

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE İLETİŞİM
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLUK-SÜREKLİ
KAYGININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yiğit CENTİLMEN

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

KASIM 2022

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE İLETİŞİM
BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLUK-SÜREKLİ
KAYGININ ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Yiğit CENTİLMEN
(191287060)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

KASIM 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287060) numaralı öğrencisi Yiğit CENTİLMEN'in "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Durumluk-Sürekli Kaygının Aracı Rolü" adlı tez çalışması 17/11/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile *Yüksek Lisans Tezi* olarak *Kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 17/11/2022

1) Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

2) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Çare SERTELİN MERCAN

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Durumluk-Sürekli Kaygının Aracı Rolü” adlı tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (02/11/2022).

Yiğit CENTİLMEN

ÖNSÖZ

Öncelikle tez danışmanlığımı kabul eden, tezimin her aşamasında yardımlarını, desteğini ve anlayışını esirgemeyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Hakan Duman'a, Jürimde yer alan yüksek lisans eğitimimde öğreticiliğinden, desteğinden ve deneyimlerinden faydalandığım sevgili hocam Dr. Nurgül YAVUZER'e ve jürimde yer alan ve desteğini, anlayışını, bilgisini esirgemeyen Dr. Çare SERTELİN MERCAN'a çok teşekkür ederim.

Yaşamımın her anında, eğitim hayatımda ve tez çalışmam sırasında beni her zaman destekleyen, bana sonsuz moral veren, sevgi ile her türlü yardım ve destekleri için sevgili anne ve babama, bu koşturma içerisinde onunla olabilme zamanından çaldığım, benim çalışmama fırsat veren ve en önemlisi güç ve umut veren, hayatıma ışık olan biricik kızım Deniz Hazal CENTİLMEN'e, aynı zamanda bu süreçte yanımda olan ve bana güç veren sevgili ablama da çok teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın hazırlanmasında bana destek olan arkadaşlarıma, gönüllü olarak katılan, bulgu ve tespitlerime yön veren 800'ün üzerinde iştirak sağlamış kıymetli katılımcılarıma gösterdikleri ilgi ve destekleri için gıyaplarında teşekkürlerimi sunmayı ayrıca bir borç bilmekteyim.

Kasım 2022

Yiğit CENTİLMEN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1.1. Araştırmanın Konusu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Problemi	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Araştırmanın Varsayımları	6
1.8. İlgili Araştırmalar	7
1.8.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar	7
1.8.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar	9
2. GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Genç Yetişkinlik.....	11
2.2. Bağlanma Stilleri	12
2.2.1. Bağlanma kuramı	12
2.2.2. Yetişkinlerde bağlanma stilleri	15
2.2.2.1. Güvenli bağlanma stili	17
2.2.2.2. Saplantılı bağlanma stili.....	18
2.2.2.3. Kayıtsız bağlanma stili.....	19
2.2.2.4. Korkulu bağlanma stili.....	19
2.3. Kaygı	20
2.3.1. Durumluk kaygı	21
2.3.2. Sürekli kaygı	22
2.4. İletişim becerileri.....	23
2.4.1. İletişimin öğeleri	24
2.4.1.1. Kaynak ve hedef	24
2.4.1.2. Mesaj-ileti	24
2.4.1.3. Kanal.....	25
2.4.1.4. Geri bildirim	25
2.4.2. İletişim türleri.....	25
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu	30
3.3.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri - II	30

3.3.3. Durumluk-sürekli kaygı envanteri	31
3.3.4. İletişim becerileri ölçeği – yetişkin formu	31
3.4. Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR	34
4.1. Bağlanma Stillerine Yönelik Bulgular	34
4.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine Yönelik Bulgular	35
4.3. İletişim Becerilerine Yönelik Bulgular	37
4.4. Bağlanma Stillerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinde Durumluk ile Sürekli Kaygının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular	39
5. TARTIŞMA	46
5.1. Bağlanma Stillerine Yönelik Sonuçların Tartışılması.....	46
5.2. Durumluk ve Sürekli Kaygıya Yönelik Sonuçların Tartışılması	48
5.3. İletişim Becerilerine Yönelik Sonuçların Tartışılması.....	50
5.4. Bağlanma Stillerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinde Durumluk ile Sürekli Kaygının Aracılık Rolüne Yönelik Sonuçların Tartışılması	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
6.1. Sonuç	53
6.1.1. Bağlanma stillerine yönelik ulaşılan sonuçlar	53
6.1.2. Durumluk ve sürekli kaygıya yönelik ulaşılan sonuçlar	54
6.1.3. İletişim becerilerine yönelik ulaşılan sonuçlar.....	54
6.1.4. Bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracılık rolüne yönelik ulaşılan sonuçlar.....	55
6.2. Öneriler.....	56
KAYNAKLAR	58
EKLER.....	66
ÖZGEÇMİŞ.....	81

KISALTMALAR

%	: Yüzde
DK	: Durumluk Kaygı
EDSOİ	: Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim
<i>f</i>	: Frekans
GB	: Güvenli Bağlanma
İB	: İletişim Becerileri (Toplam)
İİU	: İletişim İlkelerine Uyma
İKİ	: İletişim Kurmaya İsteklilik
İÖG	: İletişime Özen Gösterme
KOB	: Korkulu Bağlanma
KYB	: Kayıtsız Bağlanma
SB	: Saplantılı Bağlanma
SK	: Sürekli Kaygı
TBKİE	: Temel Beceriler ve Kendini ifade Etme

ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 3.1: Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Bilgileri	29
Çizelge 3.2: Genç Yetişkinlerin Eğitim Durumu Bilgileri	29
Çizelge 3.3: Genç Yetişkinlerin Gelir Durumu Bilgileri.....	29
Çizelge 3.4: Genç Yetişkinlerin Medeni Durumu Bilgileri.....	29
Çizelge 3.5: Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Bilgileri.....	30
Çizelge 3.6: Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	32
Çizelge 4.1: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi.....	34
Çizelge 4.2: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	35
Çizelge 4.3: Genç Yetişkinlerde Durumluk ve Sürekli Kaygının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi.....	36
Çizelge 4.4: Genç Yetişkinlerde Durumluk ve Sürekli Kaygının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	36
Çizelge 4.5: Genç Yetişkinlerde İletişim Becerilerinin Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi.....	37
Çizelge 4.6: Genç Yetişkinlerde İletişim Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	38
Çizelge 4.7: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Durumluk ile Sürekli Kaygı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	40
Çizelge 4.8: Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları (Ölçek Geneli).....	41
Çizelge 4.9: Aracı Etki Sonuçları (Ölçek Geneli)	42
Çizelge 4.10: Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları (Boyutlar).....	43
Çizelge 4.11: Aracı Etki Sonuçları (Boyutlar)	44

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1: Bağlanma Stillerinin Temeli	14
Şekil 2.2: Dörtlü Bağlanma	16
Şekil 3.1: Araştırma Modeli	28

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGININ ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide durumluk-sürekli kaygının aracı rolünü incelemektir. Bu araştırmanın evreni, 18-35 yaş arası genç yetişkin bireylerden meydana gelmektedir. Örneklem grubu ise evren içerisinden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve uygun örneklem olarak da bilinen örnekleme tekniği kullanılarak seçilen 781 bireyden oluşmaktadır. Araştırmada, veri toplama araçları olarak “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II”, “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği” ve “İletişim Becerileri Ölçeği – Yetişkin Formu” ile toplanmıştır. Araştırmada bağımsız gruplar t testi, anova analizi, pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi yapılmıştır. Analizler $\alpha=0.05$ düzeyinde incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; güvenli bağlanma stili ile iletişim becerileri üzerindeki etkisinde sürekli kaygının kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri ile iletişim becerilerinin iletişim kurmaya isteklilik boyutu arasındaki ilişkilerde de sürekli kaygının kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Edinilen korelasyon bulgularına göre; iletişim becerileri ve boyutları ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri arasında ise negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, güvenli bağlanmanın durumluk ve sürekli kaygıyla negatif yönlü ilişkisi bulunmuş iken saplantılı ve korkulu bağlanmanın durumluk ve sürekli kaygıyla pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Durumluk ve sürekli kaygının iletişim becerileri ile ilişkisi değerlendirildiğinde, her iki kaygı türünün de iletişim becerilerine ait toplam puan ile alt boyutlarda negatif yönlü ilişkisi bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Bağlanma Stilleri, Durumluk-Sürekli Kaygı, İletişim Becerileri*

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE İLETİŞİM BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLUK-SÜREKLİ KAYGININ ARACI ROLÜ

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the mediating role of state-trait anxiety in the relationship between attachment styles and communication skills in young adults. The population of this research consists of young adults aged 18-35. The sample group consists of 781 individuals who voluntarily want to participate in the research and are selected by using the sampling technique also known as accidental or convenience sampling. In the study, data were collected with "Sociodemographic Information Form", "Inventory of Experiences in Close Relationships II", "State-Trait Anxiety Scale" and "Communication Skills Scale - Adult Form". In the study, independent groups t test, ANOVA analysis, Pearson correlation analysis and structural equation modelling were performed. The analyses were examined at $\alpha=0.05$ level. According to the results of the research, it was determined that trait anxiety had a partial mediating role in the effect of secure attachment style on communication skills. In addition, it was determined that trait anxiety had a partial mediating role in the relations between secure attachment and fearful attachment styles and the willingness to communicate dimension of communication skills. According to the obtained correlation findings, positive and significant relationships were found between communication skills and dimensions and secure attachment style; and negative and significant relationships between preoccupied, dismissive and fearful attachment styles. In addition, it was determined that secure attachment was negatively related to state and trait anxiety, while preoccupied and fearful attachment was positively related to state and trait anxiety. When the relationship between state and trait anxiety and communication skills was evaluated, a negative relationship was found between the total score of communication skills and the sub-dimensions of both anxiety types.

Keywords: *Attachment Styles, State-Trait Anxiety, Communication Skills*

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Psikanalitik, biyolojik ve öğrenme kaynaklı kuramlar, çocuk ve anne arasında oluşan ilişkinin, kişinin yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkilerin temelini oluşturduğuna, bu ilişkinin eksikliği, yokluğu veya aşırı olması halinde, kişinin hayatının ilerleyen zamanlarındaki ilişkilerinde sorunlar yaşayabileceğine vurgu yapmıştır. Bağlanma kavramının insan yaşamında önemli bir yerinin olmasının sebebi ise, bebeklik döneminde oluşan bağlanma davranışının yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışına etkisinin olmasıdır. Bu bağlamda, Bowlby bağlanmayı, bireyin korktuğunda bir figürle ilişki kurması ya da yakınlık araması için duyduğu istek olarak tanımlamıştır. Ergenlik dönemi ile genç yetişkinlerdeki bağlanma süreci benlik ve algıları, genç yetişkinlerin kurdukları ilişkiler ile ilgili fikirleri ve bu ilişkilerine yönelik duygusal tepkileri üzerinden anlaşılabilir. Genç yetişkinler, bağlanma stilleri ile ilgili zihinsel temsilleriyle birlikte bağlanma stiline, her bağlanma ilişkisinin niteliğine, kurulan ilişkideki bireyin özelliklerine, tepkilerine ve iletişim becerilerine göre değişebileceğini fark etmektedirler. Bunun sebebi olarak, çocukluk döneminde sınırlı bir çevre ile ilişki kurulurken, yetişkinlik döneminde bireyin çok sayıda farklı birey ile iletişim kurmasıdır (Kahraman, 2021). Bu sebeple, yetişkinlik döneminde bireyin kendisi için önemli bir yeri olan farklı diğer bireylerle iletişim halindeyken keyif almasını, huzursuz veya kaygılı durumlarda onlarla rahatlamasını, kaygısının azalmasını sağlayan güçlü bir duygusal sistem olarak değerlendirilmektedir.

Bağlanma Stilleri ile birlikte sosyal yaşamda etkili olan birçok faktör gibi kaygı da evrim sürecinde tehlikeyle mücadele etmek için geliştirilen, hayatta kalmak için önemli bir savunma mekanizması ve çok yönlü bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kaygı geçici bir tehlike yaratan duruma bağlı olarak ortaya çıkıyorsa “durumluk kaygı”, geleceğe yönelik hissedilen ve bireyin kendi içinden kaynaklanan, içinde bulunduğu genel durumları stresli yorumlaması ise “sürekli kaygı” olarak nitelendirilir. Sürekli kaygı, ortada stres yaratan durum olmaksızın kişi tarafından çevresinde olan durumların tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanması ile mutsuzluk ve huzursuzluğa yol açar. Bireylerin sürekli kaygı seviyesi yükseldikçe karamsarlığa düştüğü ve stres yaratan durumlarda durumluk kaygılarını da diğer

bireylerden daha yoğun yaşadıkları gözlemlenmiştir. Bununla birlikte durumluk kaygı; risk, korku veya tehlikeli olarak adlandırılan durumlar, olaylar öncesinde veya sırasında ortaya çıkmakla birlikte, genellikle kişinin mantıklı sebeplere de bağlayabileceği, üçüncü kişiler tarafından da sebebi anlaşılabilir nitelikte olan ve her makul bireyin yaşayabileceği geçici duruma bağlı bir kaygı biçimidir. (Coşkun, 2009)

Hamarta (2004)'ya göre bebeklerin ilk bakım veren kişi ile kurduğu iletişimi ilk önce biyolojik ihtiyaçların karşılanmasına hizmet ettiğini daha sonraki süreçlerde ise bu etkileşimin içselleştirilerek bebeğin yetişkinlik çağındaki bağlanma stillerini, dolayısıyla kişilerarası iletişimini etkilediğini belirtmektedir (Deniz, 2006). Bağlanma stilleri, bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı sosyal ve yakın ilişkilerin temelini oluştururken, bireylerin sosyal ve yakın ilişkilerinin en önemli kaynağı ise iletişim becerileridir. Çoğu birey, zamanının büyük bir kısmını başka insanlar ile iletişim kurmakla geçirmektedir. Kişiler arasında, iletişim kurmamak ya da kurmaktan kaçınmak da bir iletişim şekli olup, bir mesaj iletmektedir. Bu nedenle iletişim, sözlü olduğu kadar sözsüz mesajlar yoluyla da diğer insanlarla paylaşılan bir sosyal etkinliktir. Günlük hayat içerisinde bireylerin aile, arkadaş ve iş hayatındaki insanlarla ilişkileri; kişiler arası, grup ve örgütsel iletişim şeklinde oluşur ve gelişir. İletişim kurabilmek, başlatabilmek ve sürdürülebilmek ne kadar önemli ise iletişimin kalitesi de aynı şekilde önemlidir. Bireylerin etkin ve sağlıklı iletişim kurmaları sayesinde sosyal ve yakın ilişkileri olumlu şekilde ilerler. Etkili, doğru ve sağlıklı iletişim, belirli becerilere ihtiyaç duyar. Bu becerilerin kazanılması ve geliştirilmesinde aile en önemli etkidir. Çünkü bireyin ilk iletişimi ailede başlar ve aile içi iletişimin kalitesini de sevgi, saygı, güven, problem çözme becerisi gibi unsurlar belirler. Bu unsurlar zamanla geliştirilerek ve iletişim engelleri azaltılarak sağlıklı iletişimin kurulması amaçlanmaktadır.

İletişim becerilerinin kazanılmasında aile etken olduğu gibi bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri de iletişim becerilerini etkilemektedir. Zira yaşamın ilk yıllarında gelişen, şekillenen, diğer bireylere yönelik düşünce ve tutumlarının oluşmasında bağlanma önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmakla birlikte, bağlanma stillerinin problem çözme ve iletişim becerilerinin altında yer alan değişkenlerden biri olabileceği de söylenebilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bireyler, olumlu iletişim kurmaya yatkın olup, güvenli ve sağlıklı yakın ilişkiler

oluşturmakta karmaşık bir sisteme sahiptirler. Kaçınmacı bağlanan bireyler ise, yakın ilişkilerde kaçınan, duygusal mesafe koyan ve iletişime şüphe ile yaklaşan bir iletişim şekline sahiptirler. Kaygılı/kararsız bağlanan bireyler ise iletişim engelleri dolayısıyla olumsuz iletişim şeklini benimsemekle birlikte, onay alma içinde bulunmalarına ve istemelerine rağmen yakın ilişki kurmaktan rahatsızlık duyarlar. (Subaşı 2018). Ayrıca bağlanma stilleri evrensel bir olgu olsa da özellikle güvensiz bağlanma stili kültürlerden etkilenmekte ve dolayısıyla yetişkin bireylerin iletişim becerilerini de etkilemektedir (Berk, 2009).

Yukarıda kısaca belirtilmeye çalışılan araştırmalar çerçevesinde bireylerin bağlanma stilleri, iletişim becerileri, durumluk ve sürekli kaygı durumlarının birbirleri üzerinde etkisi olduğu gözlemlenmektedir. Bu araştırmada genç yetişkinlerin sahip oldukları bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutları üzerinde etkisinde durumluk-sürekli kaygının aracı rolü açıklanmaya çalışılmaktadır. Bununla birlikte genç yetişkinlerde iletişim becerileri alt boyutlarının bağlanma stillerine göre değişkenlik gösterip göstermediği, bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisi ve bireylerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin bireylerin iletişim becerilerinin alt boyutları üzerindeki aracı rolü değerlendirilecektir. Etkin dinleme, saygı, empati ve iletişim kurmaya isteklilik gibi iletişim ilkelerinin bağlanma stilleri ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin birbirleri arasındaki çok yönlü ilişkisi de değerlendirilecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide durumluk-sürekli kaygının aracı rolünün ortaya koyulmasıdır. Bununla birlikte genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri arasında anlamlı ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla hipotezler test edilmiştir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Bağlanma stilleri, iletişim becerileri ile birlikte kaygının durumluk ve sürekli hâli bireylerin romantik ve sosyal çevresi ile ilişkilerini etkileyebilen önemli olgulardandır. Bu değişkenler araştırmada cevaplanması hedeflenen soruları

oluşturmaktadır. Araştırmanın alt amaçlarında ise bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı ve iletişim becerilerinin demografik değişkenlere dayalı incelenmesi yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırmanın amaçları şu şekildedir: Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı ve iletişim becerilerinin; cinsiyet, ekonomik düzey ve eğitim durumu demografik değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Yurt dışı ve yurt içi alanyazın incelendiğinde çalışmaların değişkenleri; durumluk-sürekli kaygı, iletişim becerileri ve bağlanma stilleri ayrı ayrı ele alınarak ve farklı değişkenler kullanılarak çalışmalar yürütülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bağlanma stilleri ile ilgili yapılan çalışmalarda örneklem olarak seçilen grupların, üniversite öğrencilerinden veya medeni haline göre belirlenmiş olan yetişkinlerden oluştuğu ve araştırmacıların bu örneklem üzerinde çalıştıkları saptanmıştır. Bağlanma stilleri hakkında çok fazla araştırma olmasına rağmen, bu araştırmalar genel olarak yaş, cinsiyet ve ekonomik durum gibi demografik bilgilere göre yapılmış olup, genç yetişkinlik dönemindeki bireylere ilişkin yapılan çalışmaların çok az sayıda olduğu tespit edilmiştir.

Bununla birlikte bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı ile iletişim becerileri değişkenleri arasında ikili değişkenli (iletişim becerileri ile bağlanma stilleri, bağlanma stilleri ile kaygı gibi) araştırmalar bulunmaktadır. Ancak bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin üzerindeki etkisinde durumluk ve sürekli kaygı değişkenlerinin aracı rolünün de kullanılarak yapıldığı bir araştırmanın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma ile bu anlamda alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son zamanlarda genç yetişkinlerin sadece akademik başarı düzeyleri ele alınarak genç yetişkinler hakkında çıkarım yaptıkları belirlenmiştir. Bu durum çalışkan, başarılı bireyler yetiştirmeye ama kendisini ifade edemeyen, iletişimde temel becerisi olmayan, yeteneklerinin farkında olamayan, empati kuramayan, ilişki ve iletişimden yoksun, problem çözme becerisi düşük, küçük olayları çözüme kavuşturamayıp farklı alanlara yönelen bireyler yetiştiğinin göstergesi haline gelmiştir. Çalışmada ele alınan iletişim becerisinin var olan algılarımızı değiştirmek, genç yetişkinlerim yalnızca akademik başarıları yani “IQ” düzeyiyle var olmadığını, “EQ”

düzeylerinin de yaşamları boyunca önemli olduğunu gösterebilmektir. Ülkemizde iletişim becerileri konusunda yapılan çalışmaların az sayıda olduğu görülmüştür (Ahioğlu-Lindberg, 2011; Çapan, 2006; Törnüklü, 2004). Bu anlamda alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İletişim becerileri düzeyine ve bağlanma stillerine göre genç yetişkinlerdeki durumluk- sürekli kaygı düzeyinin incelenmesi başlığı altında inceleyebileceğimiz bir çalışmanın tek başına var olmadığı, süreci etkileyen önceki yaşantılar ve kazanılan davranışlarında bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerinde etkisinde durumluk-sürekli kaygının aracı rolünün olduğu alanyazına kazandırılacaktır. Araştırmaya konu olan genç yetişkinlik döneminde iletişim becerisi ve bağlanma stillerinin kaygı düzeyinin yordayıcısı olduğu düşünülmektedir. Ortaya çıkacak sonuçların gerek uygulayıcıların gerekse araştırmacıların, bağlanma stilleri ve iletişim becerilerinde durumluk-sürekli kaygının aracı rolüne ilişkin yapılacak çalışma ve uygulamalara katkı sağlayacağı ve yol göstereceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın konusu, genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk- sürekli kaygının aracı rolü değerlendirilmesidir. Bu kapsamda, araştırmanın test edeceği hipotezler şu şekildedir:

H₁: Genç yetişkinlerin bağlanma stillerinde demografik değişkenlere (cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu) göre anlamlı farklılaşma vardır.

H₂: Genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeylerinde demografik değişkenlere (cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu) göre anlamlı farklılaşma vardır.

H₃: Genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeylerinde demografik değişkenlere (cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu) göre anlamlı farklılaşma vardır.

H₄: Genç yetişkinlerin iletişim becerilerinde ve alt boyutlarda demografik (cinsiyet, ekonomik düzey, eğitim durumu) değişkenlere göre anlamlı farklılaşma vardır.

H₅: Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında sürekli kaygı aracılık etmektedir.

H₆: Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında sürekli kaygı aracılık etmektedir.

H₇: Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında sürekli kaygı aracılık etmektedir.

H₈: Genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında sürekli kaygı aracılık etmektedir.

H₉: Genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında durumluk kaygı aracılık etmektedir.

H₁₀: Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında durumluk kaygı aracılık etmektedir.

H₁₁: Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında durumluk kaygı aracılık etmektedir.

H₁₂: Genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stillerinin iletişim becerilerinin alt boyutlarını yordamasında durumluk kaygı aracılık etmektedir.

H₁₃: Bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₄: İletişim becerileri ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₅: İletişim becerileri ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₆: Bağlanma stilleri ile durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₁₇: Bağlanma stilleri ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 18-35 yaş arasında yer alan genç yetişkinler evreniyle,
2. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan 781 kişilik örnekleme,
3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği – Yetişkin Formu ile toplanacak verilerle sınırlıdır.

1.7. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada;

1. Örneklem grubunun evreni temsil edebilecek özelliklere sahip olacağı,
2. Araştırmada elde edilecek sonuçların genellenebilecek düzeyde olacağı,
3. Katılımcıların veri toplama araçlarındaki yargıları samimi şekilde cevaplayacakları varsayılacaktır.

1.8. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, bu araştırma konusuna uygun olarak yürütölen araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir. İlgili araştırmalar; yurt içinde veya yurt dışında yürütölme durumuna göre tasnif edilmiştir.

1.8.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Dilmaç vd. (2009) tarafından yapılan araştırmalarda psikopatolojisi bulunan ve normal olarak kabul edilen örneklemlerde, güvensiz bağlanma stilinde olan bireylerin güvenli bağlanma stilindeki bireylere oranla daha fazla kaygı ve depresif belirti gösterdikleri saptanmıştır.

Yetişkinlikte bağlanma tarzlarının, sürekli kaygı düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelendiği 113 katılımcı ile yapılan bir çalışmada ise bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öngöröldüğu gibi güvenli bağlanma stilinde olan katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri diğer bağlanma stillerine göre daha düşük çıkmıştır (Çeçen, 2017). Üniversite öğrencileri arasında bağlanma stilleri, kaygı seviyeleri ve yetersizlik duygularının incelendiği benzer bir araştırmada ise güvenli bağlanma stillerinin puanları yükseldikçe sürekli kaygı düzeyinin düştüğu, saplantılı bağlanma puanlarının yükselmesinde ise sürekli kaygı düzeyinin yükseldiği saptanmıştır (Demir, 2017).

Sarıbal (2017) tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanma stilinde olan katılımcıların, güvenli bağlanma stilinde olan katılımcılara göre kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada güvensiz bağlanma stiline sahip katılımcıların, bakım verenlerinin ebeveynleri olması ve daha fazla travmatik yaşantı rapor etmeleri dikkate alındığında, erken dönemde ebeveynleriyle kurulan ilişkilerin yetişkinlik çağında kaygı için önemli olgulardan olduğunu belirtmiştir.

Bağlanma stilleri ile iletişim becerilerini inceleyen ve bağlanma stilleri için “İlişki Ölçekleri Anketi”, iletişim becerileri için “İletişim Becerileri Envanteri” kullanıldığı bir araştırma, Erözkan (2007) tarafından yapılmıştır. Bu envanterlerle yapılan araştırmada katılımcıların güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma biçimleri ile iletişim becerileri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma ile iletişim becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu da saptanmıştır.

Berk (2009) yapılan bir araştırmada, bağlanma stilleri evrensel bir olgu olsa da özellikle güvensiz bağlanma stilinin kültürlerden etkilendiği ve dolayısıyla yetişkin bireylerin iletişim becerilerini de etkilediği gözlemlenmektedir. Sosyal iletişim becerileri ele alındığında iletişimin ilk oluştuğu ve geliştiği birincil bakıcı olan anne, baba ya da bakım veren önemli bağlanma figürü olarak karşımıza çıkmaktadır. Erken ocukluk döneminde şekillenen bağlanmanın yetişkinlikteki, sosyal ve iletişim becerilerinde dolayısıyla sosyal ilişkilerde önemli rol oynadığı söylenebilir (Tokmak ve ark, 2013).

Kılıç ve Kümbetlioğlu (2016) tarafından eleştirel literatür incelemesi ile birlikte bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki bireysel ve örgütsel düzeydeki etkisinin araştırılması için yapmış oldukları çalışmada; erken çocukluk döneminde bakım veren bağlanma figürleri ile güvenli bağlanma stili geliştirilen yetişkin bireylerin diğer gruba göre daha açık-net kendilerini ifade edebildikleri, etkin dinleme ile göz teması kurabildikleri, karşı tarafın sözel ve sözel olmayan mesajlarını daha sağlıklı algılayabildikleri ve böylece etkili bir geri bildirim verebildikleri ayrıca başarılı, etkin iletişim becerilerine sahip oldukları ve sosyal hayatlarında anlamlı, pozitif ve doyurucu ilişki kurdukları saptanmıştır. Güvensiz bağlanma stilinde bulunan bireylerin ise özellikle güven duygusunun yeterince gelişmemesi nedeniyle yeterli ve etkin iletişim becerilerine sahip olmadıklarından bu durumun birlikte aile, sosyal evre, romantik ilişki ve iş hayatında olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır.

Bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma ile zihinsel beceriler arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu, bununla birlikte güvenli bağlanma ile zihinsel beceriler arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada özellikle çocukluk dönemi güvensiz bağlanma stilleri ile problem çözme becerilerindeki zayıflığın bireyin özel, sosyal ve iş çevresindeki iletişiminde problemlere yol açtığı gözlemlenmiştir (Subaşı, 2019).

İletişim becerileri ve kaygı arasında Türkiye’de yapılan bir araştırmada, cinsiyetin yordama gücü ile sosyal kaygı düzeylerinin, iletişim becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bireylerin iletişim becerileri arttığa sosyal kaygı düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Aynı araştırmada eğitim düzeyi arttığa iletişim becerilerini kullanmadaki yetkinliğin de arttığı belirlenmiştir (Tolu, 2020).

1.8.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Bağlanma stilleri ile kaygı arasındaki bağlantıyı ele alan birçok yurtiçi ve yurtdışı araştırma mevcuttur. Genelde yapılan araştırmalar yaygın kaygı bozukluğu ve sosyal kaygıyı ele almakla beraber literatürde sürekli kaygıyı inceleyen araştırmalar da dikkat çekmektedir. Bu araştırmaları incelediğimizde birbirleri ile tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Warren vd. (1997) yaptığı araştırmada güvensiz bağlanma stilinde kabul edilen çocukların diğer gruptaki çocuklardan daha sık kaygı bozukluğu yaşadığı görülmüştür. Davila ve Beck (2002), tarafından yapılan araştırmada kaygının kişilerarası ilişkilerle bağıntısı ele alınmış ve sosyal kaygının kişilerarası kaçınma ve kişilerarası bağımlılık değişkenleriyle ilişkisini test etmişlerdir. Araştırmaya göre; ikili ilişkide bağımlı ve kaçınan stillerdeki bireylerin, sosyal kaygı ile bağlantılı olduğu bulunurken, diğer bağlanma stillerinde benzer bir ilişki tespit edilememiştir.

Bağlanma stilleri ile iletişim becerilerini ölçen bir araştırmada; romantik ilişkiler üzerinden ele alınarak ulaşılan sonuçlarda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkide oldukları partnerleri tarafından aldatıldıklarını keşfettiklerinde aldatılma hakkında ve ikili ilişkileri hakkında konuşmayı tercih ettikleri, kaygılı bağlanma stilinde bulunan bireylerin ise konuşmaktan kaçındıkları görülmüştür. Ayrıca iki bağlanma stiline sahip bireylerin de ilişkilerini devam ettirme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Kaçınmacı bağlantı stilinde ise partnerlerinin yalan söylediklerini keşfettiklerinde, partnerlerinden uzaklaştıkları ve ilişkilerini sonlandırmaya eğilimli oldukları görülmüştür. Bu araştırma, aldatıldığını öğrenen bireylerin ilişkilerindeki iletişim sürecinde bağlanma stillerinin önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Jang, Smith ve Levine, 2002).

Murray vd. (2002) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilerek; kendini ve başkalarını değersiz görme eğiliminde olan korkulu bağlanma stili içindeki bireylerin diğer bireylerle etkileşime girmekten kaçındıkları gibi iletişim becerilerini de olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiş, saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise kendilerini değersiz, başkalarını değerli görme eğiliminde oldukları saptanmıştır. Bununla birlikte, bu kişilerin, karşısındaki kişilerden sürekli onay alma ihtiyacı hissederek ilişkileriyle ilgili sürekli meşgul oldukları ve bu durumun iletişim becerilerini olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir.

İletişim becerilerini etkili kullanmayı öğrenmek ya da kullanmaya istekli olmak gibi etkenler de iletişimin etkili ve sağlıklı olmasını etkileyen faktörler arasındadır. İletişimde sözlü olduğu kadar sözel olmayan jest, mimik, beden dili, dış görünüş ve giyim tarzı, ses tonu, vurgu gibi birçok ipucu iletişimin önemli bir çoğunluğunu oluşturmaktadır (Knapp ve Hall, 2009). Bununla birlikte birçok araştırma, iletişim becerilerinin çoğu ögesinin öğrenilebilir ve öğretilebilir özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Verdener, 1999).

Shaver ve Mikulincer (2002)'ye göre bağlanma stilleri bir kişinin ilişki deneyimleri, geçmişi içselleştirilmesinden kaynaklanan ilişkisel beklentilerin, ihtiyaçların, duyguların ve davranışların sistematik örüntüsünü tanımlar. Bununla birlikte, sosyal ve yakın ilişkilerde yaşanan problemlerin çoğu etkili olmayan iletişimden kaynaklandığından iletişim becerileri, sağlıklı bir yakın sosyal ilişkinin oluşabilmesi ve sürdürülebilmesi için önemlidir. Sağlıklı bir iletişim için iletişimde bulunan iki ya da daha fazla bireyin birbirlerini doğru anlaması, anladıklarını geri bildirim içerisinde iletmesi, birbirlerini anladıklarını ve anlaşıldıklarını hissetmeleri, birbirlerine karşı saygılı davranmaları ile mümkündür. Bununla birlikte, iletişimin kalitesini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar; iletişimin gerçekleştiği ortamdaki gürültü, iletişimi engelleyen çeşitli dikkat dağıtıcı olgular gibi fiziksel problemler, bireylerin içinde olduğu kaygı gibi çeşitli psikolojik etkiler olmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide durumluluk ve sürekli kaygının aracı rolünü inceleyen bu çalışmanın literatür bilgisi verilmiştir. Bu kapsamda, ilk olarak araştırmanın örneklem grubunu oluşturan genç yetişkin kavramı tanıtılmıştır. Ardından bağlanma stilleri, durumluluk-sürekli kaygı ve iletişim becerileri kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Yapılan açıklamalar, yerli ve yabancı kaynakların incelenmesine dayalı gerçekleştirilmiştir. Son olarak, benzer konularda yapılan araştırmalar paylaşılmıştır.

2.1. Genç Yetişkinlik

Genç yetişkinlik kavramı, farklı kültür ve coğrafyalarda farklı biçimlerde yorumlanmaktadır. Bu farklılıkların en büyüğü, genç yetişkinlik döneminin yaş aralığı olarak gösterilebilir. Bazı araştırmalarda, genç yetişkinliği 18-25 yaş aralığını bazılarında ise 18-29 yaş aralığını kapsadığı ifade edilmektedir. Fakat genç yetişkinlik üzerine genel olarak kabul gören görüş ve evrensel olarak hem fikir olunan yaş aralığı 18-35 yaş arasındadır (Arnett, 2007).

Genç yetişkinlik döneminde yer alan gençler, yetişkinlik dönemine geçiş yapabilmek adına yaşadıkları kültüre ait yetenek ve özelliklerini beklenen düzeye getirmelidir. Bu dönemde yaşanan bilişsel gelişmeler; etkili plan yapma, bilgi toplama, başarılı performans ve karar verme gibi süreçleri hızlandırıp yetişkinlik dönemine geçişe imkan vermektedir. Ayrıca bu dönemde, bireylerin sosyoduygusal olarak da gelişimin tamamlanmaya yaklaştığı görülür. Olumlu benlik saygısı ve kimlik gelişimi, duygusal düzenleme ve esneklik, sorunlarla başa çıkma stratejileri, çözüm yetenekleri, kendine güven, yüksek sorumluluk kaygısı, zamanın iyi kullanılması, topluluğa anlamlı katkıda bulunma isteği, hayattaki anlam ve hedef, güçlü manevi duygular bağlamında büyük oranda mesafe alınmaktadır (Çelen, 2007).

Genç yetişkinlik, pek çok birey için bedensel potansiyelin en yüksek olduğu dönemdir. Fiziksel açıdan kişiler en uzun boyuna ulaşmaktadır. Ayrıca, çeviklik ve koordinasyon, görme ve işitme benzeri duyuşsal kapasiteler de zirve noktası

yaşanmaktadır. Yetişkinlik dönemine dair birtakım niteliklerin belirlediği ancak tam olarak ne gençlik ne de yetişkinlik şeklinde ifade edilemeyen bu dönemde sosyal rollerden ve normatif beklentilerden nispeten özerk hareket edilmektedir. Esasen genç yetişkinlik dönemi, keşif ve dönüşümün gerçekleştiği bir süreçtir (Arnett, 2006).

2.2. Bağlanma Stilleri

Bowlby (1973)'e göre bağlanma, doğum ile başlayan ve bebeğin bakıcısı ile kurduğu güçlü ve kesintisiz ilişkidir. Bağlanma, bebeklerin kültürleşmeye ve sosyalleşmeye açılan kapısı olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda, bebeklerin bakımını üstlenen kişilerin onlarla güvenli bağlanma kurmaları son derece önemlidir. Bebeklik döneminde belli bir zaman diliminde gelişmesi beklenen bağlanma, bakımı üstlenen kişiden ayrı kalma sürecini kapsamı bakımından hassas bir gelişmedir. Bu süreçte, bebeklerin zarar görmesi, yaşamları boyunca sürecek güven sorununu doğuracaktır. Bu durumun bir yansıması olarak da romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri de olumsuz yönde etkilenecektir.

Bebeklik döneminde bakımın yeterli ve zamanında yapılmaması, güvensiz bağlanmaya sebebiyet vermektedir. Bu olumsuz durum, bireylerin gündelik yaşamlarındaki pek çok olay ve durumlara uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır. Çeşitli duygusal tahribatlar ve ruhsal bozuklukların ardından bebeklik dönemini güvensiz bağlanma ile geçiren bireyler, yetişkinlik dönemlerinde romantik ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme bağlamında zorlanacaklardır (Tokaç ve Pulat, 2020).

2.2.1. Bağlanma kuramı

Bebeklerin anneleri ya da onların bakımını üstlenen kişilerin bebeklik döneminde ilgilendikleri bebeklerle kurdukları bağ, ilgili bebeklerin yaşamının geri kalanına doğrudan etki etmesi bakımından önemlidir. Bu doğrultuda bağlanma kuramı, bebeklik döneminden ölüme kadar karşıdaki bireylere hissedilen bağın ruhsal, zihinsel, sosyal ve duysal açıdan etkilerini ifade eden bir kuramdır (Özkan, 2019).

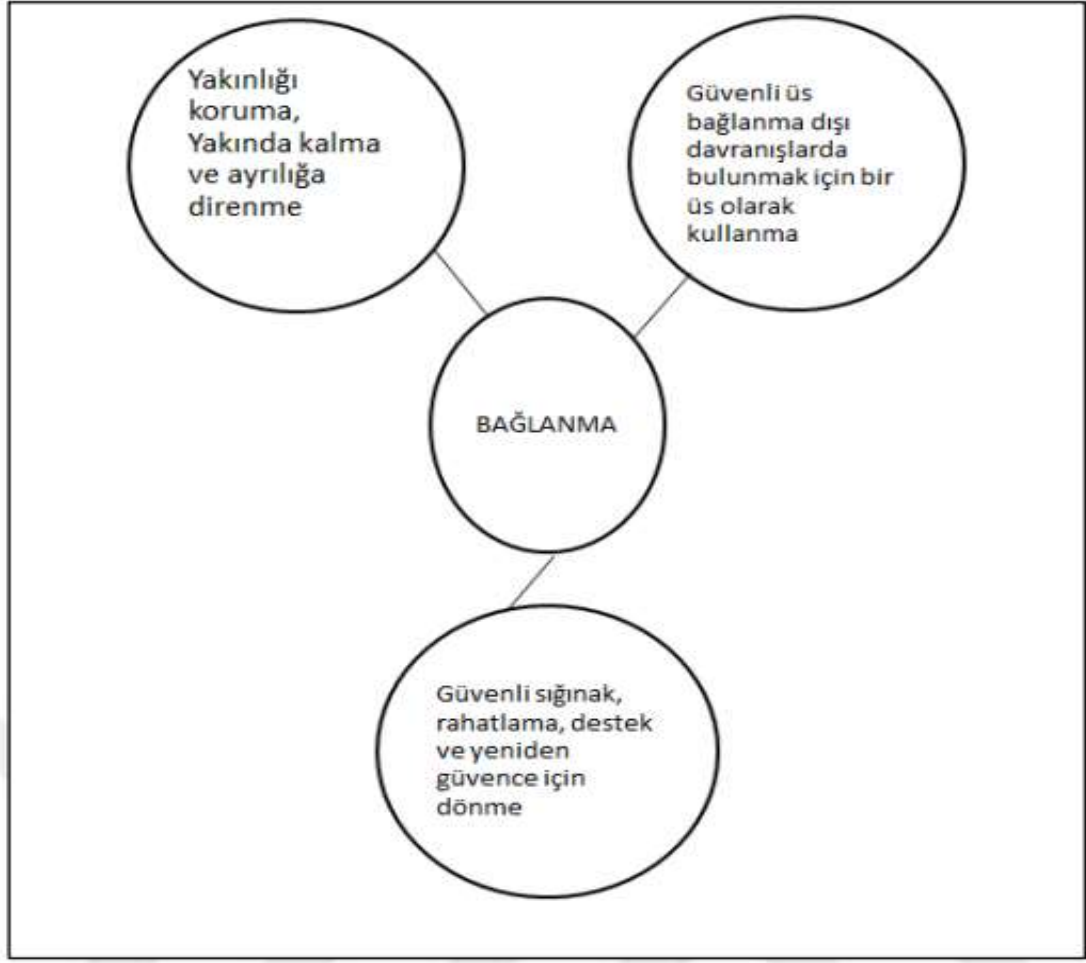
Bowlby'nin bağlanma kuramını geliştirirken çocuk bakım evlerindeki bebek ve çocuklar üzerine sıkça gözlem yapmıştır. Yürüttüğü çalışmalar sonucunda, ayrılığın bebek ve çocukların tepkileri dikkat çekmiştir. Bowlby'e göre, çocukların ebeveynlerinden ayrıldıklarında verdikleri tepkiler, çok benzerdi. Bu benzer

davranışlar, üç ortak davranış boyutunda buluşuyordu. Bunlardan birincisi, bebeğin ağlaması, ardından annesini veya bakımını üstlenen kişiyi araması ve duygusal kopuş yaşamasıydı (Hazan ve Shaver, 1998).

Bowlby, altı aylık bir bebeğin annesinden ayrılması halinde verdiği tepkilerden hareketle, bağlanma davranışlarının net ve açık bir biçimde tespit edilebileceğini ifade etmiştir. Bu konuda, gözlem yapan bir diğer önemli kişi James Robertson olmuştur. Robertson'un gözlemlerinde, hastane ya da bakım evlerinde bir süreliğine kalan 2-3 yaş çocukları dikkate alınmıştır. Bu incelemelerde, çocukların üç ortak davranışları belirlenmiştir. İlgili davranışlar sırasıyla; protesto, umutsuzluk ve duygusal kopma şeklindedir. Bu kapsamda, Bowlby ile Robertson'un çalışmalarının benzer yapıda sonuçlara eriştiğini söylemek mümkün olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1998).

Bağlanma kuramının birinci basamağında, çocukların protestosu, ayrılığın hemen arkasından gözlenmektedir. Bu basamakta çocukların annelerinden ayrılma esnasında, annelerini aramaya ilişkin verdiği tepkiler ve ağlama davranışlarını göstermektedir. Dolayısıyla bu basamakta, beklenti yüksektir. İkinci basamak olan umutsuzluk basamağında, çocukların sessizliğe gömülme süreci başlamaktadır. Bu basamakta çocukların talepleri azalmaktadır. Üçüncü basamak olan kopma basamağında ise, çocukların protesto davranışı bir reddetmeye dönüşmektedir. Bu süreçte olaya dahil olan ve çocukların bakımını üstlenen kişiler, yaşanan ayrılık sebebiyle çocuklar tarafından reddedilmektedir. Bu basamaklar, çocukların insanlarla ilk temaslarını oluşturduğu için hayatlarının devamında onların duygu ve davranışlarına şekil vermektedir (Bowlby, 2012).

Bowlby'nin bağlanma kuramı, Fairbairn'in nesne arayan libido düşüncesiyle yakından ilişkilidir. Kişilik gelişimi ve psikopatolojinin tüm ana özelliklerini tekrar formüle döküşünün merkezi şekline bürünmüştür (Çetin, 2019). Bowlby, duygusal güvenliğin bağlanma figürlerinin kullanılmaya hazır olacaklarına dair güvenin bir yansıması olduğunu ve bunun erken çocukluk dönemi yaşantılarıyla yavaşça inşa edildiğini düşünmekteydi. Endişenin farklı türleri bağlanma nesnesinden ayrılma ile ilgili kaygılardan kaynaklanmaktadır. Öfke netice itibarıyla, ayrılmaya verilen protesto tepkisidir. Bowlby bütün savunmaların temelinde kopuşun, etrafında duygusal yaşantının örgütlendiği temel ve merkezi olan bağlanma ihtiyacının etkisizleştirilmesinin olduğunu belirtmiştir (Mitchell ve Black, 2014).



Şekil 2.1: Bağlanma Stillerinin Temeli

Bowlby'ın bağlanma kuramı, Spitz, Goldfarb ve Robertson benzeri araştırmacıların yaptığı çalışmalara ek olarak, Konrad Lorenz ve H.F. Harlow gibi psikiyatri ve psikanaliz bağlamında da değerlendirilmiştir. Bu kapsamda Bowlby'ın bağlanma kuramı, etolog ve hayvan psikolojisi uzmanları, rehberlik kliniği çalışanları ve çocuk psikologları tarafından incelenmiştir. Bu sebeple bağlanma kuramı, uygun ya da uygun olmayan sosyalleşme süreçlerini değerlendirmeye çalışılan bir kuram olarak değerlendirilebilir (Yörükkan, 2020).

Ainsworth'ün gözlem yaptığı ailelere ilişkin en önemli sonuçlardan birisi, bebeklerin anneleriyle aralarında geliştirdikleri bağlanma ve ilgili annelerin bebeklerine yönelik hassasiyetleri arasındaki ilişkidir. Annenin hassasiyet kavramı, ilk kez Ainsworth tarafından kullanılmış olup kendisinden sonra gelen tüm araştırmalar için önem kazanmıştır. Ainsworth, anne hassasiyeti üzerine 4 farklı alt boyut bulunduğunu ve bu boyutların bebekler ile annelerin arasında meydana gelen etkileşimleri yansıttığını ifade etmiştir (Palombo, Bendicsen ve Koch, 2018).

Harlow'a göre bebeğin bakım veren kişiyle kurduğu karşılıklı sevgi bağı bebeğin hayatının geri kalanında diğer kişilere güven duygusuna dayalı ilişkiler kurmasına imkân vermektedir (Harlow, 1958). Bağlanmayla araştırma ve keşfetme arasında birbirini etkileyen ilişki bulunmaktadır. Burada bağlanma kuramının üç ana dinamiği şunlardır (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ: 2011):

1. İnsanlar bağlanma davranışına kolaylık sağlayacak bir davranış birikimiyle doğmaktadır.
2. Yakınlığın sürekliliği, ilişki kurulan kişilerin de yakınlaşma ihtiyacını karşılamaktadır.
3. Çocuk tecrübeleri ile ilk olarak kendine daha sonra ise dünyaya çeşitli anlamlar yüklemektedir. Bu durumu ise yeni ilişkilere göre genelleme yaparak bütün bir hale getirir ve bir zihin örneği şeklinde içselleştirmektedir.

Freud'a göre bağlanma, bedensel biri ihtiyaçtır. Bu bağlamda bebekler annelerine bağlanırken fizyolojik olarak yaşadıkları doyumunu kullanmaktadır. Fakat Freud, bebeklerin annelerinden farklı kişilere neden bağlandıkları sorununu cevaplamamaktadır (Seven, 2006).

2.2.2. Yetişkinlerde bağlanma stilleri

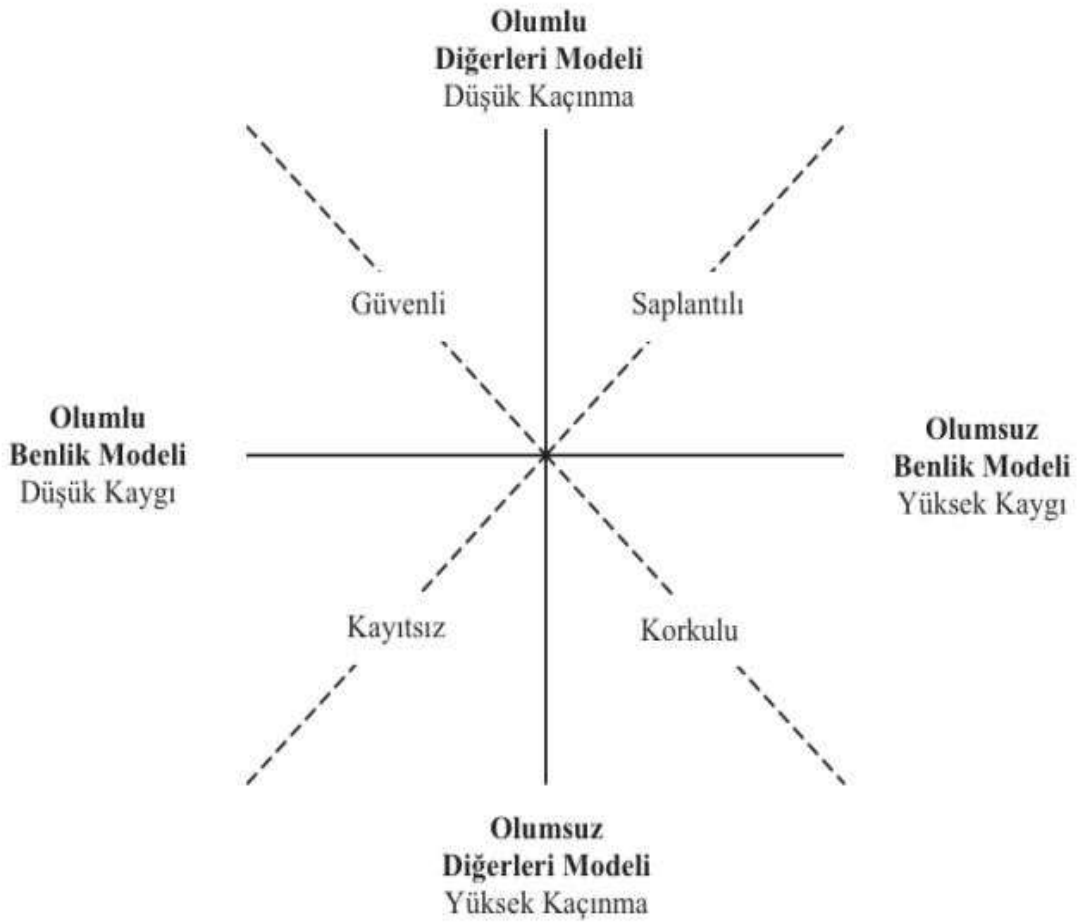
Bağlanma konusunda yürütülen ilk çalışmalar, bebeklik dönemini temel alırken ilerleyen süreçlerde yetişkinler üzerine de çalışılmaya başlanmıştır. Bağlanmanın hayat boyu gelişip sürmesi düşüncesinden ilham alan bazı kuramcılar, günümüzde yaşlılık bağlanmasını da incelemektedir (Çokparlamış, 2018).

Ainsworth tarafından duygusal ilişkilerde bağlanma durumu, geliştirilen yetişkin ölçeği ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlardan hareketle, yetişkin bağlanma stillerinin üçe ayrıldığı belirlenmiştir. Bunlar; “güvenli, kaygılı–kararsız ve kaygılı – kaçınan” şeklindedir. Araştırma sonunda, yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin bebeklik döneminde ebeveyn ya da bakımını üstlenen kişilere karşı kurulan bağlanma türüyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987).

Ainsworth, Boston'da çocuk ve ebeveyn arasındaki bağlanmayı incelemek için bir laboratuvar kurarak bağlanmayla ilgili yapılmış en önemli araştırmalardan biri olan, “yabancı durum testi” adını verdikleri çalışma yapmışlardır (Ainsworth vd., 1978). Bu çalışmada, bir yaşında olan bebeklerin kendisine birincil bakım verenden ayrılıp,

onunla yeniden bir araya gelmeleri sonucunda gösterdikleri tepkilerin gözlemleyerek bağlanma süreci organizasyonunu sınıflandırmasına dayanmaktadır (Masterson, 2008).

Bartholomew ve Horowitz (1991), “Dörtlü Bağlanma Modelini” yetişkinlerde bağlanma stillerini açıklayabilmek adına geliştirmişlerdir. Bu doğrultuda bireylerin kendisine ve kendisi dışında olanlara dair içgüdüsel modelleri baz alarak hareket etmiş ve bağlanma stillerini “benlik modeli ve başkaları” şeklinde ifade etmişlerdir. Olumlu boyut-olumsuz boyut olmak üzere bu boyutların iki boyutu bulunmaktadır. Dörtlü bağlanma modelindeki “benlik modeli ve başkaları modelinin” olumlu ve olumsuz olarak iki boyutta değerlendirilmesi neticesinde 4 değişik bağlanma stili belirlenmiştir (İlik, 2019). Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından yetişkin bağlanma stilleri için geliştirilen ‘Dörtlü Bağlanma Modeli’ Şekil 2.2’de paylaşılmıştır.



Şekil 2.2: Dörtlü Bağlanma

Kaynak: (Bartholomew ve Shaver, 1998)

Şekil 2.2’de paylaşıldığı şekilde, 4 bağlanma stiline ‘ilişkilerde bağımlılık’ ve ‘yakınlıktan kaçınma’ boyutlarında da farklı olması düşünülmektedir. İlişkilerde bağımlılık düzeyini ifade eden yatay ekseninde yüksek seviyede bağımlılık; diğer bireylerin onaylarına ve değerlendirmelerine dayalı bir benlik değeri açıklamaktadır. Düşük seviyede bağımlılıksa, içselleşmiş ve diğer bireylerin onaylarından bağımsız şekilde ifade edilen benlik değeridir. Dikey ekseninde bulunan yakınlıktan kaçınma boyutu; yakın ilişkilerde bulunma isteğinin seviyesini ve farklı insanlara dair beklenti özelliklerini göstermektedir. Kayıtsız ve korkulu stilleri bulunan bireylerde; kaçınma kapsamında birbiri ile paralel olan, pozitif benlik değerini koruyabilmek adına diğer bireylere duyulan ihtiyaçlar açısından farklılık göstermektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.2.1. Güvenli bağlanma stili

Bu bağlanma stili, Ainsworth’un güvenli bağlanmasına dayanmaktadır. Bu noktada, bebeklerin anneleri veya bakımını üstlenen kişilerle beraber iken çevresine olan meraklarını karşılama ve etrafı keşfetme durumu önemlidir. Anne veya bakımı üstlenen kişi bebeğin yanından ayrıldığında kaygı seviyelerinin gerektiği kadar yüksek olmadığı; anne veya bakımı üstlenen kişi tekrar ortama dahil olduğunda da merakını giderme ve keşif durumunu sürdürdüğü ifade edilmiştir (Ainsworth vd., 2015). Güvenli bağlanma stili, olumlu kendilik ve olumlu diğerleri modelinin entegrasyonu ile meydana gelmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler yapılarında sevilirlik ve değerlilik duygularını barındıran, başka bireyleri olduğu gibi kabul ederek duyarlı tepkiler veren kişilerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, olumlu kendilik algısı ve kendisi ile barışık olabilme, kendisinin sevilbilecek bir birey olduğunu düşünebilme ve bunlara ek olarak başka bireylerin de güvenilirliğine, ulaşılabilirliğine, destekleyiciliğine, samimiyetine dair olumlu beklentileri ile birleştirmektedirler. Bu bireyler, diğer bireylerle rahatlıkla romantik ilişkiler kurabilmekte ve özerk kalmayı da başarmaktadırlar. Bu kişiler, romantik ilişkilerinde tutarlı ve dengeli şekilde, kontrollü ilerlediklerini düşünmektedirler. Strese karşı dayanıklı yapıları sayesinde herhangi bir sorunla karşılaştıklarında arkadaşları ve aileleriyle irtibata geçmektedirler. Buna ek olarak, duygusal bakımdan başka bireylerle rahat ve kolay

yakınlaştıkları için yalnızlıktan veya reddedilmekten rahatsızlık yaşamamaktadırlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Güvenli bağlanma stili bulunan bireyler, hayatlarında farklı insanlara oranla daha mutlu ve yaşama ilişkin daha olumlu hisler beslemektedirler. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip kişilerle kurulan ilişkilerde, ilişki tarafının pozitif yönlü etkilendiği belirlenmiştir (Collins ve Feeney, 2004; Howard ve Medway, 2004).

2.2.2.2. Saplantılı bağlanma stili

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler, kendilerine yönelik negatif benlik içerisinde olup, diğer bireylere karşı ise pozitif tutum içindedirler. Bu bireyler; özyeterlik düzeyleri düşük seviyede, kendisini değersiz gören, sevilmeye layık olmadığını düşünen, başka bireylerle olumlu ilişkilere sahip olamayacaklarına ilişkin inanışları bulunan kişilerdir. Romantik ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler ve sürekli takıntılı davranmaktadırlar (Griffin ve Bartholomew, 1994).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, sosyal ilişkilerinde tutarsız ve dengesiz bir durum içindedirler. Bu bireyler, romantik ilişkilerde keskin duygular yaşamaktadırlar. Hislerini ifade etme seviyeleri, diğer insanlara duydukları güven seviyeleri, ağlama yoğunlukları ve başkalarını kendilerine güvenli destek olarak kullanma düzeyleri yüksek olmaktadır. Stres altında bir sorunla karşılaştıklarında zayıf kalmaktadırlar. Dolayısıyla, bu zamanlarda umutsuz bir ruh haline bürünürler. Saplantılı bağlanan bireyler, kendilerini değerli ve yeterli hissedebilmek hedefiyle romantik ilişkilerinde kendilerini kanıtlamaya çalışmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanan bireyler, geçmişteki bağlanma tecrübeleri nedeniyle kafası karışık, öfkeli, ya da ürkek görünmektedirler. Genel olarak uzun ve yanlış dilbilgisi kuralları içeren cümleler kurmaktadırlar (Palombo, Bendicsen ve Koch: 2018). Bu bireyler, kabul edilme ve başkaları tarafından güvenilme durumunda endişe duymaktadırlar (Bartholomew ve Shaver 1998). Romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde devamlı olarak takdir edilme duygusunu yaşamak istemektedirler. İlişki yaşadıkları kişileri memnun etme çekimserlikleri, kendilerini daima yetersiz ve değersiz görmelerine sebebiyet veren bir durum olmaktadır (Collins ve Feeney, 2004).

2.2.2.3. Kayıtsız bağlanma stili

Kayıtsız bağlanmaya sahip bireyler, negatif beklenti içerisinde olmaları sebebiyle romantik ilişki kurmaktan kaçınılmaktadırlar. Buna gerekçe olarak da romantik ilişki kurmanın önemsizliği ifade etmektedirler. Dolayısıyla, yaptıkları savunma ile kendilik değerlerini korumaktadırlar. Kayıtsız bağlanan bireylerin, karşısındaki kişilere ilişkin negatif tutumlarda olarak romantik ilişki kurmayı engelleyip kendi benliğini koruma gayesinde davrandıkları bilinen bir gerçektir. Bu doğrultuda hayal kırıklığı yaşamaktan, incinmekten ve özerkliklerini kaybetme durumu olmadan kendilerini korumaya aldıklarını düşünmektedirler (Bartholomew and Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma stili, sosyallikle negatif ilişkili bir bağlanma stilidir (Bartholomew and Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanma kapsamında, bireylerin öz güven seviyeleri yüksektir. Bu doğrultuda, kayıtsız bağlanan kişilerin ağlama sıklıkları düşük seviyededir. Stres altında bir olay veya durumla karşı karşıya geldiklerinde ise dayanıksız ve zayıf davranışlar sergilemektedirler (Bartholomew, 1990).

Anne ve babası tarafından dışlayıcı bir tavırla yetiştirilen çocukların ileriki dönemlerinde kayıtsız bağlanma stiline sahip olacağı tahmin edilmektedir (Kobak ve Sceery 1988). Bu konu özelinde yürütülen araştırmalara göre, kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, anne ve babalarını reddeden ve cezalandıran sıfatlarıyla tanımlarken; sınırlı düzeyde sevecen, ilgili ve destekleyici olduklarını ifade etmektedirler (Levy vd. 1998).

Bağlanma stillerinin doğum ile ölüm arasında uzanan sürede, bir başka söylemle yaşam boyu gelişen ve devam eden süreç olduğu belirtilmektedir. Buna göre erken yaşlarda oluşan zihinsel ilerlemeler fazla olarak değişime uğramadan yetişkinlik döneminde de işlevselliğini sürdürmektedir. Kayıtsız bağlanma stili geliştiren bireyler, öfke, şiddet ve narsizm davranış örüntülerine benzer hal ve hareketler göstermektedirler (Van Rosmalen vd., 2015).

2.2.2.4. Korkulu bağlanma stili

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, başka insanlar tarafından bilinme ve onaylanmaya gereğinden fazla ihtiyaç duyduğundan saplantılı bağlanmaya sahip kişilerle benzerlik göstermektedir. Kendileri dışındaki insanları güvenilmez olarak niteleyen korkulu bağlananlar, reddedici bir yaklaşımı benimsemektedirler. Bu

kişiler, sevilmecek bir insan olduklarına ilişkin beklentileri oluşur ve kendilerini değersiz hissetmektedirler. Romantik ilişkilerinde reddedilme ve kaybetme korkusuyla bu ilişkilerden uzak olmaya çalışmaktadırlar. Bu bireyler, strese karşı zayıf düzeydedirler. Dolayısıyla kaçma ve reddetme onlar için çıkar yol olarak gözükmektedir (Collins ve Feeney, 2004).

Korkulu bağlanan kişilerin kaygı ve kaçınma düzeyleri başka bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha yüksektir. Bu durumdan farklı olarak çekingen ve özgüvensiz davranışları da bulunmaktadır. Korkulu bağlanan kişilerin anne ve babalarına yönelik reddedici davrandıkları bilinmektedir. Güvenli bağlanmanın, zıt kutbunda olan korkulu bağlanmada, bireyler kendilerini değersiz olarak görüp çevresindeki insanlara güvenmemektedirler (Griffin ve Bartholomew, 1994).

2.3. Kaygı

Kaygı, günlük hayatta karşı karşıya gelinen durum veya olaylarla ilişkili şekilde, bireylerin karşı koyma bakımından güçlük yaşadığı ve onların zihinsel ve duygusal sisteminin parçası konumunda bulunan bir duygudur (Güngör ve Buluş, 2016). Kaygı, daha önce yaşanan ya da ileride yaşanması muhtemel problemlere yönelik bir önlemdir. Bilişsel mekanizmanın alarmı konumunda görev almaktadır. Bireysel anlamda algılanan tehlike durumunda kişileri hazırlamaya ya da meydana gelen sorunları çözebilmek adına zaman kazanmasına imkan sağlayıcı olmaktadır (Tallis, 2003).

Kaygı, kişilerin risk almaya dair cesaretlerini azaltıcı bir etki uyandırır. Bireylerde, hata yapma korkusuna sebebiyet vermektedir (Aktan, 2018). Bu bağlamda, kişi potansiyelini değerlendirmek ve ilerlemek yerine, kaçınma odaklı sürdürdüğü yaşamında gerilemeler yaşar. Bireylerin hayatındaki engellemelere sebebiyet veren kaygı, kişileri şimdiki varoluşunda değil; daha önceki deneyimlerine odaklı bırakarak, ileriki planlarının uygulanmasına engel olmaktadır (Çakmak, 2018).

Sosyal hayatta dışlanma ve akademik başarısızlıklar bazı bireylerde; ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve konuşma kaygısı vb. biçimlerde oluşabilmektedir (Tallis, 2003). Bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları rutin olaylardan farklı durumlara bağlı tecrübe edinilen kaygı durumu normal seviyede ele alınırken, bu kaygı durumunun sıklaşması patolojik olarak değerlendirilmektedir (Güngör ve Buluş, 2016).

Kaygı, kişilerin belli aralıklarda hissettiği kişisel gerginlik, korkular, sinir hali ve üzüntü duygularında deneyimlediği yoğun gerilim ve bütün bunlara ilaveten otonom sinir sisteminde oluşan artıştır. Kaygı durumu, yoğunluk seviyesi ve süre bakımından değişkenlik göstermektedir (Spielberger, 1976). Kaygı durumunun gelişmesinde ve kaygı seviyesinde farklı kişilik türleri (kalıtsal, fizyolojik, his, cinsiyet, zekâ, benlik algısı, toplumsal konum) etkili olabilmektedir (Çakmak, 2018).

2.3.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, hissedilen gerginlik hali, endişe ve sinirlilik durumuyla beraber kendini gösteren ve hoş bulunmayan bir kaygı türüdür (McDowell, 2006). Durumluk kaygı, bireylerin birtakım özel durumları tehlikeli olarak düşünmelerinden kaynaklı duygusal reaksiyondur veya bireylerin içinde buldukları stresli durumlardan kaynaklı öznel korkulardır. Durumluk kaygının boyutu ve süresi, bireylerin algıladıkları tehdidin miktarı ve onların tehlikeli durum için yaptıkları öz değerlendirimin kalıcılığı ile ilgilidir. Kişiler stresi sık olarak yaşadıklarında durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres durumu uzaklaştığında ise durumluk kaygı seviyesinde azalma yaşanmaktadır. Baskı meydana getiren durumun sinir sistemine uyarı vermesi ile beraber titreme, sarsılma, sararma ve kızarma benzeri bedensel değişiklikler oluşmasına sebebiyet verebilir. Bu semptomlar, bireylerin yaşadığı gerilim ve huzursuzluk halinin yansıması olarak nitelendirilebilir (Öner ve Compte, 1983).

Durumluk kaygı, otonom sinir sisteminde yükselen endişe ve gerginlik durumunun yansıması olmasına rağmen geçici bir kaygı durumudur. Durumluk kaygı, bireylerin içinde bulunduğu koşullara, yaşadığı stresli durumlara bağlı şekilde zamanla dalgalanmalar göstermekte ve yoğunluğu da değişiklik göstermektedir (Spielberger, 1979). Stres seviyesinin yükseldiği durumlarda durumluk kaygı düzeyi de yükselmektedir. Aynı şekilde, bireylerde hissedilen stres düzeyi düştükçe kaygı seviyesinde azalma meydana gelmektedir (Öner ve Compte, 1983).

Durumluk kaygı, geçici bir duygusal durum şeklinde ifade edilmesine karşın, kaygıya yatkın olma eğilimi ise sürekli kaygı şeklinde değerlendirilmektedir (Barlow, 2002). Sürekli kaygı yaşayan bireyler genellikle içinde buldukları durumları (iç ve dış uyaranları) kaygı veren olarak değerlendirme eğiliminde olup durumluk kaygıyı da daha yüksek düzeyde yaşamaktadırlar (Öner ve Compte, 1983).

2.3.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, bireylerin farklı uyarıcılara korkuyla tepki verme eğilimidir. Bu tepki kaygıyla ilişkili duyguları veya düşünceleri tecrübe edinme veya kaygıyla ilişkili davranışlar sergileme bağlamındadır (Spielberger, 1979). Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler, durumları daha tehdit edici olarak algılama ya yatkındırlar. Bu doğrultuda ilgili kişiler, endişeli durumları diğer bireylere nazaran daha sık yaşamaktadırlar. Gerçekliğe ilişkin algılarını, negatif yorumlama bakış açısıyla görme potansiyeline sahip olmaktadır. Bir kişilik faktörü olarak sürekli kaygı, patolojik anksiyete benzeri psikiyatrik rahatsızlıklar için bir risk faktörü şeklinde ele almaktadırlar (Barlow, 2002).

Durumluk ve sürekli kaygı birbirinden farklı nitelikte olup çeşitli yoğunluklarda hissedebilmektedirler. Sürekli kaygı düzeyinin gözlemlenememesi, stresli şartlar altında durumluk kaygısı şeklinde yaşanma potansiyelini yansıtmaması durum ve sürekli kaygının farklı fakat birbirleri ile ilişkili yapılar olduğunu işaret etmektedir (McDowell, 2006).

Sürekli kaygı, ileriye dönük hissedilen ve kişinin kaygı yaşantısına yatkın olması ile karakterizedir. Sürekli kaygı baskısız, etkisiz vaziyetlerin bireylerden tehlikeli ve benliğe zarar verici gibi kavranmasından doğan, beğenilmeyen durumudur. Bu şekilde kaygı derecesi fazla olan bireylerin kolay biçimde kırıldıkları ve karamsar düşüncenin etkisi altına girdiği görülür. Bu yapıdaki kişiler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha çok ve şiddetli bir şekilde yaşamaktadırlar (Öner ve Compte, 1983).

Sürekli kaygı, çevresel faktörlerle bağlantısı bulunmayan kişinin içsellikteki temel dinamiklere dayanan bir kaygı türüdür. Bu durum aynı zamanda bir kişilik özelliği haline gelmiştir ve kişi sosyal yaşantısında mutsuz ve huzursuz olmaktadır. Sürekli kaygı durumu tercih ettikleri alternatiflerden sonra pişmanlık yaşamaları durumunda ve çözümsüz durumlarda artış gösterebilmektedir. Korku haline durumsal, kaygı haline de sürekli kaygı adını vermişlerdir. Durumsal kaygı için devinimsel, sürekli kaygı için potansiyel enerji metaforu yapılmıştır. Kinetik enerji benzetmesiyle durumsal kaygı belli bir zamanda oluşan bir reaksiyondur. Sürekli kaygı haline ise, potansiyel enerjide olduğu benzeri tepki göstermeye yatkınlık olarak ifade edilebilir (Öner ve Compte, 1983).

2.4. İletişim becerileri

İletişimin pek çok farklı biçimde tanımlaması vardır. Baltaş ve Baltaş (1992) iletişimi düşünce, duygu ya da bilgilerin çeşitli yollar ile karşdakilerine aktarılması olarak ifade etmişlerdir. Adair (2013) iletişimi, bir bireyin başka bir bireye kendini anlatması ve bu biçimde ortak sembollerin kullanılması ile iletilerin iki yönlü hareket ettiğini açıklamıştır. Cüceloğlu (2007) ise iletişimi, “iki birey arasındaki anlam alışverişi” olarak tanımlamıştır. Çilenti, (1984)’ye göre iletişim, tutum, bilgi, fikir, duygu ve yeteneklerde değişimler oluşturmak amacıyla paylaşım yapılan süreç şeklindedir.

Tanımlar incelendiğinde; duygu ve düşüncelerin karşılıklı olarak paylaşıldığı süreç şeklinde tanımlandığı belirlenmiştir. Bu bağlamda iletişimin pek çok dinamiği barındıran bir süreç olarak nitelendirmek doğru olmaktadır. İletişim yaşamımızın her anını kaplayan bir olgu olmakla beraber hayatımızı önemli düzeyde etkilemektedir. İnsan toplumsal bir varlık olarak diğer insanlarla grup halinde yaşamaktadır. Bu topluluğa dahil olma, toplulukla iyi bir ilişki kurabilme, onlarla paylaşım kurma, onlara yardım etme, destek olma gibi olumlu davranışların temelinde iletişim yatmaktadır (Eroğlu, 2015).

Bireylerin sağlıklı, mutlu ve huzurlu biçimde yaşamlarını sürdürmeleri iletişim becerilerinin gelişmesi ve bunun etkin kullanılması ile ilişkilidir. Ek olarak, iletişim ile beraber insanlar duygu ve düşüncelerini diğer insanlarla paylaşıp gelen geri dönüşler ile beraber duygu ve düşüncelerini değerlendirip şekillendirmektedirler. Bireylerin yaşamlarının büyük bir bölümünün sosyal ortamlarda geçtiği düşünülürse iletişimin kişilerin hayatında ne düzeyde önemli olduğunu görülmektedir (Selanik-Ay ve Erbasan, 2016).

Etkin iletişim kurabilmek adına dikkat edilmesi lazım olan detaylar mevcuttur. Örneğin; beden dili ve jestleri kullanma, iletişimde iletileri odak alma, göz kontağı kurabilme, dikkat verme, iletişim engellerinden kaçma ve vurgulama tonlama bu detaylardan bazılarıdır. İletişimin sağlıklı olabilmesi adına her iki tarafın birbirlerine güven duyması gerekmektedir. İnsanların ilişkilerinde kişiler birtakım temel ilişki ihtiyaçlarını karşılamak istemektedirler. Bu ihtiyaçlar kabul edilme, değerli görülme, sevilme, yeterli görülme vb. gibi sıralanabilir (Cüceloğlu, 2013).

Etkin iletişim kurmak adına dikkat edilmesi lazım olan prensipler, insan ilişkilerinde tarafların kendilerini iyi hissettikleri şartlara bakılıp oluşturulmaktadır. Bu prensiplerden bazıları şöyledir (Eroğlu, 2015);

- Kişisel niteliklere dikkat etme,
- İnsanın değerini fark edebilme,
- Saygı gösterebilme,
- Gönüllülüğü önemli görme,
- Şartsız kabullenme,
- His, fikir ve davranışlarda tutarlılık,
- Her bireyin kendi sorunlarını kendisinin çözeceğine inanma,
- Kendini karşısındakinin yerine koyma,
- Gizliliğe dikkat etme.

2.4.1. İletişimin öğeleri

2.4.1.1. Kaynak ve hedef

Bireyler genel olarak bilgilerini, düşüncelerini ve duygularını paylaşabilmek adına iletişim kurmaktadır. Fakat bu paylaşım bir bireyin düşüncelerini ilettiği ve diğer bireylerin düşüncelerini aldığı tek yönlü bir süreç değildir. Kaynak, iletiyi gönderen konumundadır (Selanik-Ay ve Erbasan, 2016). İletişim sürecinde iletişimi başlatan, iletinin meydana geldiği ve bunu amaç birimine ileten birim durumundadır. İletişimde, kaynak birimin paylaşmak istediği bilgisini, yeteneğini, hislerini, fikirlerini veya sorunun hedef birime doğru olarak aktarılması çok önemlidir (Cüceloğlu, 2013). Gönderilen mesaj dinleyen kişiye odaklanır ve dinleyen kişi mesajı aldığı anda “amaç” konumuna geçmektedir. Çoğu iletişim durumunda bireyler eş zamanlı olarak hem ileti gönderip hem de gelen iletiyi almaktadırlar (Eroğlu, 2015).

2.4.1.2. Mesaj-ileti

Kaynak birimdeki içeriğin ifade edilme biçimidir. Mesajlar sözlü olabildikleri gibi sözsüz de olabilir. Bir dildeki kelimeler ‘sözlü semboller’dir. Sözlü semboller sınırlı ve karmaşıktır. Beden dilinde kullandığımız yüz ifadeleri, el-kol hareketleri birer mesajdır (Cüceloğlu, 2013). Bu mesajlar daha karmaşıktır. Bunlar mimikler, jestler, duruş biçimi, ses tonu, gibi sözsüz soyut sembollerdir (Elkatmış ve Ünal, 2014).

2.4.1.3. Kanal

Mesajın iletilmesini sağlayan kaynak ve hedef arasındaki yoldur. Mesajın izlediği rotadır. İletişimde ele alınan kanal sayısının yükselmesiyle etkin iletişim sağlanmaktadır. Bu doğrultuda mesaj görebilme, duyma, dokunma, koku alma, tatma benzeri duyu organlarının birkaçına birden hitap etmektedir (Cüceloğlu, 2013). İnsanlar birbirlerini dinleyip yine birbirlerine bakmaktadırlar. İletişimde bireylerin daha sık aralıklarla etkileşimde bulunmasını sağlayan mektup, online mesaj, kitap, sinema, televizyon, radyo, dergi de iletilerin gönderilmesinde kullanılmaktadır (Eroğlu, 2015).

2.4.1.4. Geri bildirim

Kaynak konumundaki bireyin zihninde anlam yüklediği ve gönderdiği iletinin alıcı tarafından aslına uygun şekilde alınmış olmasıdır. Bu durumun ne düzeyde gerçekleştirildiği alıcıdan gelen tepkilerle tespit edilebilmektedir. Alıcı bireyin konumundaki bireye gösterdiği tepki ve ipuçlarına geri bildirim denilmektedir (Eroğlu, 2015). Başka bir ifade ile kişinin aldığı mesajı anlamlandırdıktan ve yorumladıktan sonra kaynağa yönelik cevap vermesidir. Yani kaynak ve amacın birbirine verdiği cevaplardır (Elkatmış ve Ünal, 2014).

2.4.2. İletişim türleri

İletişim türlerini genel olarak sözlü, sözsüz ve simge ya da sembollerin kullanıldığı yazılı iletişim olarak üç ana başlık altında değerlendirilir. Sözlü iletişim karşılıklı olarak konuşma, anlama ve yorumlama temelli bir iletişim biçimidir. Bu iletişim biçiminde en etkin araç dildir. Sözlü iletişim “dil” ve “dil ötesi” olarak ikiye ayrılır. Karşılıklı konuşmalar dil ile iletişim şeklinde isimlendirilmektedir. Dil daha çok içerik ile ilgilidir ve karşı tarafa iletilen mesajı oluşturur. Dil ötesi ise iletişimin ses tonu, sesin vurgulanması, duraklamaları ve hızı gibi çeşitli özellikler ile ilişkilidir. Dil ötesi iletilen mesajların anlamlandırılmasında önemlidir. (Mutlu, 2008).

Sözsüz iletişim, susma, ses tonu, mekan kullanımı, renk, giyim kuşam, vücut dili (göz teması, mimikler ve jestler vb. gibi) aracılığı ile gerçekleştirilebilmektedir. Sözsüz iletişim iletişimin büyük bir kısmını oluşturarak düşünce ve duyguların karşı tarafa iletilmesinde önemli rol oynar. Sözlü iletilerin ve sözsüz iletilerin birbirleriyle

elişmemeleri ve birbirinin anlamlarını guclendirmeleri bağlamında iletişimi kolaylaştırmaktadır (Arabacı ve meroğlu, 2013).

İletinin yazılı olarak simge ve semboller bağlamında aktarılmasına dayalı yazılı iletişimdir. Yazılı iletişimden söz edilebilmek adına okuyabilme, yazabilme, yazılanı anlayabilme yeteneklerinin olması lazımdır. Yazılı iletişim, belli süreçlerden geçtiği için sözlü iletişime oranla daha gecikmeli Şekilde kurulmaktadır. Buna ilaveten yazılı iletişimi lazım olduğu zamanlarda tekrar düzenleme firsatı bulunmaktadır. Bu sebeple yazılı iletişim detaylarının önemli bulunduğu zamanlarda tercih edilmektedir (Aziz, 2010).

3. YÖNTEM

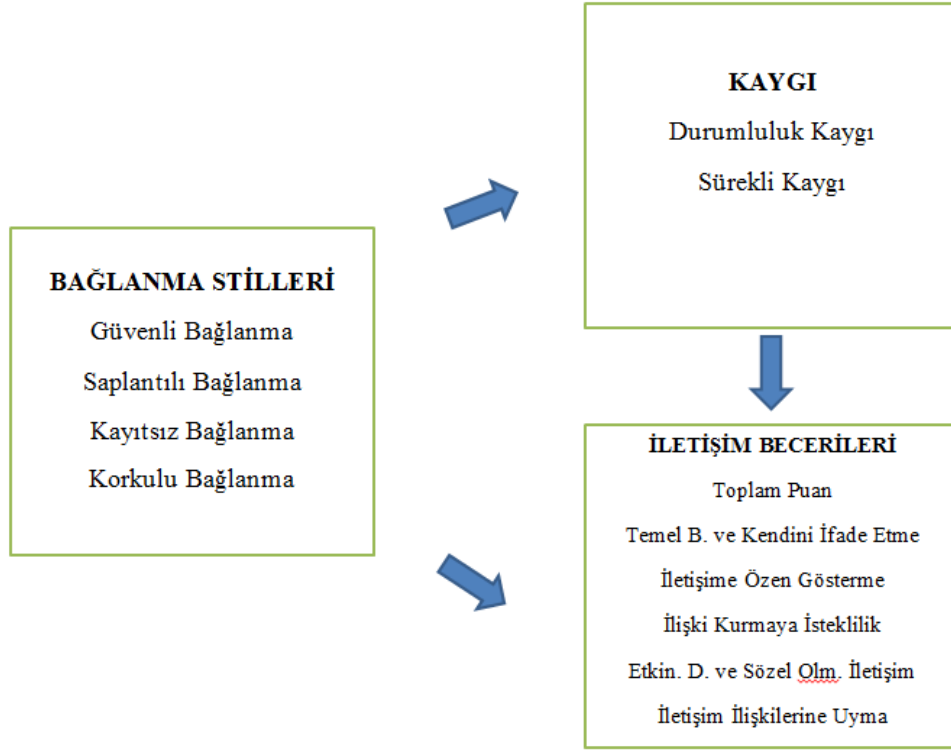
Bu bölümde, genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide durumluluk ve sürekli kaygının aracı rolünü inceleyen bu çalışmanın metodoloji bilgisi verilmiştir. Bu kapsamda, ilk olarak araştırmanın planlandığı model ifade edilmiştir. Ardından araştırmanın evren ve örnekleme hakkında detaylıca açıklama yapılmıştır. Daha sonra veri toplama araçları tanıtılıp ulaşılan verilerin analiz edildiği istatistiksel yöntemler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri arasındaki ilişkide durumluluk-sürekli kaygının aracı rolünün etkisini tespit edebilmektir. Bu amaç bağlamında, araştırmanın modeli olarak ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modeli olarak ifade edilen çalışmalar, araştırma öncesinde referans alınan konu ve olay özelinde katılımcıların düşünce, beceri, öz düzenleme, tutum veya saygı gibi genel özelliklerinin değerlendirmeye alındığı araştırma modeli olarak tanımlanabilir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

Nicelik olarak büyük örneklem gruplarından elde edilen veriler kapsamında, tarama modeli araştırmalarda durum tespiti yapılmaktadır. Bu kapsamda, mekan, zaman ve sıklık gibi tanımlayıcı özellikler ele alınmaktadır. Deneme modelindeki araştırmalarda, “neden” problemi incelenirken tarama modelindeki araştırmalarda ise “ne” problemi incelenmektedir (Wellington, 2006).

Tarama modeli araştırmalar, daha önceki dönemlerde olup varlığını sürdürmeye devam eden bir durumu betimlemeyi hedef edinen araştırma modelidir. Genel tarama modelleri evrenin büyüklüğü neticesinde evren hakkında yargıda bulunmak amacıyla evrenin tamamını ya da evren içinden belirlenecek bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramadır. Modelde önemli olan var olanı değiştirmeden ölçüp analiz etmektir. İlişkisel tarama modelleri ise “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında değişimi ya da bu değişimin seviyesini saptamayı hedef edinen modeldir (Karasar, 2008).



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 18-35 yaş arası genç yetişkin bireylerden meydana gelmektedir. Örneklem grubu ise evren içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen ve uygun örneklem olarak da bilinen örnekleme tekniği kullanılarak seçilen 781 bireyden oluşmaktadır. Örneklem grubuna ilişkin sayı belirlenirken göz önünde bulundurulmuş bazı kriterler olmuştur. Örneğin; Comrey ve Lee (1992)'ye göre, tarama modelinde bir araştırmanın orta düzeyde güvenilir sonuçlar verebilmesi için minimum 300 kişiden veri toplanması gerekmektedir. Ayrıca, Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)'a göre örneklem grubu hesaplanırken araştırmacılara kolaylık olması açısından $\alpha = 0.05$ farklı evren büyüklüklerinden alınması gereken örneklem büyüklükleri hesaplanmıştır. Bu hesaplamalara göre, örneklem grubunun evreni temsil edebilmesi için ulaşılmaması gereken en büyük katılımcı sayısı 384 kişidir. Çok sayıda katılımcıya ulaşmanın daha güvenilir sonuçlar vereceği düşünüldüğünde, bu araştırmayı 781 bireyin katılımı ile devam edilmiştir.

Çizelge 3.1: Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Bilgileri

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	719	92.1
	Erkek	62	7.9
Toplam		781	100.0

Çizelge 3.1'den hareketle, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %92.1'inin (719 birey) kadın ve %7.9'unun (62 birey) erkek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.2: Genç Yetişkinlerin Eğitim Durumu Bilgileri

		<i>f</i>	%
Eğitim Durumu	Lise ve altı	227	29.1
	Ön lisans	175	22.4
	Lisans ve üstü	379	48.5
Toplam		781	100.0

Çizelge 3.2'den hareketle, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %29.1'inin (227 birey) lise ve altı, %22.4'ünün (174 birey) ön lisans, %48.5'inin (379 birey) lisans ve lisansüstü programlardan mezun olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3: Genç Yetişkinlerin Gelir Durumu Bilgileri

		<i>f</i>	%
Gelir Durumu	Düşük (Gelir giderden az)	171	21.9
	Orta (Gelir gidere denk)	534	68.4
	Yüksek (Gelir giderden fazla)	76	9.7
Toplam		781	100.0

Çizelge 3.3'ten hareketle, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %21.9'unun (171 birey) düşük, %68.4'ünün (534 birey) orta ve %9.7'sinin (76 birey) yüksek düzeyde gelire sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.4: Genç Yetişkinlerin Medeni Durumu Bilgileri

		<i>f</i>	%
Medeni Durum	Bekar	724	92.7
	Evli	46	5.9
	Boşanmış	8	1.0
	Dul	3	.4
Toplam		781	100.0

Çizelge 3.4'ten hareketle, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %92.7'sinin (724 birey) bekar, %5.9'unun (46 birey) evli, %1.0'inin (8 birey) boşanmış ve %0.4'ünün (3 birey) dul olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.5: Genç Yetişkinlerin Çalışma Durumu Bilgileri

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Evet	234	30.0
	Hayır	547	70.0
Toplam		781	100.0

Çizelge 3.5'ten hareketle, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin %30.0'unun (234 birey) aktif olarak bir işte çalıştığı ve %70.0'inin ise (547 birey) halihazırda mevcut bir işinin olmadığı tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri, Sosyodemografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve İletişim Becerileri Ölçeği – Yetişkin Formu ile toplanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin kişisel bilgilerini saptayabilmek için araştırmacının geliştirdiği Sosyodemografik Bilgi Formu kullanılmıştır (Ek-A). Sosyodemografik Bilgi Formu'ndan genç yetişkinlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, medeni durum ve çalışma durumu gibi bilgiler edinilmiştir.

3.3.2. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri - II

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerini tespit edebilmek için Brennan, Shaver ve Clark (1998) tarafından geliştirilip Fraley vd. (2000)'nin revize ettiği ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Selçuk vd. (2005)'nin yaptığı bu envanter kullanılmıştır (Ek-B).

Bu envanter, bireylerin bağlanma stillerini ölçmeye dayalı 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt boyutuna sahip toplamda 36 sorudan oluşan 7'li likert tipte bir veri toplama aracıdır. Bu çalışmada, Bartholomew ve Horowitz'in önerdiği şekilde kaygı ve kaçınma boyutlarından dörtlü bağlanma stilleri elde edilmiştir (Sümer, 2006). Farklı çalışmalarda yapılan ölçümlerde, envanterin Cronbach's Alpha güvenilirlik değerinin

.81 ile .90 arasında değiştiği belirlenmiştir (Selçuk vd., 2005). Bu kapsamda, bu envanter ile yapılan ölçümlerin güvenilir olduğu söylenebilir.

3.3.3. Durumluk-sürekli kaygı envanteri

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini saptayabilmek adına Spielberger vd. (1964) tarafından geliştirilmiş ve Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan bu envanter kullanılmıştır (Ek-C ve Ek-D).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, kısa ve öz yargılardan oluşmaktadır. Bu bağlamda, Durumluk Kaygı Envanteri, sınanma veya sınama durumları ile ilgili tedirginlik, tereddüt ve heyecan benzeri duygusal, zihinsel ve bedensel süreçlere de duyarlıdır. Dolayısıyla, bireylerin başlangıçtaki negatif değerlendirmelerine yönelik ifade imkanı sunmaktadır. Bu durum da, anlık kaygının güvenilir biçimde ölçülmesini sağladığı için Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri'nin arka arkaya uygulanması gerekmektedir (Ayaz vd., 2017).

Bu veri toplama aracı, durumluk ve sürekli olmak üzere 2 bölümden meydana gelmektedir. Her iki nüshada da yapılan ölçümler, 1 – 4 arasında likert düzeyde derecelendirilmektedir. Hem durumluluk hem de sürekli kaygıya ilişkin 20'şer maddeden oluşan bu envanterin puanlanmasında; sürekli kaygı için 35 ve durumluk kaygı için ise 50 sabiti eklenmektedir. Yapılan analizlerde, sürekli kaygının .94 ile .96 arasında; durumluluk kaygının ise .83 ile .87 arasında Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır (Öner ve Le Compte, 1983). Bu kapsamda, bu envanter ile yapılan ölçümlerin güvenilir olduğu söylenebilir.

3.3.4. İletişim becerileri ölçeği – yetişkin formu

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin iletişim becerilerini saptayabilmek adına Owen ve Bugay (2014) tarafından geliştirilmiş ve Owen ve Çelik (2018) tarafından yenilenmiş bu ölçek kullanılmıştır (Ek-E).

İletişim Becerileri Ölçeği, 25 yargıdan oluşan ve 1-5 arasında derecelendirilen bir veri toplama aracıdır. Yapılan faktör analizleri sonucunda ölçeğin alt boyutları; temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma olarak tespit edilmiştir. Yapılan ölçümlerde, ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .94 olarak

bulunmuştur (Owen ve Çelik, 2018). Bu kapsamda, bu envanter ile yapılan ölçümlerin güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve iletişim becerilerine yönelik elde edilen verilerin analizinde SPSS-28 istatistik programı kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinde AMOS-22 programından faydalanılmıştır. Analizler yapılmadan önce ilgili verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumu değerlendirilmiştir.

Normallik varsayımının karşılanma durumunun incelenmesinde, yaygın olarak kullanılan yaklaşım çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans alınmasıdır (Yalçıntaş, 2019). Büyüköztürk (2010)'e göre çarpıklık ve basıklık sayılarının -1.00 ile +1.00; Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre -1.50 ve +1.50; George ve Mallery (2010)'ye göre ise -2.00 ile +2.00 değerleri arasında bulunması, normal dağılım varsayımının karşılandığını göstermektedir.

Çizelge 3.6: Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

		Çarpıklık		Basıklık	
		Statistic	Std. Hata	Statistic	Std. Hata
Bağlanma Stilleri	Güvenli Bağlanma	-,898	,087	,298	,175
	Saplantılı Bağlanma	,288	,087	-,736	,175
	Kayıtsız Bağlanma	,685	,087	,417	,175
	Korkulu Bağlanma	-,302	,087	-,850	,175
Kaygı	Durumluluk Kaygı	,170	,087	-,508	,175
	Sürekli Kaygı	,002	,087	-,429	,175
Toplam		-,071	,087	-,550	,175
İletişim Becerileri	Temel B. ve Kendini İfade Etme	-,280	,087	-,572	,175
	İletişime Özen Gösterme	-,198	,087	-,492	,175
	İlişki Kurmaya İsteklilik	-,287	,087	-,562	,175
	Etkin. D. ve Sözel Olm. İletişim	-,375	,087	-,565	,175
	İletişim İlişkilerine Uyma	-,221	,087	-,254	,175

Çizelge 3.6'ya göre; genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve iletişim becerilerine yönelik elde edilen verilerin çarpıklık ve

basıklık değerleri -1.00 ile +1.00 arasında yer almaktadır. Bu kapsamda, araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Verileri normal dağılım gösteren araştırmaların analizinde, parametrik yöntemler kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu sebeple araştırmaya bağımsız gruplar t testi, anova analizi, pearson korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi ile devam edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, genç yetişkinlerin bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ve sürekli kaygının aracı rolünün değerlendirilmesine ilişkin analizlerin bulguları paylaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların bağlanma stilleri, sürekli ve durumluk kaygı ile iletişim becerilerinin demografik değişkenlere göre kıyaslanmasına ait bulgular verilmiştir.

4.1. Bağlanma Stillere Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; genç yetişkinlerin bağlanma stilleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ekonomik düzey ve eğitim durumuna ait analizler anova analiziyle yapılmıştır.

Yapılan araştırmada bağlanma stilleri cinsiyete göre de incelenmiştir. Ancak erkek katılımcı sayısı 62 kadın katılımcı sayısının da 719 kişi olduğundan dolayı sağlıklı bir karşılaştırma elde edilemeyeceğinden bu bulgulara yer verilmemiştir.

Çizelge 4.1: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Güvenli Bağlanma	Düşük	171	5,19	1,16	1,134	,322	
	Orta	534	5,09	1,37			
	Yüksek	76	4,92	1,54			
	Total	781	5,09	1,34			
Saplantılı Bağlanma	Düşük	171	3,77	1,36	7,521	,001	1>2,3
	Orta	534	3,41	1,33			
	Yüksek	76	3,11	1,40			
	Total	781	3,46	1,36			
Kayıtsız Bağlanma	Düşük	171	3,06	1,35	3,714	,025	1>2
	Orta	534	2,76	1,10			
	Yüksek	76	2,97	1,12			
	Total	781	2,84	1,14			
Korkulu Bağlanma	Düşük	171	4,51	1,82	2,181	,114	
	Orta	534	4,43	1,69			
	Yüksek	76	4,03	1,81			
	Total	781	4,41	1,73			

Çizelge 4.1’den hareketle, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; güvenli ve korkulu bağlanma stillerinde anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır ($p>.05$). Diğer taraftan, saplantılı bağlanma stilinde düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin puanı orta ve yüksek düzeyde ekonomik düzeye sahip genç yetişkinlerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir. Bunun yanında, kayıtsız bağlanma stilinde düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin puanı orta düzeyde ekonomik düzeye sahip genç yetişkinlerin puanından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<.05$).

Çizelge 4.2: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stillерinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Güvenli Bağlanma	Lise ve altı	227	5,04	1,44	.214	.808	
	Ön lisans	175	5,10	1,35			
	Lisans ve üstü	379	5,12	1,28			
	Total	781	5,09	1,34			
Saplantılı Bağlanma	Lise ve altı	227	3,55	1,40	.694	.500	
	Ön lisans	175	3,45	1,35			
	Lisans ve üstü	379	3,41	1,33			
	Total	781	3,46	1,36			
Kayıtsız Bağlanma	Lise ve altı	227	2,76	1,20	.942	.390	
	Ön lisans	175	2,91	1,15			
	Lisans ve üstü	379	2,85	1,09			
	Total	781	2,84	1,14			
Korkulu Bağlanma	Lise ve altı	227	4,38	1,77	.186	.831	
	Ön lisans	175	4,48	1,62			
	Lisans ve üstü	379	4,39	1,77			
	Total	781	4,41	1,73			

Çizelge 4.2’den hareketle, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde anlamlı düzeyde fark belirlenememiştir ($p>.05$).

4.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; genç yetişkinlerin durumluk ve sürekli kaygıları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ekonomik düzey ve eğitim durumuna ait analizler anova analiziyle yapılmıştır.

Yapılan araştırmada durumluk ve sürekli kaygı cinsiyet açısından incelenmiştir. Ancak erkek katılımcı sayısı 62 kadın katılımcı sayısının da 719 kişi olduğundan dolayı sağlıklı bir karşılaştırma elde edilemeyeceğinden bu bulgulara yer verilmemiştir.

Çizelge 4.3: Genç Yetişkinlerde Durumluk ve Sürekli Kaygının Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	<i>p</i>	Fark
Durumluk Kaygı	Düşük	171	2,33	0,54	6.112	.002	1>2,3
	Orta	534	2,21	0,58			
	Yüksek	76	2,07	0,63			
	Total	781	2,22	0,58			
Sürekli Kaygı	Düşük	171	2,68	0,49	14.007	.000	1>2,3 2>3
	Orta	534	2,53	0,53			
	Yüksek	76	2,30	0,56			
	Total	781	2,54	0,53			

Çizelge 4.3'den hareketle, genç yetişkinlerin kaygı düzeyleri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklar bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden; orta düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin puanı ise yüksek düzeyde gelire sahip genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çizelge 4.4: Genç Yetişkinlerde Durumluk ve Sürekli Kaygının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	<i>p</i>	Fark
Durumluk Kaygı	Lise ve altı	227	2,27	0,54	1.45 6	.234	
	ön lisans	175	2,18	0,58			
	Lisans ve st	379	2,21	0,60			
	Total	781	2,22	0,58			
Sürekli Kaygı	Lise ve altı	227	2,64	0,51	6.62 4	.001	1>3
	ön lisans	175	2,53	0,54			
	Lisans ve st	379	2,48	0,54			
	Total	781	2,54	0,53			

Çizelge 4.4'ten hareketle, genç yetişkinlerin kaygı düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; durumluk kaygı düzeyinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Diğer taraftan, lise ve altı mezunu genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeyi lisans ve üstü mezunu genç yetişkinlerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

4.3. İletişim Becerilerine Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında; genç yetişkinlerin iletişim becerileri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ekonomik düzey ve eğitim durumuna ait analizler anova analiziyle yapılmıştır.

Araştırma iletişim becerilerini cinsiyet açısından incelenmiştir. Ancak erkek katılımcı sayısı 62 kadın katılımcı sayısının da 719 kişi olduğundan dolayı sağlıklı bir karşılaştırma elde edilemeyeceğinden bu bulgulara yer verilmemiştir.

Çizelge 4.5: Genç Yetişkinlerde İletişim Becerilerinin Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
İletişim Becerileri (Toplam)	Düşük	171	4,06	0,44	1.00 2	.368	
	Orta	534	4,11	0,42			
	Yüksek	76	4,07	0,43			
	Total	781	4,09	0,42			
Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme	Düşük	171	4,20	0,51	.188	.829	
	Orta	534	4,23	0,47			
	Yüksek	76	4,22	0,45			
	Total	781	4,22	0,48			
İletişime Özen Gösterme	Düşük	171	3,98	0,58	.951	.387	
	Orta	534	4,05	0,56			
	Yüksek	76	4,02	0,58			
	Total	781	4,03	0,57			
İlişki Kumaya İsteklilik	Düşük	171	3,89	0,76	.073	.930	
	Orta	534	3,92	0,70			
	Yüksek	76	3,92	0,67			
	Total	781	3,91	0,71			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Düşük	171	4,13	0,59	.813	.444	
	Orta	534	4,22	0,55			
	Yüksek	76	4,12	0,58			
	Total	781	4,19	0,56			
İletişim İlkelerine Uyuma	Düşük	171	3,81	0,70	.957	.384	
	Orta	534	3,85	0,65			
	Yüksek	76	3,75	0,72			
	Total	781	3,83	0,67			

Çizelge 4.5'den hareketle, genç yetişkinlerin iletişim becerileri ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime

özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Çizelge 4.6: Genç Yetişkinlerde İletişim Becerilerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	<i>p</i>	Fark
İletişim Becerileri (Toplam)	Lise ve altı	227	4,06	0,42	1.55 2	.219	
	Ön lisans	175	4,13	0,45			
	Lisans ve üstü	379	4,10	0,41			
	Total	781	4,09	0,42			
Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme	Lise ve altı	227	4,18	0,47	1.32 7	.266	
	Ön lisans	175	4,25	0,50			
	Lisans ve üstü	379	4,24	0,47			
	Total	781	4,22	0,48			
İletişime Özen Gösterme	Lise ve altı	227	3,99	0,57	1.22 7	.294	
	Ön lisans	175	4,08	0,56			
	Lisans ve üstü	379	4,03	0,56			
	Total	781	4,03	0,57			
İlişki Kumaya İsteklilik	Lise ve altı	227	3,88	0,72	.388	.679	
	Ön lisans	175	3,92	0,72			
	Lisans ve üstü	379	3,93	0,70			
	Total	781	3,91	0,71			
Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim	Lise ve altı	227	4,16	0,52	.587	.556	
	Ön lisans	175	4,22	0,62			
	Lisans ve üstü	379	4,19	0,55			
	Total	781	4,19	0,56			
İletişim İlkelerine Uyma	Lise ve altı	227	3,79	0,64	.957	.384	
	Ön lisans	175	3,89	0,71			
	Lisans ve üstü	379	3,83	0,66			
	Total	781	3,83	0,67			

Çizelge 4.6'dan hareketle, genç yetişkinlerin iletişim becerileri eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

4.4. Bağlanma Stillerinin İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisinde Durumluk ile Sürekli Kaygının Aracılık Rolüne Yönelik Bulgular

Araştırma ana amacı kapsamında genç yetişkinlerde bağlanma stilleri, durumluk ile sürekli kaygı ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu incelemede, değişkenler arasındaki ikili ilişkiler pearson korelasyon analizi; bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir.

Çizelge 4.7'den hareketle, genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Diğer taraftan, güvenli bağlanma stili ile iletişim becerileri ölçeğinin iletişime özen gösterme boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Çizelge 4.7'den hareketle, genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<.05$). Diğer taraftan, genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stilleri ile iletişim becerilerine ait toplam puan ve temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutları arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.05$).

Çizelge 4.7'den hareketle, genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stilleri ile iletişim becerilerine ait iletişime özen gösterme ve ilişki kurmaya isteklilik boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Diğer taraftan, kayıtsız bağlanma ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri, iletişim becerilerine ait toplam puan ve temel beceriler ve kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Cizelge 4.7: Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri, Durumluk ile Sürekli Kaygı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	\bar{x}	ss	GB	SB	KYB	KOB	DK	SK	İB	TBKİE	İÖG	İKİ	EDSOİ	İİU
GB	5,09	1,34	1											
SB	3,46	1,36	,081*	1										
KYB	2,84	1,14	-,159**	0,067	1									
KOB	4,41	1,73	-,341**	,318**	,148**	1								
DK	2,22	0,58	-,165**	,410**	0,020	,267**	1							
SK	2,54	0,53	-,102**	,579**	-0,056	,261**	,633**	1						
İB	4,09	0,42	,234**	-,187**	-0,015	-,143**	-,211**	-,296**	1					
TBKİE	4,22	0,48	,232**	-,156**	-0,020	-,107**	-,178**	-,209**	,865**	1				
İÖG	4,03	0,57	0,057	-,174**	,077*	-0,044	-,121**	-,258**	,776**	,609**	1			
İKİ	3,91	0,71	,281**	-,100**	-,121**	-,213**	-,167**	-,226**	,607**	,424**	,240**	1		
EDSOİ	4,19	0,56	,190**	-,112**	-0,004	-,083*	-,154**	-,207**	,772**	,563**	,462**	,431**	1	
İİU	3,83	0,67	,090*	-,140**	-0,011	-,121**	-,167**	-,216**	,596**	,321**	,468**	,285**	,352**	1

GB: Güvenli Bağlanma; SB: Saplantılı Bağlanma; KYB: Kayıtsız Bağlanma; KOB: Korkulu Bağlanma; DK: Durumluk Kaygı; SK: Sürekli Kaygı; İB: İletişim Becerileri (Toplam); TBKİE: Temel Beceriler ve Kendini ifade Etme; İÖG: İletişime Özen Gösterme; İKİ: İletişim Kurmaya İsteklilik; EDSOİ: Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim; İİU: İletişim İlkelerine Uyma

Çizelge 4.7’den hareketle, genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, korkulu bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarıyla negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p<.05$). Diğer taraftan, korkulu bağlanma stili ile iletişim becerileri ölçeğinin iletişime özen gösterme boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>.05$).

Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ve sürekli kaygının aracı değişken rolü yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle iletişim becerileri ölçeği toplam puanı üzerinden ele alınmıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli sonuçları Çizelge 4.8’de, yapısal model Ek-H’de sunulmuştur.

Çizelge 4.8: Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları (Ölçek Geneli)

Yol	β	t
Güvenli bağlanma → İletişim becerileri	.243	3.531**
Saplantılı bağlanma → İletişim becerileri	-.051	-.747
Kayıtsız bağlanma → İletişim becerileri	-.015	-.329
Korkulu bağlanma → İletişim becerileri	.019	.453
Durumluk kaygı → İletişim becerileri	-.149	-1.861
Sürekli kaygı → İletişim becerileri	-.100	-2.074*
Güvenli bağlanma → Durumluk kaygı	-.229	-6.117**
Saplantılı bağlanma → Durumluk kaygı	.484	9.293**
Kayıtsız bağlanma → Durumluk kaygı	.130	3.456**
Korkulu bağlanma → Durumluk kaygı	.103	2.920**
Güvenli bağlanma → Sürekli kaygı	-.148	-4.616**
Saplantılı bağlanma → Sürekli kaygı	.697	10.702**
Kayıtsız bağlanma → Sürekli kaygı	.131	3.863**
Korkulu bağlanma → Sürekli kaygı	.038	1.121

Çizelge 4.8’de görülen bulgulardan hareketle, güvenli bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puan üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($p<.05$), saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stillerinin ise iletişim becerileri üzerinde anlamlı etkilerinin olmadığı ($p<.05$) bulunmuştur. Bunun yanında, sürekli kaygının iletişim becerileri üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($p<.05$), durumluk kaygının ise iletişim becerileri üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p<.05$) belirlenmiştir.

Diğer taraftan güvenli bağlanma stilinin durumluk kaygı üzerinde negatif yönde; saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin ise durumluk kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p<.05$) tespit edilmiştir. Öte yandan, güvenli bağlanma stilinin sürekli kaygı üzerinde negatif yönde; saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin ise pozitif yönde ve anlamlı etkileri ($p<.05$) varken, korkulu bağlanmanın ise sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>.05$) belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ve sürekli kaygının aracı değişken rolüne ilişkin bulgular Çizelge 4.9'de sunulmuştur.

Çizelge 4.9: Aracı Etki Sonuçları (Ölçek Geneli)

Yol	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim becerileri	.243**	.034	0,277**
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim becerileri	-.051	-.072	-0,123
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim becerileri	-.015	-.019	-0,034
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim becerileri	.019	-.015	0,004
Güvenli bağlanma → Sürekli kaygı → İletişim becerileri	.243**	.015*	0,258**
Saplantılı bağlanma → Sürekli kaygı → İletişim becerileri	-.051	-.069	-0,12
Kayıtsız bağlanma → Sürekli kaygı → İletişim becerileri	-.015	-.013	-0,028
Korkulu bağlanma → Sürekli kaygı → İletişim becerileri	.019	-.004	0,015

Çizelge 4.9'da güvenli bağlanma stilinin iletişim becerileri üzerindeki hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Bu durumda dolaylı etkinin doğrudan etkiye oranının 0.50'den yüksek olması tam aracılığı, düşük olması ise kısmi aracılığı göstermektedir (Hair vd., 2010; Kline, 2011). Bu oran 0,50'den daha düşük olarak ($0,015/0,243=0,061$) bulunduğundan güvenli bağlanma ile iletişim becerileri arasındaki ilişkide sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, diğer değişkenler için aracılık rolünün olmadığı görülmektedir.

Daha sonra iletişim becerileri ölçeği boyutlar bazında ele alınmıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli sonuçları Çizelge 4.10'da, yapısal model Ek-I'da sunulmuştur.

Çizelge 4.10: Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları (Boyutlar)

Yol	β	t
Güvenli bağlanma → Temel B. ve K. İfade Etme	.265	2.983**
Güvenli bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	.222	3.934**
Güvenli bağlanma → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.196	3.89**
Güvenli bağlanma → Durumluk kaygı	-.23	-6.15**
Güvenli bağlanma → Sürekli kaygı	-.148	-4.631**
Saplantılı bağlanma → Durumluk kaygı	.485	9.311**
Saplantılı bağlanma → Sürekli kaygı	.699	1.701**
Kayıtsız bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.195	-3.39**
Kayıtsız bağlanma → Durumluk kaygı	-.131	-3.487**
Kayıtsız bağlanma → Sürekli kaygı	-.133	-3.922**
Korkulu bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.124	-2.446*
Korkulu bağlanma → İletişim İlkelerine Uyma	-.112	-2.143*
Korkulu bağlanma → Durumluk kaygı	.1	2.872**
Sürekli kaygı → İletişime Özen Gösterme	-.269	-3.066**
Sürekli kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.297	-3.582**
Sürekli kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	-.206	-2.851**
Sürekli kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	-.23	-2.773**

Çizelge 4.10'da Anlamlı etkilerin olduğu değişkenler gösterilmiştir, değişkenlerin tamamı Ek J'de verilmiştir. Elde edilen bulgulardan hareketle, güvenli bağlanma stilinin temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişim kurmaya isteklilik, etkili dinleme ve sözel olmayan iletişim boyutları üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p < .05$) tespit edilmiştir. Diğer taraftan güvenli bağlanma stilinin iletişime özen gösterme ve iletişim ilkelerine uyma boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p > .05$) tespit edilmiştir. Bunun yanında güvenli bağlanma stilinin durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p < .05$) belirlenmiştir.

Saplantılı bağlanma stilinin hiçbir iletişim becerisi boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p > .05$) belirlenmiştir. Diğer taraftan saplantılı bağlanma stilinin durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p < .05$) belirlenmiştir.

Kayıtsız bağlanma stilinin sadece iletişim kurmaya isteklilik boyutu üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($p<.05$), diğer iletişim becerileri boyutları üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Diğer taraftan kayıtsız bağlanma stilinin durumluk kaygı ve sürekli kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p<.05$) belirlenmiştir.

Korkulu bağlanma stilinin iletişim kurmaya isteklilik ve iletişim ilkelerine uyma boyutları üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p<.05$) tespit edilmiştir. Diğer taraftan korkulu bağlanma stilinin temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme ve etkili dinleme ve sözel olmayan iletişim boyutları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>.05$) belirlenmiştir. Bunun yanında korkulu bağlanma stilinin durumluk kaygı üzerinde pozitif yönde ve anlamlı etkisinin olduğu ($p<.05$), ancak sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($p>.05$) belirlenmiştir.

Bunun yanında, durumluk kaygının hiçbir iletişim becerisi boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı ($p>.05$); sürekli kaygının ise temel beceriler ve kendini ifade etme boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi yok iken ($p<.05$), iletişime özen gösterme, iletişim kurmaya isteklilik, etkili dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutları üzerinde negatif yönde ve anlamlı etkilerinin olduğu ($p<.05$) belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri boyutları üzerindeki etkisinde durumluk ve sürekli kaygının aracı değişken rolüne ilişkin anlamlı bulgular Çizelge 4.11’de sunulmuştur.

Çizelge 4.11: Aracı Etki Sonuçları (Boyutlar)

Yol	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	.222**	.044**	0,266*
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.124*	-.011*	-0,135*

Çizelge 4.11’de güvenli bağlanma stilinin iletişim kurmaya isteklilik üzerindeki hem doğrudan hem de sürekli kaygı üzerinden dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Bu durumda dolaylı etkinin doğrudan etkiye oranının 0.50’den yüksek olması tam aracılığı, düşük olması ise kısmi aracılığı göstermektedir (Hair

vd., 2010; Kline, 2011). Bu oran 0,50'den daha düşük olarak ($0,044/0,222=0,198$) bulunduğundan güvenli bağlanma ile iletişim kurmaya isteklilik arasındaki ilişkide sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, korkulu bağlanma stiline iletişim kurmaya isteklilik üzerindeki hem doğrudan hem de sürekli kaygı üzerinden dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu ($p<.05$) görülmektedir. Bu durumda dolaylı etkinin doğrudan etkiye oranının 0.50'den yüksek olması tam aracılığı, düşük olması ise kısmi aracılığı göstermektedir (Hair vd., 2010; Kline, 2011). Bu oran 0,50'den daha düşük olarak ($0,011/0,124=0,088$) bulunduğundan korkulu bağlanma ile iletişim kurmaya isteklilik arasındaki ilişkide sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, Aracı Etki Sonuçlarının (Boyutlar) bütün değişkenleri Ek K'de verilmiştir diğer değişkenler için aracılık rolünün olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolünün değerlendirilmesidir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, doğrudan bu konuda yapılan bir araştırmanın mevcut olmadığı sonucu edinilmiştir. Dolayısıyla, literatürdeki araştırmaların genç yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolünü ortaya koyması bakımından yetersiz olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla, bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar hem literatürü daha zengin hale getirecek hem de daha sonraki zamanlarda yürütülecek araştırmalara yol gösterici nitelikte olacaktır. Ayrıca, araştırma bağlamında elde edilen sonuçların genç yetişkin bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin ipuçları içereceği tahmin edilmektedir.

5.1. Bağlanma Stillerine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Bu çalışmada, genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri demografik değişkenlere göre mukayese edilmiştir. Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ekonomik düzeye göre değerlendirildiğinde, güvenli ve korkulu bağlanma stilinde anlamlı bir fark olmadığı sonucu edinilmiştir. Fakat saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinde ise ekonomik düzeye göre anlamlı farklar olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu farkların yönü bir bütün olarak değerlendirildiğinde, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip kişilerin saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durumun sebebi, ekonomik düzeydeki yetersizlik ile beraber yaşanan pek çok olumsuz durum olabilir. Örneğin; sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin yaşadıkları problemler kapsamında sık sık aile içi sorunlar yaşanması beklenebilir. Sağlıklı aile bağları kapsamında yetişmeyen çocukların da bağlanma stillerinin güvenli bağlanmaya nazaran daha farklı şekillenmesi beklenebilir. Bu şekillenme; saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri yönünde olabilir. Aynı zamanda ekonomik açıdan daha kötü olan bireyler kendi yaşam biçimlerinde istedikleri düzeyde yaşayamaması kendilerini değersiz hissetmelerine ya da diğer insanlardan

kendilerini soyutlamalarına neden olabilir. Nitekim bağlanma stilleri üzerine yürütülen pek çok araştırma, bu görüşü doğrular niteliktedir. Örneğin; Karaşar (2014)'ın araştırmasında, bu araştırmaya paralel olarak bağlanma stilleri üzerinde sosyoekonomik düzeyin etkisi değerlendirilmiştir. Karaşar (2014)'ın sosyoekonomik düzey üzerine elde ettiği sonuçlar bu araştırmanın hem güvenli hem de saplantılı bağlanma stilleri üzerine elde ettiği sonuçları doğrulamıştır. Ayrıca, Erözkan (2009)'ın araştırması da hem bu çalışmanın hem de Karaşar (2014)'ın güvenli bağlanma üzerine elde ettiği sonuçları destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir. Bu bakımdan araştırmanın bağlanma stilleri üzerinde ekonomik düzey etkisine ilişkin ulaştığı sonuçların daha önceki çalışmalarla örtüştüğü söylenebilir.

Araştırmanın genç yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve eğitim durumuna göre incelediğimizde güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde anlamlı düzeyde fark olmamasıdır. Buradan hareketle; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu olan genç yetişkin bireylerin güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin benzer yapıda olduğu söylenebilir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bağlanma stilleri kapsamında eğitim durumu değişkeninin göz ardı edildiği belirlenmiştir. Yürütülen araştırmaların ağırlıklı olarak anne veya baba eğitim durumunu temel alması, bağlanma stilleri ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye yönelik ulaşılan sonuçların literatür ile ilişkilendirilmesini zorlaştırmaktadır. Bu konuda yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar incelendiğinde, ilgili araştırmaların bu sonucu desteklediği belirlenmiştir (Turanlı, 2010; Çavuşoğlu, 2011; Güvendiren; 2020; Subaşı ve Kazan, 2020). Bu araştırmalardan hareketle, eğitim durumu özelinde ulaşılan sonuçların literatüre paralel nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Bağlanma stillerinin iletişim becerisine olan etkisine baktığımızda güvensiz bağlanma stillerinin iletişim becerilerine anlamlı bir etkisinin olmadığını ama güvenli bağlanma stilinin iletişim becerilerine pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu söylenebilir. Bağlanma stilleri kişiler arası iletişimi etkileyen önemli bir faktördür fakat güvensiz bağlanmanın yapısı gereği sahip olduğu olumsuz benlik ya da olumsuz başkaları boyutlarının iletişim becerilerinin üstünde anlamlı bir etkisinin olmaması iletişim becerilerinin bağlanma stillerinden bağımsız gelişebildiğini göstermektedir. İletişim becerilerinin de bağlanma stilleri gibi erken yaşlarda gelişmeye başlayan bir yetenek olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte güvenli bağlanan kişilerin kendilerini sevebilir, değerli ve olumlu kendilik algısı ile

diğer insanların hakkında ulaşılabilir, güvenilir, destekleyici ve samimiyetlerine olan olumlu beklentilerin iletişim becerilerinin gelişmesini olumlu etkilemektedir.

Güvensiz bağlanma stillerinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine baktığımızda pozitif yönde anlamlı bir etkinin olduğu ve güvenli bağlanma ile durumluk kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir etki olduğu sonucu elde edilmiştir. Güvensiz bağlanmanın sahip olduğu özellikler nedeniyle durumluk kaygı üzerinde kaygıyı güçlendirici etkiler görülmesi beklenen bir durumdur. Güvenli bağlanma stili ile durumluk kaygı arasında negatif yönde olan anlamlı etkileşimin nedeni ise bireylerin tehlikeli olarak anlamlandırdıkları durumların kişinin kendisi ve başkaları hakkında sahip olduğu olumlu düşünce ve beklentilerin yardımıyla durumluk kaygının etkisinin azalması olduğunu söyleyebiliriz.

Bağlanma stilleri ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiye baktığımızda güvenli bağlanma ile negatif, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile pozitif yönde anlamlı bir etkileşimin olduğunu sonucu tespit edilmiştir. Korkulu bağlanma ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir etkileşim tespit edilmemiştir. Durumluk kaygıda olduğu gibi güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin yapısal özellikleri gereği sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir etki görülmektedir.

5.2. Durumluk ve Sürekli Kaygıya Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırma sürecinde, genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri demografik değişkenler bağlamında değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin durumluk ve sürekli kaygı üzerine elde edilen bir diğer sonuç, her iki kaygı türünün de ekonomik düzey bağlamında anlamlı fark göstermesidir. Buna göre, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir. Ek olarak, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden ve orta düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin puanı ise yüksek düzeyde gelire sahip genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle, gelir düzeyi düştükçe durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Buna sebep olarak ekonomik durumun düşmesi kişinin özgüveninin düşmesine neden olduğu

düşünülebilir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, bu sonuç ile ilgili bir birlik olmadığı saptanmıştır. Örneğin; Gürsoy (2006)'un araştırması, bu araştırmada olduğu gibi durumluk ve sürekli kaygının ekonomik düzeye göre anlamlı fark gösterdiği ortaya koyarken Aral ve Başar (1998)'in çalışması ise ekonomik düzeye ilişkin anlamlı farklar belirleyememiştir. Bu araştırmalardan hareketle, durumluk ve sürekli kaygının ekonomik düzey bağlamında incelenmesine ilişkin elde edilen sonuçların literatüre çeşitlilik kattığı söylenebilir.

Eğitim durumuna göre yapılan incelemelerde, genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark olmadığı sonucu belirlenmiştir. Bu doğrultuda; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu olan genç yetişkin durumluk kaygı düzeyleri denktir. Sürekli kaygı üzerine elde edilen sonuçlar ele alındığında; lise ve altı mezunu genç yetişkinlerin puanı lisans ve üstü mezunu genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda, bu sonucun daha önce sıkça tespit edildiği ortaya koyulmuştur. Bunun sebeplerinden biri olarak kişilerin eğitim hayatlarında eğitim aldıkları süre ve sevilerin artmasıyla maruz kaldıkları sürekli kaygının kontrolünü ve çözüm yollarını keşfetmeleri olabilir. Örneğin; Yiğit vd. (2011)'nin araştırmasında, bu çalışmaya paralel olarak durumluk kaygının eğitim durumu bağlamında anlamlı fark göstermemesinin tespit edilmesi bu yöndedir. Fakat Yiğit vd. (2011)'nin sürekli kaygı düzeyinde de eğitim durumuna göre anlamlı farklar bulması, bu çalışma ile Yiğit vd. (2011)'nin araştırmasını ayırtmaktadır. Nitekim, Deniz, Dilmaç ve Arıcak (2009)'ın araştırmasında da Yiğit vd. (2011)'nin araştırmasına paralel sonuçların tespit edilmesi, bu araştırmanın durumluk kaygı bakımından Deniz, Dilmaç ve Arıcak (2009)'ın araştırması ile örtüştüğünü; sürekli kaygı bakımından ise zıtlık oluşturduğunu göstermektedir.

Durumluk ve sürekli kaygının iletişim becerilerinin üzerindeki etkisini incelediğimizde. Durumluk kaygının iletişim becerileri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı fakat sürekli kaygının iletişim becerileri üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Durumluk kaygı, yükselen endişe ve gerginlik durumu olmasına rağmen geçici bir kaygı durumudur ve kişinin kaygı verici durumu nasıl algıladığı ile orantılı olarak şiddeti ve süresi değişir. Kişilerin erken yaşlarından itibaren geliştirdiği iletişim becerisinin durumluk kaygı gibi kişiler için geçici olan stresli kısa süreçlerden etkilenmemesi kabul edilebilir bir nedendir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler, yaşadıkları durumları daha tehdit edici olarak algılamaya

yatkınlardır. Kişiyeye kaygı yaratan bir durum olmadan da yaşadıkları süreçleri negatif yorumlama potansiyeline sahip olmaları iletişim becerilerine olumsuz yönde etki etmektedir.

5.3. İletişim Becerilerine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Genç yetişkin bireylerin iletişim becerileri ekonomik düzey özelinde incelendiğinde; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçtan hareketle; düşük, orta ve yüksek düzeyde gelire sahip genç yetişkinlerin iletişim becerileri ve buna ait alt boyutlarının benzer yapıda olduğunu, ekonomik düzey gibi maddi imkanlardan etkilenmeyen daha çok bilişsel olgulardan etkilenen bir yetenek olduğunu söylemek mümkündür. Literatürdeki pek çok araştırma, bu sonuçlar ile uyushmaktadır. Örneğin; Erigüç, Şener ve Eriş (2013) tarafından yapılan araştırmada, bu araştırmada olduğu gibi farklı ekonomik gelire sahip katılımcıların iletişim becerileri ve buna bağı alt boyutların benzer yapıda olduğu sonucu edinilmiştir. Ayrıca, Gölönü (2010) de iletişim becerileri ve ekonomik düzey arasında elde ettiği sonuçlar ile hem Erigüç, Şener ve Eriş (2013)'in çalışmasını hem de bu araştırmayı destekleyici sonuçlar elde etmiştir. Özerbaş, Bulut ve Usta (2017)'nin araştırmasında da bu yönde sonuçların elde edilmesi, araştırma sonuçlarının literatür ile uyumunu göstermesi kapsamında önemlidir.

Genç yetişkinlerin iletişim becerilerinde eğitim durumu kapsamında yapılan incelemeler sonucunda; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucu saptanmıştır. Bu doğrultuda; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu genç yetişkinlerin iletişim becerileri ve buna ait alt boyutları denktir. Literatürdeki araştırmaların iletişim becerilerinin eğitim durumu bağlamında anlamlı fark göstermediğini işaret etmesi, bu araştırmanın sonuçlarını desteklemesi açısından önem arz etmektedir (Bingöl ve Demir, 2011; Erigüç, Şener ve Eriş, 2013; Şen, Yılmaz ve Ünvar, 2013). Fakat sınırlı da olsa bazı araştırmalar, iletişim becerilerinin eğitim durumu bağlamında anlamlı fark gösterdiğini işaret etmektedir (Şahin ve Özdemir, 2015; Yaşar-Ekici, Günhan ve Anılan, 2017). Bu bağlamda, araştırmanın

eğitim durumu özelinde elde ettiği sonuçlar, literatürü daha zengin hale getirmektedir.

5.4. Bağlanma Stillerinin İletişim Becerileri zerindeki Etkisinde Durumluk ile Sürekli Kaygının Aracılık Rolüne Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırmanın ana amacı kapsamında, genç yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolü değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerde, güvenli bağlanma stili ile iletişim becerileri toplam puanı arasındaki ilişkide sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. İletişim becerileri, bağlanma stilleri gibi erken yaşlarda gelişmeye başlamaktadır. Güvensiz bağlanma stillerinin neden olduğu negatif etkilerden etkilenmediğini ancak güvenli bağlanmanın bireyin kendisini ve diğer insanları olumlu görme ve beklentilerinin pozitif etkisi ile iletişim becerileri güçlenmektedir. Sürekli kaygının iletişim becerileri üstünde negatif etkisinin olmasına rağmen güvenli bağlanma stilinin ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide sürekli kaygının kısmi aracılık etkisine karşı pozitif ve anlamlı etkinin sürdürdüğünü bununla birlikte bireylerin sosyal yaşantılarında ve iletişimlerinde güvenli bağlanmanın önem arz ettiğini söyleyebiliriz. Bunun yanında güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri ile iletişim kurmaya isteklilik boyutu arasındaki ilişkilerde de sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir. Güvenli bağlanan kişilerde kendisi ile barışık olma, sevilebileceğine olan inancı ve değerli olabileceği beklentisi ile başkalarına karşı olan güvenirlik, samimiyet ve destekleyiciliğine olan olumlu beklentinin sürekli kaygının kısmi aracı etkisine rağmen iletişim kurmaya istekliliğin pozitif ve anlamlı olarak etkilendiğini söyleyebiliriz. Bu kişiler iletişim kurmaktan kaçınmayarak iletişim kurmaya yönelebilirler ve kaygılarına karşı bir savunma tepkisi verebilirler. Korkulu bağlanmada görülen yüksek kaçınma davranışı aynı zamanda iletişim kurarken bireyin kingen ve özgüvensiz olmasına neden olmaktadır. Bu durum zaten kişilerin iletişim kurmakta istekliliğini düşürürken, iletişim becerisini negatif yönde etkileyen sürekli kaygının kısmi aracılık etkisiyle bu kişilerin iletişim kurmaya istekliklerini negatif olarak etkilemesi beklenen bir durumdur. Bu sonuçlar dikkate alındığında kaygı seviyesinin yükselmesi bireyin sahip olduğu zgven gibi kişiler arası iletişimi etkileyen bilişsel özelliklere tesir etmektedir.

Literatür incelendiğinde, bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolünün incelendiği bir araştırmanın mevcut olmadığı sonucu edinilmiştir. Benzer konularda yürütülen araştırmaların bağlanma stilleri, durumluk ile sürekli kaygı ve iletişim becerileri değişkenlerinden bir veya iki tanesini bir arada değerlendirildiği belirlenmiştir. Örneğin; Dilmaç, Hamarta ve Aslan (2009)'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ayrıca, Can (2015)'in ve Demir (2019)'in araştırmaları da Dilmaç, Hamarta ve Aslan (2009)'ın araştırma konusuna paraleldir. Koser ve Barut (2020)'un araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, bu araştırmanın konusunu doğrudan olmasa da dolaylı olarak desteklemektedir. Bacaksız (2011) ve Güneş (2016)'in çalışma konuları da Koser ve Barut (2020)'un araştırması ile benzerdir. Benzer konulardan yapılan araştırmalardan hareketle (Dilmaç, Hamarta ve Aslan, 2009; Bacaksız, 2011; Can, 2015; Güneş, 2016; Demir, 2019; Koser ve Barut, 2020), ilgili çalışmaların bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolüne yanıt verme konusunda yetersiz olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, bu konu özelinde literatürde bir boşluk olduğu söylenebilir. Yapılan bu araştırma da genç yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolüne yönelik elde ettiği sonuçlar ile bu boşlukları doldurmayı hedeflemektedir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının genç yetişkin bireyleri daha yakından tanımaya ilişkin ipuçları taşıdığı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma analizlerinden elde edilen bulguların yorumlanmasına ilişkin sonuçlar paylaşılmıştır. İlgili sonuçlar; bağlanma stilleri, durumluk ile sürekli kaygı ve iletişim becerileri olarak ayrı ayrı sunulmuştur. Ek olarak, bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolüne ilişkin sonuçlar paylaşılmıştır. Son olarak, araştırma konusuna uygun öneriler verilmiştir.

6.1. Sonuç

6.1.1. Bağlanma stillerine yönelik ulaşılan sonuçlar

Araştırma sürecinde, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ilk olarak cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, güvenli, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilinin cinsiyet kapsamında anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucu edinilmiştir. Fakat korkulu bağlanma stillerinde kadınlar lehine anlamlı sonuçlara varılmıştır. Bu doğrultuda, kadınların korkulu bağlanma stillerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ekonomik düzeye göre değerlendirildiğinde, güvenli ve korkulu bağlanma stilinde anlamlı bir fark olmadığı sonucu edinilmiştir. Fakat saplantılı bağlanma stilinde düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin orta ve yüksek düzeyde ekonomik düzeye sahip genç yetişkinlerden; kayıtsız bağlanma stilinde düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin orta düzeyde ekonomik düzeye sahip genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin bağlanma stilleri eğitim durumu özelinde incelendiğinde; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinde anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçtan hareketle; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu olan genç yetişkin bireylerin güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin benzer yapıda olduğu söylenebilir.

6.1.2. Durumluk ve sürekli kaygıya yönelik ulaşılan sonuçlar

Araştırma amaçları kapsamında, genç yetişkin bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan analizlerden hareketle ulaşılan ilk sonuç, hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinde kadınlar lehine anlamlı farkın tespit edilmesidir. Bu sonuç, araştırmaya katılan kadın bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin erkek bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Durumluk ve sürekli kaygı üzerine elde edilen bir diğer sonuç, her iki kaygı türünün de ekonomik düzey bağlamında anlamlı fark göstermesidir. Buna göre, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden daha yüksek olduğu sonucu edinilmiştir. Ek olarak, düşük düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin sürekli kaygı düzeyleri, orta ve yüksek düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerden ve orta düzeyde ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin puanı ise yüksek düzeyde gelire sahip genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Eğitim durumuna göre yapılan incelemelerde, genç yetişkinlerin durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark olmadığı sonucu belirlenmiştir. Bu doğrultuda; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu olan genç yetişkin durumluk kaygı düzeyleri denktir. Sürekli kaygı üzerine elde edilen sonuçlar ele alındığında; lise ve altı mezunu genç yetişkinlerin puanı lisans ve üstü mezunu genç yetişkinlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

6.1.3. İletişim becerilerine yönelik ulaşılan sonuçlar

Genç yetişkin bireylerin iletişim becerileri üzerine yapılan ilk inceleme, cinsiyete göre yapılan kıyaslamalardır. Bu kıyaslamalarda; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik ve etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı sonucu edinilmiştir. Bu sonuçtan hareketle; kadın ve erkek genç yetişkinlerin iletişim becerileri ve buna ait alt boyutlarının benzer yapıda olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin iletişim becerileri ekonomik düzey özelinde incelendiğinde; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme,

iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçtan hareketle; düşük, orta ve yüksek düzeyde gelire sahip genç yetişkinlerin iletişim becerileri ve buna ait alt boyutlarının benzer yapıda olduğu söylenebilir.

İletişim becerilerinde eğitim durumu kapsamında yapılan incelemeler sonucunda; toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarında anlamlı düzeyde fark olmadığı sonucu saptanmıştır. Bu doğrultuda; lise ve altı, ön lisans, lisans ve üstü mezunu genç yetişkinlerin iletişim becerileri ve buna ait alt boyutları denktir.

6.1.4. Bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracılık rolüne yönelik ulaşılan sonuçlar

Araştırma konusu bağlamında, genç yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolü değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede ilk olarak, genç yetişkinlerin güvenli bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, güvenli bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarıyla pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Diğer taraftan, güvenli bağlanma stili ile iletişim becerileri ölçeğinin iletişime özen gösterme boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer taraftan, genç yetişkinlerin saplantılı bağlanma stilleri ile iletişim becerilerine ait toplam puan ve temel beceriler ve kendini ifade etme, iletişime özen gösterme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutları arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin kayıtsız bağlanma stilleri ile iletişim becerilerine ait iletişime özen gösterme ve ilişki kurmaya isteklilik boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Diğer taraftan, kayıtsız bağlanma ile durumluk ve sürekli kaygı

düzeyleri, iletişim becerilerine ait toplam puan ve temel beceriler ve kendini ifade etme, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Genç yetişkinlerin korkulu bağlanma stilleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, korkulu bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puan ile temel beceriler ve kendini ifade etme, ilişki kurmaya isteklilik, etkin dinleme ve sözel olmayan iletişim ve iletişim ilkelerine uyma boyutlarıyla negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Diğer taraftan, korkulu bağlanma stili ile iletişim becerileri ölçeğinin iletişime özen gösterme boyutu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Genç yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolü ele alındığında; güvenli bağlanma stilinin iletişim becerilerine ait toplam puana etkisinde sürekli kaygının kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, güvenli bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri ile iletişim becerilerinin iletişim kurmaya isteklilik boyutu arasındaki ilişkilerde sürekli kaygının kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Bu araştırma, genç yetişkinlerde bağlanma stillerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinde durumluk ile sürekli kaygının aracı değişken rolünü konu edinmektedir. Bu konudan hareketle, ileride yapılacak çalışmalara şu öneriler verilebilir:

1. Çalışma sonucuna göre genel olarak güvenli bağlanma stilinin kaygıyı azalttığı ve iletişim becerilerini artırdığı, diğer bağlanma stillerinin ise kaygıyı artırdığı ve iletişim becerilerini azalttığı belirtilebilir. Bu kapsamda güvenli bağlanma stili kaygı ve iletişim açısından önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede erken dönemde güvenli bağlanmayı sağlayabilmek üzere ebeveynlere yönelik kamu spotu hazırlanması, işyerlerinde ve birinci basamak sağlık kuruluşlarında konuya ilişkin bilgilendirme çalışmalarının yapılması önerilebilir. Bunun yanında, geleceğin ebeveynlerinin de bilinçlenmesi adına özellikle üniversitelerde konuya yönelik eğitim planlanabilir. Benzer şekilde kaygının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla bireylere okullarında ve işyerlerinde stres yönetimi

eğitimi verilebilir. Ayrıca sağlıksız bağlanmanın ve kaygının olumsuz semptomlarını patolojik seviyede gösteren bireylerin profesyonel destek almalarının sağlanması uygun olacağı değerlendirilmektedir.

2. Bu araştırmada referans alınan bağımlı değişkenler; bağlanma stilleri, durumluk ile s¼rekli kaygı ve iletişim becerileridir. Farklı araştırmalarda bunlara ilaveten, daha başka bağımlı değişkenlerin ilişkisine dair çıkarımlar yapılabilir.
3. Bu çalışmadaki evren, genç yetişkinlerdir. Daha sonra y¼r¼t¼lecek araştırmalarda çalışan kişiler, Z kuşağı bireyleri, ¼niversite ¼đrencileri benzerinde daha farklı evrenler dikkate alınabilir. Ek olarak, farklı evrenler bağlamında karşılaştırmalar yapılabilir.
4. Bu araştırma, tarama modelinde y¼r¼t¼lm¼řt¼r. Benzer konularda yapılacak araştırmalarda, y¼z y¼ze m¼lakat yapılabilir nitel veriler toplayarak daha derin bulgulara ulaşılabilir.
5. Bu araştırmada kullanılan ¼lekler dışında farklı ¼lekler kullanılabilir.
6. Bu araştırmada sayısal olarak kadınların erkeklerden daha fazla olması sonraki araştırmalar için dikkat edilecek bir nokta olabilir.
7. Araştırmanın ¼rnekleme seçilirken daha spesifik demografik ¼zellikler seçilerek değişkenlerin daha detaylı inceleme fırsatı yakalayabilir.
8. Bu araştırmaya, 781 kişi katılmıştır. Yapılacak daha başka araştırmalar, çok daha geniş kapsamlı y¼r¼t¼l¼p binlerce katılımcı ¼zerinden sonuçlara ulaşılabilir.

KAYNAKLAR

- Acar V.** (2009) *Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.
- Adair, J.** (2013). *Etkili iletişim*. (çev. Ö. Çolakoğlu). 4. Baskı. İstanbul: Babil Kültür Yayıncılığı.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S.** (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. S.** (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E.** (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.
- Aktan, E.** (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11 (2), 35-53.
- Arabacı, N. ve Ömeroğlu, E.** (2013). 48-72 aylık çocuğa sahip anne-babaların çocukları ile iletişimlerinde bazı değişkenler açısından incelemesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 41-53.
- Aral, N., & Başar, F.** (1998). Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 22(110).
- Arnett, J. J.** (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J.J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (pp.3-21). Washington, DC: American Psychological Association.
- Arnett, J. J.** (2007). Emerging adulthood, a 21st century theory: A rejoinder to Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 1(2), 80-82. DOI:10.1111/j.1750- 8606.2007.00018.x
- Ayaz, A. Bilgin, N & Mollaoğlu, N.** (2017) Dental Anksiyetede Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Kullanımı. *Klinik Bilimler Dergisi*, 8(2), 2017 Sayfa 1553-1560.
- Aziz, A.** (2010). *İletişime giriş* (3. Basım). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Bacaksız, Ö.** (2011). *Boşanma sürecindeki bireylerin bağlanma stilleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A.** (1992). *Beden dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barlow, D. H.** (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Bartholomew, K.** (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147- 178.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M.** (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R.** (1998). Methods of assessing adult attachment. Attachment theory and close relationships, 1998, 25-45.
- Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K.** (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.
- Berk, L. E.** (2009). *Emotional Development*. Child development. (8 ed.). Boston: Pearson International Edition.
- Bingöl, G., & Demir, A.** (2011). Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.
- Bowlby, J.** (1973). *The Making & Breaking of Affectional Bonds*. London, England: Psychology Press.
- Bowlby, J.** (2012). *Bağlanma*. (T.V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Büyüköztürk, S.** (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (6. baskı). Ankara: Pegem A.
- Can, A.** (2015). *Okul öncesi dönemde okula gitme zorluğu yaşayan çocukların annelerinin sürekli kaygı düzeyleri ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Collins, N. L. & Feeney, B. C.** (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383.
- Comrey, A. L. ve Lee, H. B.** (1992). *A first course in factor analysis*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cüceloğlu, D.** (2007). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D.** (2013). *Yeniden insan insana* (48. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakmak, V.** (2018). *İletişim kaygısı ve sosyal medya*. Eğitim Yayınevi.
- Çavuşoğlu, Z. Ş.** (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, D.** (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

- Çelen, H. N.** (2007). *Ergenlik ve genç yetişkinlik: Bir dönüşüm süreci* (2. Baskı). s.161. İstanbul Papatya Yay.
- Çetin, S.** (2019). Zihinsel Dayanıklılık, Bağlanma Stilleri ve Bilişsel Duygu Düzenleme: Bedensel Engeli Olan ve Olmayan Sporcular Üzerine Bir Çalışma. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Çilenti, K.** (1984). *Eğitim teknolojisi ve öğretim*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Çokparlamış, N.** (2018). Bağlanma Stillilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeyi İle İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Davila, J., ve Beck, J. G.** (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33, 427- 446.
- Demir, D. S.** (2019). *Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, S.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Kaygı Düzeyleri ve Yetersizlik Duygusu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Deniz, M. E., Dilmaç, B., & Arıcak, O. T.** (2009). Engelli çocuga sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 953-968.
- Dilekman, M., BAŞÇI, Z., & Bektaş, F.** (2008). Eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 223-231.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C.** (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi.
- Dilmaç, B., Hamarta, E., & Arslan, C.** (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve denetim odaklarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 127-159.
- Eldeleklioğlu, J.** (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 1-8.
- Elkatmış, M. ve Ünal, E.** (2014). Sınıf öğretmenleri adaylarının iletişim beceri düzeylerine yönelik bir çalışma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 98-112.
- Erigüç, G., Şener, T., & Eriş, H.** (2013). İletişim becerilerinin değerlendirilmesi: Bir meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 16(1), 45-65.
- Eroğlu, E.** (2015). Etkili iletişim ve doğru anlamak. E. Eroğlu, A. H. Yüksel (Ed.). *Etkili iletişim içinde* (s. 2-20). (3. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Erözkan, A.** (2007). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *Marmara Üniversitesi Açık Arşiv Sistemi*: 59-72.

- Erözkan, A.** (2009). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).
- Erözkan, A.** (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L.** (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E.** (2006). *How To Design And Evaluate Research In Education*. (6th edition). New York, Mc-Graw-Hill International Edition.
- Geçdoğan-Yılmaz, R.** (2020). *Sınıf Öğretmenlerinin İş Güvenesi Alguları İle Mesleki Benlik Saygıları Arasındaki İlişkide Örgütsel Muhalefetin Aracılık Etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Bolu İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- George, D. & Mallery, M.** (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Gölönü, S.** (2010). İletişim meslek lisesi öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi (Ankara il örneği). *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (31), 123-140.
- Görmüş, A., Aydın, S., & Ergin, G.** (2013). İşletme bölümü öğrencilerinin iletişim becerilerinin cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 109-128.
- Griffin, D. W. & Bartholomew, K.** (1994). Models of The Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Güneş, Y.** (2016). *İnternet bağımlılığının yordanmasında bağlanma stilleri ve iletişim becerileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, H. & Buluş, M.** (2016). Ebeveyn mükemmeliyetçiliğinin 5-6 yaş okul öncesi dönem çocuklarının algılanan kaygı düzeylerini öngörmedeki rolü. *PAU Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39, 147-159.
- Gürsoy, F.** (2006). Farklı sosyo ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 183-190.
- Güvendiren, H.** (2020). *Gemi adamlarında bağlanma stilleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruhsal belirtilerle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hacıoğlu, M.** (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.

- Hair, J. F., Black, B., Babin, B., Anderson, R. E., & Tatham, R. L.** (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. NJ: Pearson Education Inc.
- Harlow, H.** (1958). The Nature Of Love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685
- Hazan, C., & Shaver, P.** (1998). Bağlanma, Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar için Bir Çerçeve. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 31(1), 1-49.
- Howard, M. S. & Medway, F. J.** (2004) Adolescents' Attachment and Coping with Stress. *Psychology in The Schools*, 41, 391-402.
- İlhan, T., & Özdemir, Y.** (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet Ve Bağlanma Stilllerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 227-241.
- Jang, S. A., Smith, S., ve Levine, T.** (2002). To stay or to leave? The role of attachment styles in communication patterns and potential termination of romantic relationships following discovery of deception. *Communication Monographs*, 69(3), 236-252.
- Karakuş, Ö.** (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karasar, N.** (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, B.** (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, Ö. S. ve Üstündağ, M. F.** (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Kılıç, T. & Kümbetlioğlu, M.** (2016). Bağlanma Stilllerinin İletişim Becerisine Etkisini Araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, 2016, Sayfa 381-396
- Kılınç, E., & Murat, M.** (2012). Genel lise 9. sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 835-853.
- Kline, R. B.** (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Knapp, M. L. & Hall, J. A.** (2009). *Nonverbal communication in human interaction* (7th Ed.)
- Kobak R. R. & Sceery, A.** (1988). Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations Of Self and Others. *Child Development*, 59, 135– 146.
- Koser, İ. E., & Barut, Y.** (2020). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri Ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(23), 1765-1789.
- Kul, S.** (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu/guideline for suitable statistical test selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29.

- Levy, K. N., Blatt, S. J. & Shaver, P. R.** (1998). Attachment Styles and Parental Representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 407-419.
- Masterson, J. F.** (2008). Bağlanma Kuramı ve Nörobijyotik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. (Şentürk, H. Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- McDowell, I.** (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3rd ed) Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001>
- Mitchell, S. A. & Black, J. M.** (2014). Freud ve Sonrası Modern Psikanalitik Düşüncenin Tarihi. (Eğrilmez, A. Çev.). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G. ve Kusche, A. G.** (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556-573. doi:10.1016/j.jrp.2017.04.0.
- Mutlu, E.** (2008). İletişim sözlüğü. Ankara: Ayraç Kitabevi.
- Owen, F. & Çelik, N. D.** (2018). Yetişkinlerin cinsiyetlerine, yaşlarına ve kişilik özelliklerine göre iletişim becerilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2305-2321.
- Öner N., Le Compte A.** (1983). *Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, 1. Baskı, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1-26.
- Özerbaş, M. A., & Bulut, M.** (2007). Öğretmen Adaylarının Algıladıkları İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 123-135.
- Özkan, S.** (2019). Bağlanma Stilllerinin Ergenlik Dönemi Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Palombo, J., Harold K. B. ve Barry J. K.** (2018). Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi. (F. B. Helvacıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Sarıbal, İ.** (2017). *Kişilerarası İlişkilerin, Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Ve Kaygının Bağlanma Stilleri İle İlişkisi*.
- Selanik-Ay, T. ve Erbasan, Ö.** (2016). Views of Classroom teachers about use out of school learning environments. *Journal of Education and Future*, 10(1), 35-50.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A.** (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Seven, S.** (2006). 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Beceri Düzeyleri İle Bağlanma Durumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M.** (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Spielberger C. D.** (1979). *Understanding Stress and Anxiety*. London: Harper & Row.
- Subaşı, N. G.** (2018) Çocukluk Dönemi Bağlanma Stilleriyle Yetişkinlik Dönemi İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Subaşı, N. G., & Kazan, H.** (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sümer, N.** (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N. & Güngör, D.** (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahin, Z. A., & Özdemir, F. K.** (2015). Hemşirelerin iletişim ve empati beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Jaren*, 1(1), 1-7.
- Şen, H. T., Yılmaz, F. T., & Ünüvar, Ö. P.** (2013). Hizmet içi eğitim hemşirelerinin iletişim beceri düzeyleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 13-20.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Tallis, E.** (2003). *Kaygıları aşmak*. İstanbul: Sistem Kitapevi.
- Tokaç, S. ve Pulat, F.** (2020). *Çocuğunuzun Psikoloğu Olun*, (2). İstanbul: Kanon Kitap.
- Toluç, G.** (2020) Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin cinsiyetlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Toy S.** (2007). *Mühendislik ve Hukuk Fakülteleri Öğrencilerinin İletişim Becerileri Açısından Karşılaştırılması ve İletişim Becerileriyle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tural-Büyük, E. & Özdemir, E.** (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı İle Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Turanlı, P.** (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümkaya, S., Aybek, B., & Çelik, M.** (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 953-974.

- Van Rosmalen, L., Van Der Veer, R., & Van Der Horst, F.** (2015). Ainsworth's Strange Situation Procedure: The Origin Of An Instrument. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 51(3), ss. 261–284. doi:10.1002/jhbs.21729.
- Verdener, R. F.** (1999). *Communicate!* (9th Ed). Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A.** (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637- 644.
- Wellington, J.** (2006). *Educational Research: Contemporary Issues and Practical Approaches*, London, Continuum.
- Yalçıntaş, M.** (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşar Ekici, F., Günhan, G., & Anılan, Ş.** (2017). Okul öncesi öğretmenlerinin iletişim becerileri. *Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S.,** (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yılmaz B.** (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İletişim Becerileri ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yiğit, R., Deniz-Erdal, B. D. M. E., Dilmaç, B., Deniz, M. E., & Hamarta, E.** (2011). Sürücülerin Sürekli Ve Durumluk Kaygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, (4), 37-44.
- Yörükan, T.** (2020). *Bağlanma ve Sonraki Yaşlarda Görülen Etkileri*, (4). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

EKLER

Ek A: Çalışma Takvimi

	Mart 2022	Nisan 2022	Mayıs 2022	Haziran 2022	Temmuz 2022	Ağustos 2022
Çalışma grubunun Belirlenmesi:	*					
Literatür tarama:	*	*	*	*		
Veri toplama süreci:		*	*			
Verilerin analiz edilmesi:				*		
Raporlaştırma:				*	*	
Tez teslimi:						*

Ek B: Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

Yaş:

-

Medeni Durum:

- Evli
- Bekar

Ekonomik Düzey:

- Düşük (Gelir giderden az)
- Orta (Gelir gidere eşit)
- Yüksek (Gelir giderden fazla)

Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Anne Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Baba Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Yaşadığı Yer:

- Köy-Kasaba
- İlçe
- Şehir
- Büyükşehir

Ek C: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şuan da değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer hali hazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine carpi (X) koyarak gösteriniz.

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmeyeceği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişiyle çok yakın olmak istediğimde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı sevgileri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7

18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphelenme nedeni olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başından geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıktıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamakta nendise duyarım	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK D: Durumluluk Kaygı Envanteri

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK E: Sürekli Kaygı Envanteri

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek F: İletişim Becerileri Ölçeği – Yetişkin Formu (İBÖ-YF)

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
İnsanları oldukları gibi kabul ederim					
Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim					
Başkalarını önyargısız dinlerim					
Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim					
Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım					
Birisi ile iletişim içindeyken sakın bir ses tonuyla konuşurum					
İnsanlara yakın ilgi duyarım					
Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim					
İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım					
Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim					
Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım					
Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim					
Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam					
Başkalarına içtenlikle iltifat ederim					
Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim					
Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm					
Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim					
Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim					
Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim					
Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim					

Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım					
Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım					
Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim					
Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim					
Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum					

Ek G: Gönüllü Katılım Formu

Araştırmanın konusu:

GENÇ YETİŞKİNLERDE BAĞLANMA STİLLERİ VE İLETİŞİM BECERİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE DURUMLULUK-SÜREKLİ KAYGININ ARACI ROLÜ

Bu tez araştırması, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü bölüm başkan yardımcısı Dr. Öğretim üyesi Hakan DUMAN danışmanlığında, tezli yüksek lisans öğrencisi Yiğit CENTİLMEN tarafından yürütülmektedir.

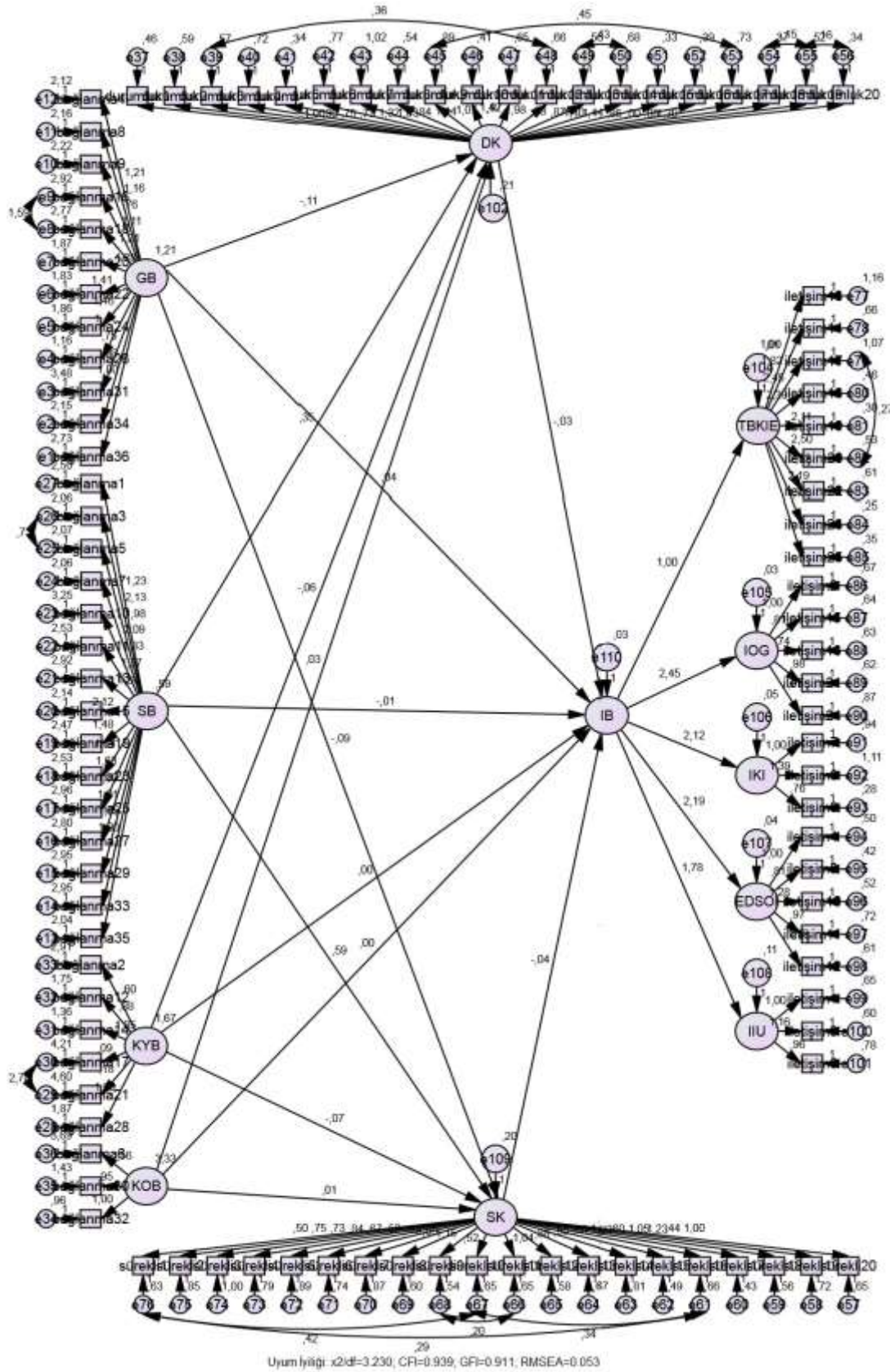
Araştırmanın katılımcıları, araştırmaya katılmak için gönüllü olan 18-35 yaş arası genç yetiştinden oluşmaktadır.

Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Bununla birlikte formu onaylamama ve çalışmaya katılmama hakkınız her zaman geçerlidir. Bu formu onaylarsanız dahi çalışmayı istediğiniz her an bırakabilirsiniz. Bu durumda sizden alınmış olunan veri tamamen yok edilecektir. Araştırmaya katıldığınız takdirde cevaplarınız gizli tutulacak ve kimliğinizi açığa çıkaracak herhangi bir bilgi istenmeyecektir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, baskısız ve etki altında olmadan içtenlikle cevaplamanızdır. Bu çalışmadan elde edilecek bilimsel bilgiler sadece araştırmacılar tarafından ve araştırma için kullanılacak olup, elde edilen veriler yayın amacı ile kullanılabilir. Çalışma yaklaşık 20-25 dakika aralığında sürecektir. Lütfen yönergeleri dikkatlice okuyunuz ve sorulara sizi en iyi ifade eden cevabı vermeye çalışınız. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir.

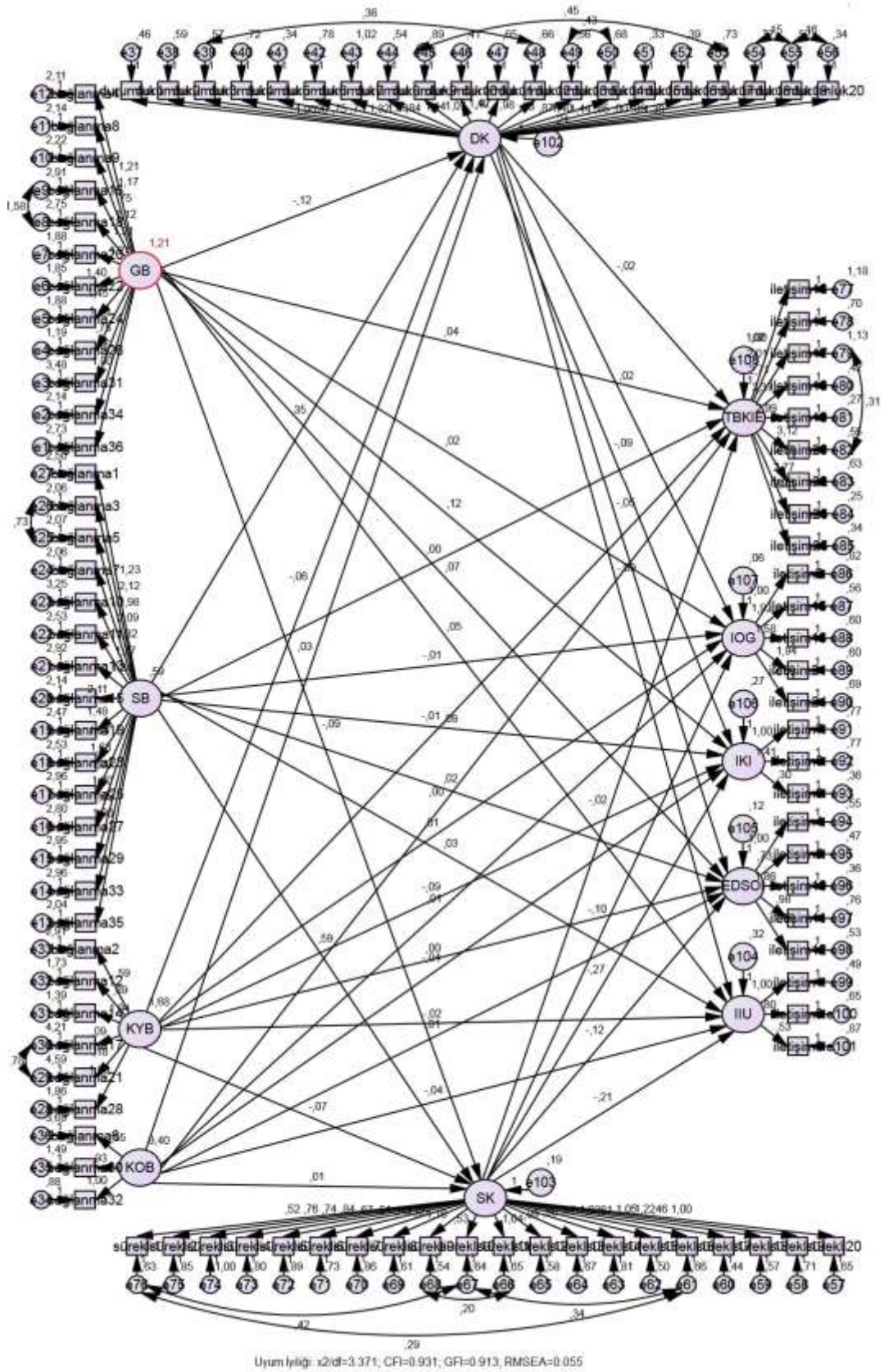
Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak isterseniz, sorularınız için araştırmayı yürüten Yiğit CENTİLMEN ile iletişim kurabilirsiniz.

Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ek H: Yapısal Model (Ölçek Geneli)



Ek I: Yapısal Model (Boyutlar)



Ek J: Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları (Boyutlar)

Yol	β	t
Güvenli bağlanma → Temel B. ve K. İfade Etme	.265	2.983**
Güvenli bağlanma → İletişime Özen Gösterme	.076	1.472
Güvenli bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	.222	3.934**
Güvenli bağlanma → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.196	3.89**
Güvenli bağlanma → İletişim İlkelerine Uyma	.097	1.775
Güvenli bağlanma → Durumluk kaygı	-.23	-6.15**
Güvenli bağlanma → Sürekli kaygı	-.148	-4.631**
Saplantılı bağlanma → Temel B. ve K. İfade Etme	.008	.118
Saplantılı bağlanma → İletişime Özen Gösterme	-.038	-.47
Saplantılı bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	.118	1.425
Saplantılı bağlanma → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.048	.642
Saplantılı bağlanma → İletişim İlkelerine Uyma	.033	.384
Saplantılı bağlanma → Durumluk kaygı	.485	9.311**
Saplantılı bağlanma → Sürekli kaygı	.699	1.701**
Kayıtsız bağlanma → Temel B. ve K. İfade Etme	-.052	-1.063
Kayıtsız bağlanma → İletişime Özen Gösterme	.058	1.082
Kayıtsız bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.195	-3.39**
Kayıtsız bağlanma → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.004	.084
Kayıtsız bağlanma → İletişim İlkelerine Uyma	-.041	-.724
Kayıtsız bağlanma → Durumluk kaygı	-.131	-3.487**
Kayıtsız bağlanma → Sürekli kaygı	-.133	-3.922**
Korkulu bağlanma → Temel B. ve K. İfade Etme	.059	1.274
Korkulu bağlanma → İletişime Özen Gösterme	.038	.785
Korkulu bağlanma → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.124	-2.446*
Korkulu bağlanma → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.056	1.258
Korkulu bağlanma → İletişim İlkelerine Uyma	-.112	-2.143*
Korkulu bağlanma → Durumluk kaygı	.1	2.872**
Korkulu bağlanma → Sürekli kaygı	.037	1.207
Durumluk kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	-.077	-1.381
Durumluk kaygı → İletişime Özen Gösterme	.034	.59
Durumluk kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.091	-1.528
Durumluk kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	-.067	-1.252
Durumluk kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	-.079	-1.272
Sürekli kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	-.099	-1.364
Sürekli kaygı → İletişime Özen Gösterme	-.269	-3.066**
Sürekli kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.297	-3.582**
Sürekli kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	-.206	-2.851**
Sürekli kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	-.23	-2.773**

Ek K: Aracı Etki Sonuçları (Boyutlar)

Yol	Doğru dan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.265**	.017	0,282*
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.076	.008	0,084
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	.222**	.021	0,243*
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.196**	.015	0,211*
Güvenli bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim İlkelerine Uyuma	.097	.018	0,115
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.008	-.037	-0,029
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişime Özen Gösterme	-.038	.016	-0,022
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	.118	-.044	0,074
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.048	-.032	0,016
Saplantılı bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim İlkelerine Uyuma	.033	-.038	-0,005
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	-.052	.010	-0,042
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.058	-.004	0,054
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-	.012	-
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.195**	.012	0,183*
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim İlkelerine Uyuma	.004	.009	0,013
Kayıtsız bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.041	.010	-0,031
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.059	-.008	0,051
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.038	-.003	0,035
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.124*	-.009	-
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.056	-.007	0,049
Korkulu bağlanma → Durumluk Kaygı → İletişim İlkelerine Uyuma	-	-.008	-
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.112**	-.008	0,12**
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.265**	.015	0,28**

Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.076	.039	0,115
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	.222**	.044**	0,266*
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.196**	.030	0,226*
Güvenli bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	.097	.034	0,131
Saplantılı bağlanma → Sürekli Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.008	-.068	-0,06
Saplantılı bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişime Özen Gösterme	-.038	-.188	-0,226
Saplantılı bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	.118	-.207	-0,089
Saplantılı bağlanma → Sürekli Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.048	-.144	-0,096
Saplantılı bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	.033	-.161	-0,128
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	-.052	.013	-0,039
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.058	.036	0,094
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-	.039	-
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.195**	.039	0,156*
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.004	.027	0,031
Kayıtsız bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	-.041	.030	-0,011
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → Temel B. ve K. İfade Etme	.059	-.004	0,055
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişime Özen Gösterme	.038	-.010	0,028
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim Kurmaya İsteklilik	-.124*	-.011*	-
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → Etkili D. ve Sözel Olm. İletişim	.056	-.008	0,048
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	-	-.009	-
Korkulu bağlanma → Sürekli Kaygı → İletişim İlkelerine Uyma	.112**	-.009	0,121*

Ek L: Etik Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul

İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ - Etik Kurul
Tarih: 07/06/2022 10:23
Sayı: E-56365223-050.01.04-2022.137548.83



Sayı : E-56365223-050.01.04-2022.137548.83 - 348

07/06/2022

Konu : Etik Kurul Kararı (Dr. Öğr. Üyesi Hakan
Duman)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hakan DUMAN

Üniversitemiz Etik Kurulunun 6/6/2022 tarihli 2022/6 sayılı toplantısında; Dr. Öğr. Üyesi Hakan Duman'ın "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Durumluk-Sürekli Kaygının Aracı Rolü" adlı başvurusu görüşüldü. Yapılan görüşme sonunda: "Genç Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkide Durumluk-Sürekli Kaygının Aracı Rolü" adlı başvurunun etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Fazıl Kerim ATAMER
Etik Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:

DCD8F55D-78B9-4B8F-A98D-8D27A78D3892

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkisi.gov.tr/istanbul-gedik-universitesi-etik>

Adres: Cumhuriyet Mah. İktibar Sok. No1

Telefon No: 444 5 438

Faks No: 0216 452 87 17

e-Posta: info@gedik.edu.tr

KEP Adresi: gedikuniversitesi@ho01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için: Eda SARI

Fakülte Sekreter V.

Telefon No: 444 5 438



ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ:

- İstanbul Gedik Üniversitesi – Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (2022)
- K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi – Psikoloji Lisans (2019)
- İzmir Ekonomi Üniversitesi – Radyo ve Televizyon Programcılığı (2016)
- Galatasaray Üniversitesi – Gemi Makineleri İşletmeciliği (2011)

MESLEKİ DENEYİMLER:

- Kartal Belediyesi Kadın Dayanışma Merkezi Psikolojik Danışmanlık Birimi – Stajyer Psikolog (2020-2021)
- Lefkoşa Özel Eğitim Merkezi – Stajyer Psikolog (2018)