Yakın İlişkiler Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri'nin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet, çalışma durumu ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır. Yetişkinlerin Yakın İlişkiler Yaşantılar ve İletişim Becerileri Envanteri'nin alt boyutlarından aldıkları puanların yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aylık gelir durumuna göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde gruplara arasında ortaya çıkan farklılaşmayı belirlemek amacıyla post hoc analizlerden LSD testi yapılmıştır. Farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan analizlerde anlamlılık derecesi .05 olarak belirlenmiştir.

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.

## **5.10 Bulgular ve Tartışma**

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.

Araştırmanın genel amacı; çocukluk dönemi bağlantı stilleri ile yetişkinlik dönemi iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca genel amaca ait alt amaç sorgulanmıştır;

- Yetişkinlerin bağlanma stillerine ilişkin düzeyleri nasıldır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile annelerinin eğitim durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile babalarının eğitim durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile medeni durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerilerine ilişkin düzeyleri nasıldır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile yaş arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile annelerinin eğitim durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile babalarının eğitim durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?

- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile medeni durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri puanları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
- Yetişkinlerin iletişim becerileri ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stillerine ilişkin düzeylerini belirten bulgular Çizelge 5.11’de yer almaktadır

**Çizelge 5.11:** Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine İlişkin Betimsel İstatistikler

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

Çizelge 5.11’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.

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.12’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.12:** Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
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 5.12 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.

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 13’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.13:** Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
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 5.13'e göre, yetişkinlerin kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve güvenli bağlanma puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=.481$ ;  $p>.05$ ,  $F=.579$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.152$ ;  $p>.05$ ). 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.

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan One Way ANOVA analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.14'de yer almaktadır.

**Çizelge 5.14:** Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f$ , $\bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Kaygılı bağlanma	İlköğretim	154	3,604	1,181	G.Arası	4,401	2	2,200		
	Lise	90	3,373	1,160	G.İçi	403,500	321	1,257	1,751,175	
	Üniversite	80	3,367	,940	Toplam	407,901	323			
Kaçınmacı bağlanma	İlköğretim	154	2,798	1,279	G.Arası	3,751	2	1,875		
	Lise	90	2,544	1,214	G.İçi	502,335	321	1,565	1,198,303	
	Üniversite	80	2,668	1,236	Toplam	506,086	323			
Güvenli bağlanma	İlköğretim	154	5,056	1,087	G.Arası	2,754	2	1,377		
	Lise	90	5,227	1,123	G.İçi	363,935	321	1,134	1,215,298	
	Üniversite	80	5,254	,944	Toplam	366,689	232			

Çizelge 5.14 incelendiğinde, yetişkinlerin kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma puanlarının yetişkinlerin annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=1.751$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.198$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.215$ ;  $p>.05$ ). Yetişkinlerde ortaya çıkan kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerinde annelerin eğitim durumlarının bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının babalarının eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan One Way ANOVA analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.15’de yer almaktadır.



**Çizelge 5.15:** Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					Fark	
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$		$p$
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	0,171	>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	0,002	>1,3>1
	Üniversite	125	5,407	,909	Toplam	366,689	232				

1: İlköğretim, 2: Lise, 3: Üniversite

Çizelge 5.15’de görüldüğü üzere, kaygılı bağlanma stillerinin yetişkinlerin babalarının eğitim durumları değişkenine göre farklılaşp 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.

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.16’da yer almaktadır.

**Çizelge 5.16:** 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 $_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
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	-	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 5.16 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.

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.17’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.17:** Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Kaygılı bağlanma	Evli	163	3,369	1,093	,085	-	322	,069
	Bekar	161	3,595	1,145	,090	1,824		
Kaçınmacı bağlanma	Evli	163	2,583	1,183	,092	-	322	,104
	Bekar	161	2,809	1,310	,103	1,630		
Güvenli bağlanma	Evli	163	5,231	1,154	,090	1,347	322	,179
	Bekar	161	5,072	,963	,075			

Çizelge 5.17 incelendiğinde yetişkinlerin kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma puanları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ( $t=-1.842$ ;  $p>.05$ ,  $t=-1.630$ ;  $p>.05$ ,  $t=1.347$ ;  $p>.05$ ) ortaya çıkmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri puanları incelendiğinde “bekar” olan yetişkinlerin puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Güvenli bağlanma stilinde ise “evli” olan yetişkinlerin puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının aylık gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.18’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.18:** Yetişkinlerin Bağlanma Stillerine Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp 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.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$
Kaygılı bağlanma	2500 TL ve altı	32	3,613	1,169	G.Arası	5,201	3	1,734	1,378,250	
	2501-3500 TL	41	3,775	1,016	G.İçi	402,700	320	1,258		
	3501-4500 TL	44	3,451	,952	Toplam	407,901	323			
	4501 TL ve üzeri	207	3,409	1,165						
Kaçınmacı bağlanma	2500 TL ve altı	32	2,937	1,325	G.Arası	6,373	3	2,124	1,360,255	
	2501-3500 TL	41	2,850	1,302	G.İçi	499,713	320	1,562		
	3501-4500 TL	44	2,866	1,248	Toplam	506,086	323			
	4501 TL ve üzeri	207	2,591	1,227						
Güvenli bağlanma	2500 TL ve altı	32	5,000	1,327	G.Arası	1,924	3	,641	,563 ,640	
	2501-3500 TL	41	5,159	1,032	G.İçi	364,765	320	1,140		
	3501-4500 TL	44	5,027	1,232	Toplam	366,689	323			
	4501 TL ve üzeri	207	5,201	,990						

Çizelge 5.18 incelendiğinde, yetişkinlerin kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma puanlarının yetişkinlerin aylık gelirlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=1.378$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.360$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.215$ ;  $p>.05$ ). Yetişkinlerde ortaya çıkan kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma stillerinde elde edilen aylık gelirin bir farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerilerine ilişkin düzeylerini belirten bulgular Çizelge 5.19'da yer almaktadır.

**Çizelge 5.19:** Yetişkinlerin İletişim Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{x}$	Ss	Min. Değ.	Mak. Değ.	Düzyey
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

Çizelge 5.19’da görüldüğü üzere araştırma grubunda yer alan 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.

Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.20’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.20:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Cinsiyet 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
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			

Çizelge 5.20 incelendiğinde, yetişkinlerin zihinsel ve davranışsal beceri puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda aritmetik ortalamalar arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur (t=2.532; p<.05, t=3.067; p<.05). Ortaya çıkan bu anlamlı farklılaşmanın zihinsel ve

davranışsal becerilerde kadın yetişkinler lehine olduğu görülmektedir. Duygusal beceri puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşmanın ortaya çıkmadığı belirlenmiştir ( $t=.904$ ;  $p>.05$ ). Yetişkinlerin duygusal beceri puanlarında bir farklılaşma ortaya çıkmasa da kadın yetişkinlerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmanın on birinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.21’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.21:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	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							
	22-27 yaş	72	3,712	,312	G.Arası	,317	3	,106			
Duygusal beceriler	28-33 yaş	50	3,758	,301	G.İçi	30,025	320	,094	1,128	,338	
	34-39 yaş	98	3,782	,278	Toplam	30,342	323				
	40-45 yaş	104	3,793	,328							
	22-27 yaş	72	3,906	,345	G.Arası	1,116	3	,372			
Davranışsal beceriler	28-33 yaş	50	4,042	,288	G.İçi	27,128	320	,085	4,389	,005	4>1, 2>1
	34-39 yaş	98	3,986	,279	Toplam	28,244	323				
	40-45 yaş	104	4,060	,260							
	22-27 yaş	72	3,906	,345	G.Arası	1,116	3	,372			

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

Çizelge 5.21’de görüldüğü üzere yetişkinlerin duygusal beceri puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=1.128$ ;  $p>.05$ ). Zihinsel ve davranışsal beceriler ile yaş arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı 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 anlamlı bir farklılaşma ortaya çıkarmamıştır ( $p>.05$ ).

Araştırmanın on ikinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan One Way ANOVA analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.22’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.22:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Annelerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp 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.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$
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			

Çizelge 5.22’de görüldüğü üzere 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.

Araştırmanın on üçüncü alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının babalarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan One Way ANOVA analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.23’de yer almaktadır.



**Çizelge 5.23:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Babalarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları						Fark	
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	$p$		
Zihinsel beceriler	İlköğretim	126	4,163	,313	G.Arası	,769	2	,385				
	Lise	73	4,161	,257	G.İçi	31,851	321	,099	3,875,022	1>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

Çizelge 5.23’de görüldüğü üzere yetişkinlerin duygusal beceri puanlarının yetişkinlerin babalarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşp 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.

Araştırmanın on dördüncü alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.24’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.24:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri 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
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	-	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 5.24 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.

Araştırmanın on beşinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.25’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.25:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	Sd	<i>p</i>
Zihinsel beceriler	Evli	163	4,146	,316	,024	1,263	322	,207
	Bekar	161	4,101	,318	,025			
Duygusal beceriler	Evli	163	3,757	,323	,025	-,543	322	,587
	Bekar	161	3,776	,289	,022			
Davranışsal beceriler	Evli	163	4,025	,298	,023	1,518	322	,130
	Bekar	161	3,976	,291	,022			

Çizelge 5.25 incelendiğinde yetişkinlerin zihinsel, duygusal ve davranışsal beceri puanları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır ( $t=1.263$ ;  $p>.05$ ,  $t=-.543$ ;  $p>.05$ ,  $t=1.518$ ;  $p>.05$ ). Evli olan yetişkinlerin zihinsel ve davranışsal beceri puanlarının bekar olan yetişkinlere göre daha yüksek olduğu, bekar olan yetişkinlerinde evli olan yetişkinlere göre duygusal beceri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın on altıncı alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin iletişim becerileri puanlarının aylık gelir durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (One Way ANOVA) analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.26'da yer almaktadır.

**Çizelge 5.26:** Yetişkinlerin İletişim Becerileri Puanlarının Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Puan	Grup	$f, \bar{x}$ ve $ss$ Değerleri			ANOVA Sonuçları					Fark
		$N$	$\bar{x}$	$ss$	Var. K.	$KT$	$Sd$	$KO$	$F$	
Zihinsel beceriler	2500 TL ve altı	32	4,212	,359	G.Arası	,418	3	,139		
	2501-3500 TL	41	4,159	,287	G.İçi	32,201	320	,101		
	3501-4500 TL	44	4,134	,277	Toplam	32,620	323		1,386,247	
	4501 TL ve üzeri	207	4,100	,323						
Duygusal beceriler	2500 TL ve altı	32	3,852	,326	G.Arası	,511	3	,170		
	2501-3500 TL	41	3,813	,264	G.İçi	29,831	320	,093		
	3501-4500 TL	44	3,792	,333	Toplam	30,342	323		1,828,142	
	4501 TL ve üzeri	207	3,738	,303						
Davranışsal beceriler	2500 TL ve altı	32	4,058	,357	G.Arası	,704	3	,235		
	2501-3500 TL	41	4,105	,252	G.İçi	27,540	320	,086		
	3501-4500 TL	44	3,978	,292	Toplam	28,244	323		2,726,0442>3,2>4	
	4501 TL ve üzeri	207	3,976	,290						

1: 2500 TL ve altı, 2: 2501-3500 TL, 3: 3501-4500 TL, 4: 4501 TL ve üzeri

Çizelge 5.26'da görüldüğü üzere yetişkinlerin zihinsel ve duygusal beceri puanlarının yetişkinlerin aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ( $F=1.386$ ;  $p>.05$ ,  $F=1.828$ ;  $p>.05$ ). Davranışsal beceriler ile yetişkinlerin aylık gelir durumları arasında farklılaşmayı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur ( $F=2.726$ ;  $p<.05$ ). 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. Davranışsal becerilerde ortaya çıkan farklılık “2501-3500 TL” ile “3501-4500 TL” arasında “2501-3500 TL” lehine ( $\bar{x}_i - \bar{x}_j = .126$ ;  $p = .047$ ;  $p < .05$ ); “2501-3500 TL” ile “4501 TL ve üzeri” arasında “2501-3500 TL” lehine ( $\bar{x}_i - \bar{x}_j = .129$ ;  $p = .010$ ;  $p < .05$ ) gerçekleşmiştir. Araştırmanın on yedinci alt problemine ilişkin olarak yetişkinlerin bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 5.27’de sunulmuştur.

**Çizelge 5.27:** 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 5.27’ye 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.

Yetişkinlerin bağlanma stillerinin iletişim becerilerine ilişkin etkisini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizleri sonucunda oluşturulan modelin sadece zihinsel becerilerde çalıştığı görülmüştür. Davranışsal ve duygusal becerilerde model çalışmamıştır. Bundan dolayı bağlanma stillerinin zihinsel becerileri yordama durumunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analize bulgular Çizelge 5.28’de yer almaktadır.

**Çizelge 5.28:** Yetişkinlerin Bağlanma Stillerinin Zihinsel Becerileri Etkileme Durumunu Belirlemek İçin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<b>Zihinsel beceriler</b>	<b>B</b>	<b>S<sub>H</sub></b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
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 R<sup>2</sup>=.073 F<sub>(3-320)</sub>=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<sup>2</sup>=.073) sergilemişlerdir (F<sub>(3-320)</sub>=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 (β=-.214), güvenli bağlanma (β=.148) ve kaçınmacı bağlanma (β=-.009) şeklindedir. Hesaplanan katsayılar ait anlamlılık testi sonuçları incelendiğinde, yordayıcı değişkenlerden kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma yetişkinlerin iletişime yönelik zihinsel becerilerinin anlamlı yordayıcısı konumunda bulunmaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde bağlanma stillerine ilişkin elde edilen bulgular, bireyler arası iletişim şekli ve kuramsal literatür desteğiyle değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan yetişkinlerin iletişim becerileri genel düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Yetişkinlerin bağlanma stilleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan karşılaştırmada 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 görülmüştür. Bu durum araştırmamızda iletişim becerilerinin alt boyutlarının farklı olmasıyla açıklanabilir. Cunningham (1977) sözel olmayan ifadelerle ilişkin mesajları algılayıp çözümlenmede kadınların erkeklerden daha iyi olduklarını ortaya koymuştur (Gölönü, Karcı, 2010). Araştırma sonucu Cunningham ile örtüşmektedir.

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 görülmektedir.

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 farklılaşıp 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 iletişim becerilerinin çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan karşılaştırmada zihinsel, duygusal ve davranışsal beceri puanları ile çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Bireylerarası bağlanma stillerine ilişkin medeni durumlarına göre yapılan karşılaştırmada kaygılı, kaçınmacı ve güvenli bağlanma puanları ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma olmasa da; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinde “bekar” yetişkinlerin oranı daha yüksek iken güvenli bağlanma stilinde ise “evli” olan yetişkinlerin oranı daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerarası iletişim becerilerine ilişkin medeni durumlarına göre yapılan karşılaştırmada; evli olan yetişkinlerin zihinsel ve davranışsal beceri puanlarının bekar olan yetişkinlere göre daha yüksek olduğu, bekar olan yetişkinlerin de evli olan yetişkinlere göre duygusal beceri puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Burada bağlanma stilinin yakın ilişkiler kurmada ve ilişkileri sürdürmede etkili olduğunu söylenebilir.



Yetişkinlerin bağlanma stillerine puanlarının aylık gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analizde anlamlı fark olmasa da, düşük ekonomik düzeye sahip kişilerin daha çok kaygılı ve kaçınmacı bağlandıkları, yüksek ekonomik düzeye sahip bireylerin daha çok güvenli bağlandıkları görülmektedir. Gelir düzeylerine göre yapılan karşılaştırmada ekonomik düzeyi düşük olan kişilerin çoğunlukla duygusal iletişim becerilerine sahip oldukları görülmektedir. Ekonomik anlamda sıkıntı yaşayan bireylerin daha çok duygusal iletişim becerilerine sahip olmaları, kişilerin eksik hissetmeleri ve özbenliklerini sürekli olarak kıyaslayıp olumsuz bir benlik imajı yaratmaları sonucu daha zayıf olan duygusal iletişim becerilerini kullandıkları düşünülebilir. Bu tespit Erözkan ve Yılmaz (2006)'ın araştırmasıyla da tutarlıdır. Kişilerin, maddi koşullar nedeniyle kendilerini olumsuz olarak değerlendirmeleri, başkalarını ise olumlu olarak değerlendirmeleri ve yaptıkları karşılaştırma sonrasında kendilerini değersiz hissedip ilişki kurmakta temkinli davrandıklarını söylenebilir. Ekonomik durumları iyi bireylerin kendilik algılarının olumlu olduğunu, ilişkilerinde iletişim kurarken samimi ve daha nitelikli ilişkiler geliştirdikleri ifade edilebilir.

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 bir takım zorluklara neden olmaktadır. Çocukluk dönemi bağlanma stili ile temelde ilişkili olan yetişkinlik dönemi ilişkilerdeki davranışlar üzerinden iletişim şeklinin açıklanması bu araştırmanın en önemli çıktılarından. 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 bu araştırmanın sonucunda elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda uygulayıcılar ve araştırmacılar için aşağıdaki önerilerde bulunmaktadır;

- Kişilerarası iletişimin insan hayatı boyunca ne kadar önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde, iletişim eğitimlerinin erken yaşlardan itibaren çocuklara verilmesi faydalı olacaktır.
- Bebeklik döneminde başlayan ve daha sonra tüm hayatımızı etkileyen bağlanma kavramı ve aile içi iletişim konusunda aileler bilinçlendirilmelidir. Bu durum kişinin çocuğuna yaklaşım şeklini belirleyeceğinden oldukça önemlidir. Özellikle ebeveynlere düşen rolün önemi düşünüldüğünde, hamilelik döneminde anne ve babalara özel eğitimler yüzyüze veya kitle iletişim araçlarından faydalanılarak verilmelidir.
- Zor çocukluk döneminden geçmiş ve konuyla ilgili problem yaşayarak, olumsuz etkileriyle karşı karşıya kalmış bireyler için, destek grupları oluşturulabilir ve psikolojik destek sağlanabilir.
- Çocukluk dönemi bağlanmanın yetişkinlik dönemi iletişiminde ilişkisiyle ilgili kaynakların oldukça az olması sebebiyle bundan sonra araştırma yapacak kişilerin daha da derinleşerek diğer değişkenleri de ele alması faydalı olacaktır. Örneğin iş hayatındaki etkilerini daha derin araştırmaları, iletişim yeteneğinin yoğun kullanıldığı alanlar için bilinçli işe alım yapılması konusunda kaynak teşkil edebilir. Böylece kurumların insan kaynakları departmanları için önemli bir veri sağlayabilir.
- Bu araştırmada bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemi iletişiminde ilişkisi yaş, cinsiyet, gelir durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, medeni durum gibi demografik değişkenler ışığında incelenmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda diğer demografik değişkenlerin ele alınması aradaki ilişkiyi anlamada daha fazla faydalı olacaktır. Bununla birlikte ebeveyn tutumları, aile içi iletişim becerileri, stresle başa çıkma becerileri, benlik saygısı gibi kaynakların ne düzeyde farklılıklar yaratacağının bilinmesi açısından önemlidir. Ayrıca bireylerin kişilik özellikleri de araştırılabilir.
- Bu araştırmanın çalışma grubu lisans mezunu yetişkin ile oluşturulmuştur, farklı eğitim seviyesinden bireyler için ve aynı aile içinde kardeşler arası karşılaştırmalı çalışılması araştırmanın derinliğini arttıracaktır.

## KAYNAKLAR

- 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
- Arıkan, M.** (2005). *Nitelikli İnsan*, İstanbul: Bilge Yayıncılık, 349
- Aydın, İ.P. ve Balcı, A.** (2001). *Eğitim Yönetimi*, Ankara: MEB Yayınları, 88-89
- Ayten, A.** (2010). *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 45
- Aziz, A.** (2010). *İletişime Giriş*. İstanbul: Hiperlink Yayıncılık, 43
- Aziz, A.** (2010). *İletişime Giriş*. İstanbul: Hiperlink Yayıncılık, 27-28
- Baltaş, A.** (2003). *Eğitim Başarısını Yükseltmede, Sağlıklı ve Mutlu İnsanlar Yetiştirmede Ailenin Rolü: Ana-Baba Okulu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartholomew, Kim ve Horowitz, Leonard M.** (1991), "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model", *Journal of Personality and Social Pshychology*, 61 (2), 226-244.
- Bee, H., Boyd, D.** (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2007).
- Blatt, S. J., Blass, R. B.** (1995). *Relatedness and self-definition: A dialectic model of personality development*. In G. G. Noam and K. W. Fischer (Eds.), *Development and vulnerabilities in close relationships* (pp. 309- 338). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J.** (1951). Maternal care and mental health. *World Health Organization Monograph* (Serial No. 2).
- Bowlby, J.** (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Bowlby, J.** (1959). Separation anxiety. *International Journal of Psycho- Analysis*, 41, 1-25.
- Bowlby, J.** (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9-52.
- Bowlby, J.** (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books. sf:235
- Bowlby, J.** (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London. Routledge. (s. 121)
- Bowlby, J.** (2012). *Bağlanma ve kaybetme-1, Bağlanma*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bretherton, I., Mumholland, 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.
- Bukatko, D., Daehler, M.** (1992). *Child development*. Boston: Houghton Mifflin Com.
- Cihangir, Z.** (2004). *Kişilerarası İletişimde Dinleme Becerisi*. Nobel Basımevi.

Ankara. sf:6

- Colin, V.L.** (1996). *Human Attachment*. New York: Cambridge University Pres.
- Corey, G.** (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. Tuncay Ergene (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D.** (2000). *İnsan İnsana*. Remzi Kitabevi. İstanbul., sf:13-17
- Cüceloğlu, D.** (2005). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. Sf:69
- Cüceloğlu, D.** (2005). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. Sf:117
- Cüceloğlu, D.**(1997). *İnsan ve Davranış*. (7). İstanbul: Remzi. 234-235
- 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.
- Dökmen, Ü.** (1988). “Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama İle Geliştirilmesi” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21 (1): 155-190.
- Dökmen, Ü.** (2006). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık. Sf:23-24
- Dökmen, Ü.** (2010). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi. Sf:75
- E Selçuk, G Günaydın, N Sümer, A Uysal** (2005) *Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16):1-11
- Erdoğan, D.** (2002). *İletişimi Anlamak*. Erk Yayıncılık. Ankara. Sf:175
- Ergin, A.** (2008). *Eğitimde Etkili İletişim*. Ankara: Anı Yayıncılık. Sf:43
- Ersoy, E. G. ve Köşker, F.** (2016). Empati: tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine*, 38.
- Filiz, S.B.** (2007). “İletişim” (Ed. M.Ç. Özdemir), *Sınıf Yönetimi*, Ankara: Ekinoks Yayıncılık. Sf:153
- Gander, M. ve Gardiner, H.** (2010). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev. Onur, B. İstanbul: İmge.
- Geçtan, E.** (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. 8. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi,
- Graham, T. F. Ve Crow, L. D.** (1973). *Human Development and Adjustment*. Little Field, Adams and Co.
- Gruen, A.** (2006). *Empatinin Yitimi*, (Çev. İ İgan), İstanbul: Çitlenbik Yayınları sf:28
- Gölönü, S., Karçı, Y.** (2010). İletişim Meslek Lisesi Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi (Ankara İl Örneği). *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 31, 123-140.
- Güngör, D.** (2000). Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü. Ankara: A. Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Doktora Tezi*
- Güngör, N.** (2013). *İletişim: Kuramlar-Yaklaşımlar*, İstanbul: Siyasal Kitabevi. sf:10-11
- Hamarta, E.** (2002). *Bağlanma Teorisi ve Yetişkin İlişkilerinde Bağlanma, Eğitime Yeni Bakışlar-I*, (Ed.) A.M. Sünbül. Ankara: Mikro.
- Hargie, O., & Dickson, D.** (2004). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice*, London: Roudlege. sf:4

- 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.
- Hoşgörür, V.** (2002). *İletişim*, (Ed. Z. Kayan), Sınıf Yönetimi, Ankara: Pegem A Yayıncılık. sf:70-71
- Howard, Michelle S. ve Medway, Frederic J.** (2004), “Adolescent’ Attachment and Coping with Stres”, *Psychology in the Schools*, 41 (3), 391-402.
- İzğören, A.Ş.** (2000). *Dikkat Vücudumuz Konuşuyor*, Ankara: Academyplus Yayıncılık. sf:102
- J.A. Daly.** (2010) (Eds). *Handbook of Interpersonal Communication*. (3rd Ed.) (564-612). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kabadayı, Ş.** (2010). “Hentbol Antrenörlerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi: Hentbol Süper Lig Örneği” *Doktora Tezi*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı. sf:40
- Kaya, A.** (2010). “İletişime Giriş: Temel Kavramlar ve Süreçler” (Ed. A. Kaya), *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*, Ankara: Pegem A Yayıncılık. sf:9
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M.** (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 3,(2), 321-342.
- Keskin, G.** (2007). Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Ebeveyn Tutumları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Keskingöz, B.** (2002). Üniversite öğrencileri ile anoreksiya nevroza tanısı alan ve almayan bireylerde bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve yeme örüntüleri arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- 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.
- Kohut, H.** (2004) *Kendiliğin Çözümlemesi*. 1.basım. İstanbul: Metis Yayınevi
- Kurudayıoğlu,** (2003). “Konuşma Eğitim ve Konuşma Becerisini Geliştirmeye Yönelik Etkinlikler” *Türklük Bilimleri Araştırmaları*, sf: 290.
- Kutlu, B.** (2009). Beden İmajının Gelişimi ve Sağlıklı Beden Ağırlığının Korunmasında Yemeye İlgili Tutumlar, Temel İnançlar ve Ebeveyn Bağlanmanın Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Künüçen, H. H.** (2006). Etkili İletişim. U. Demiray, (Ed.), *Genel İletişim* (55-70). Pegem Yayıncılık. Ankara.
- Nazlı, S.** (2014). *Aile danışmanlığı* (11. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık. sf:356
- Obader,** (2013). *Milli Eğitim Bakanlığı-Okul Öncesi Eğitim Programı İle Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi*. Ankara.
- Odabaşı, Y. ve Oyman, M.** (2003). *Pazarlama İletişimi Yönetimi*. İstanbul: MediaCat Yayınları. Sf:15

- Oral, N.** (2006). Yeme Tutum Bozukluğu ile Kişilerarası Şemalar, Bağlanma Stilleri, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oskay, Ü.** (2005). *İletişimin A B C'si*, İstanbul: Derya Yayınevi. Sf:47
- Önder, A.** (2003). *Ailede iletişim: konuşarak ve dinleyerek anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür ve Yayınları, sf: 11
- Önder, A.** (2003). *Ailede iletişim: konuşarak ve dinleyerek anlaşalım*. İstanbul: Morpa Kültür ve Yayınları. sf:18
- Özer, K.** (2002). *İletişimsizlik Becerisi*. (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık. Sf:15
- Özkurt, S.** (2010). "Terapötik İletişim Becerilerini Kazandırma Eğitiminin Kamu Çalışanlarının İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimlerine Etkisi" *Yüksek Lisans Tezi*, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü. sf:36
- 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.J.** (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment relationships, "mindsight", and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22 (1-2), 67-94.
- Siegel, D.** (2012). *The Developing Mind, Second Edition: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford Press.
- Silkü, H.A.** (2008). "Halkla İlişkiler Açısından İletişim Becerileri ve Liderlik" *Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. sf:54
- Sillars, S.** (1995), *İletişim*, Çev. Akın, N. Ankara: Mili Eğitim Bakanlığı.
- 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.
- Spitzberg, B.H., & Cupach, W.R.** (2002). *Interpersonal Skills*. In M.L. Knapp
- Steinberg, Laurence** (2007), *Ergenlik*, (Çev. Cem Satman), Ankara: İmge Kitapevi Yayınları. sf:375
- 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.
- Şahin, G. ve Sürücü, A.** (2011). Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerde Bağlanma ve Kimlik. *E-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6(1), 1318-1334.
- Trowell J.** (1982). *Effect of obstetric management on the mother-child relationship*. (Ed.), Parker CM, Hinde JS, The place of attachment in human behavior, Tavistock Publications Ltd, London and New York
- Tutar, H. ve Yılmaz, M.K.** (2008). *Genel İletişim Kavramlar ve Modeller*, Ankara: Seçkin Yayıncılık. sf:36-38
- Tutar, H. ve Yılmaz, M.K.** (2008). *Genel İletişim Kavramlar ve Modeller*, Ankara: Seçkin Yayıncılık. sf:31

- Tutar, H., Yılmaz, M.K. ve Erdönmez, C.** (2006). *İşletme Becerileri Grup Çalışması*, Ankara: Detay Yayıncılık. sf:45
- Uluç, S.** (2005). Okul öncesi çocuklarda benliğe ilişkin inançlar kişilerarası şemalar ve bağlanma ilişkisinin temsilleri arasındaki ilişki: Ebeveynlerin kişilerarası şemalarının ve bağlanma modellerinin etkisi. *Yayınlanmış doktora tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstünel, G.** (2011). “Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili” *Yüksek Lisans Tezi*, Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. sf:37
- Waters, E, Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albershein, 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.
- 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](http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/attachment101.pdf). sf:2
- Yavuzer, H.** (1999). *Ana- Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi. İstanbul. sf:15
- Yıldırım, İ.** “Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı Öğrencileri ile Psikoloji Programı Öğrencilerinin Empatik Eğilim ve Empati Beceri Düzeyleri” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7: 193-208. sf:193
- Zılhoğlu M.,** (2007) *İletişim Nedir?* İstanbul: Cem Yayınevi,
- Zılhoğlu, M.** (2003). *İletişim Nedir?* İstanbul: Cem Yayınevi. sf:48

## **EKLER**

**EK1:** Kişisel Bilgi Formu

**EK2:** İletişim Becerileri Envanteri

**EK3:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri



## **EK1: Kişisel Bilgi Formu**

1. Cinsiyetiniz:

(1) Kadın (2) Erkek

2. Yaşınız:

(1) 22-27 (2) 27-32 (3) 32-37 (4) 37-42 (5) 42-45

3. Annenizin Öğrenim Düzeyi:

(1)İlkokul (2)Ortaokul (3)Lise (4)Üniversite

4. Babanızın Öğrenim Düzeyi

(1)İlkokul (2)Ortaokul (3)Lise (4)Üniversite

5. Çalışma durumunuz?

(1)Çalışıyor (2)Çalışmıyor

6. Medeni Durum

(1)Evli (2)Bekar

7.Gelir Düzeyiniz:

(1) 2500 altı (2) 2501-3500 (3) 3501-4500 (4)4501 üstü

## **EK2: İletişim Becerileri Envanteri**

**Açıklama:** Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “**Tam Benim Gibi (A), Biraz Benim Gibi (B), Kararsızım (C), Benim Gibi Değil (D), Benim Gibi Hiç Değil (E)**” karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

1. İnsanları anlamaya çalışırım.
2. İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.
3. Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmede zorluk çekmem.
4. Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.
5. Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.
6. Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.
7. Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.
8. Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem.
9. Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.
10. Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem.
11. İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.
12. Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.
13. Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.
14. Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.
15. Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.
16. İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.
17. Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.
18. Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim.
19. Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.
20. Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.
21. İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.
22. Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.

23. K s olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan ekinemem.
24. Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam.
25. Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.
26. Genellikle insanlara güvenirim.
27. İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam.
28. Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.
29. Özür dilemek bana zor gelir.
30. Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.
31. Konuşurken s z m n kesilmesinden rahatsız olurum.
32. İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.
33. İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.
34. evremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.
35. Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.
36. İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.
37. Başkaları ile ilişkilerimi bozacak ıkışlar yapabilirim.
38. Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.
39. Her insanı olumlu beklentilerle karşılıyorum.
40. İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler verdiğimi hissedirim.
41. İnsanlara cevaplamada zorlanacakları ani sorular y neltmem.
42. Beni rahatsız eden duygularımı iletmede sıkıntı çekmem.
43.  neride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.
44. İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.
45. Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım

## İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ CEVAP KAĞIDI

Adı Soyadı:

Sınıf:

	A(Tam Bana Göre)	B(Biraz Benim Gibi)	C(Kararsızım)	D(Benim Gibi Değil)	E(Benim Gibi Hiç Değil)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					

23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					
42.					
43.					
44.					
45.					

### EK3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygularla ilişkilidir. Sizden genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili harf üzerine (x) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----  
Hiç<sup>7</sup> Kararsızım/ Tamamen  
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Terk edilmekten korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olmak konusunda çok rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamaz kendimi geri çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. Birlikte olduğum kişilerin beni, onları umursadığım kadar umursamayacaklarında	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Birlikte olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Birlikte olduğum kişiye yakın olmak isterim, ama sürekli kendimi geri çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmek isterim ve bu bazen onları korkutup	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması beni gerginleştirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Yalnız kalmaktan endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

16. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifade edilmesine gereksinim duyarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. Birlikte olduğum kişileri bazen fazla duygu ve bağlılık göstermeleri için zorlandığımı hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. Terk edilmekten pek korkmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesinin sağlayamazsam üzülür ya da kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişilerle tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensiz hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımda olmadığından kendimi engellenmiş hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardım istemekten rahatsız olmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. İhtiyaç duyduğumda, birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemek işe yarar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimi gerçekten kötü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğinde üzülürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

#### **EK4: İzin Yazıları**

##### **İletişim Becerileri Envanteri İzin Yazısı**

From: Seher Balci <[sbalci@omu.edu.tr](mailto:sbalci@omu.edu.tr)>  
Sent: Tuesday, January 8, 2019 3:13 PM  
To: NIHAL GOZDE SUBASI <[gozde.subasi@turkcell.com.tr](mailto:gozde.subasi@turkcell.com.tr)>  
Subject: Re: İletişim Becerileri Envanteri’’ hakkında

Nihal Merhaba

Tabii ki kullanabilirsin

anladığım kadarı ile ölçek elinizde var ama ben tekrar gönderiyorum Sizden isteğimiz sonuçlarını bizimle paylaşmanız birde sadece iletişim becerileri verilerini bize gönderirseniz tekrar geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapmak istiyoruz

iyi çalışmalar

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

---

Kimden: "NIHAL GOZDE SUBASI" <[gozde.subasi@turkcell.com.tr](mailto:gozde.subasi@turkcell.com.tr)>

Kime: "Seher Balci,Eğitim Fak.,5370" <[sbalci@omu.edu.tr](mailto:sbalci@omu.edu.tr)>

Kk: "Nihal Gözde Subaşı" <[nihalgozdesubasi@gmail.com](mailto:nihalgozdesubasi@gmail.com)>

Gönderilenler: 7 Ocak Pazartesi 2019 20:35:38

Konu: İletişim Becerileri Envanteri’’ hakkında

Merhaba Sayın Seher Balcı Hocam,

‘‘Çocukluk Dönemi Bağlantı Stillerinin Yetişkin İletişimine Etkisi’’ konulu yüksek lisans tezimi yazıyorum.

Tezimde ölçek olarak 45 maddelik ‘İletişim Becerileri Envanteri’’ nizi kullanmak istiyorum.

Konuyla ilgili yazılarınızı okudum, sizden kullanımla ilgili izin almak istedim.

Geri dönüşünüz için şimdiden çok teşekkür ederim

Saygılarımla,

Nihal Gözde Subaşı



## **Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri İzin Yazısı**

Nebi Sümer <[nsumer@metu.edu.tr](mailto:nsumer@metu.edu.tr)>, 16 Ara 2018 Paz, 22:15 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba,

YİYE yetişkinlik dönemine uygun bir ölçek. Orta çocukluk dönemi (8-12) için YİYE Orta Çocukluk daha uygun. Bu ölçeğe de [www.nebisumer.com](http://www.nebisumer.com) adresinden ulaşabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nebi Sümer

---

Nihal Gözde Subaşı <[nihalgozdesubasi@gmail.com](mailto:nihalgozdesubasi@gmail.com)> şunları yazdı (16 Ara 2018 ÖS 7:13):

[nsumer@metu.edu.tr](mailto:nsumer@metu.edu.tr)

Merhaba Sayın Nebi Sümer Hocam,

Çalışmalarınızı büyük bir hayranlıkla yakından takip ediyorum.

“Çocukluk Dönemi Bağlantı Stillerinin Yetişkin İletişimine Etkisi” konulu yüksek lisans tezimi yazıyorum.

Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin ölçümlenmesi amacıyla “**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**” kullanmak istiyorum.

Paralelde **İlişki Anketi** ve **İlişki Ölçekleri Anketi** ni de inceledim ancak kaynaklar “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” sonuçlarının daha güvenilir olduğunu belirttiği için onunla ilerlemeyi düşündüm.

Konuyla ilgili yazılarınızı da okudum ancak sizden de teyit almak istedim.

“Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” ni çocukluk dönemi bağlantı stillerini ölçmek için kullanabilir miyim? Yoksa sadece yetişkinlik dönemini ölçmek için mi kullanılmaktadır?

Eğer çocukluk dönemi bağlantı stillerini ölçmek için de kullanılıyor ise izninizi alabilir miyim?

Geri dönüşünüz için şimdiden çok teşekkür ederim

Saygılarımla,

Nihal Gözde Subaşı

## EK5: Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 11/04/2019-2110



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-020-2110  
Konu : Nihal Gözde SUBAŞI'nın Etik Onayı Hk.

11/04/2019

Şayın Nihal Gözde SUBAŞI

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 31.01.2019 tarihli ve 2019/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Hüseyin KAZAN  
Müdür V.

11/04/2019 Enstitü Sekreteri

NESLİHAN KUBAL

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE843DFLF>

Adres: Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL  
Telefon: 444 1 428  
Elektronik Ağ: <http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: NESLİHAN KUBAL  
Unvanı: Enstitü Sekreteri



## ÖZGEÇMİŞ



**Adı – Soyadı:** NİHAL GÖZDE SUBAŞI

**Doğum Tarihi ve Yeri:** 15.06.1980 / DİYARBAKIR

**E-Posta:** nihalgozdesubasi@gmail.com

**Öğrenim Durumu:** Üniversite

- **Lisans:** Anadolu Üniversitesi/İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi/İktisat  
21.07.2012
- **Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi/Sosyal Bilimler  
Enstitüsü/Psikoloji Programı

**Mesleki Deneyim**

- **İnsan Kaynakları**  
Turkcell İletişim Hizmetleri A.Ş / 25.11.2012-Devam etmekte.

**Yabancı Dil Deneyimi**

İngilizce (Orta düzey)