

# Otobiyografik ve Öztanımlayıcı Anıların Fenomenolojik Özellikleri Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Etkisi

İnci Boyacıoğlu  
Dokuz Eylül Üniversitesi

## Özet

Bu araştırmanın amacı bağlanma kaygı ve kaçınma boyutları ile otobiyografik ve öztanımlayıcı anılar arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya 48 (32 kadın, 16 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Bağlanma boyutları, otobiyografik ve öztanımlayıcı anılar arasındaki ilişkiler hatırlanan anıların fenomenolojik özellikleri bağlamında değerlendirilmiştir. Bulgular, bağlanma kaygısının olumlu ve olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anılar için anlatım bütünlüğündeki bozulmayı ve duyuşsal sistemdeki yüksek aktivasyonu yordadığını göstermiştir. Ayrıca olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anılarda, bağlanma kaygısının yeniden yaşar gibi hatırlamayı ve algısal detayları artırdığı gözlenmiştir. Bağlanma kaçınmasının ise olumlu ve olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anılarda gözlemci bakış açısını ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu yordadığı bulunmuştur. Olumlu ve olumsuz öztanımlayıcı anılar ve olumlu otobiyografik anılarda, bağlanma kaçınma boyutunun anlatım bütünlüğünü güçlendirdiği gözlenmiştir. Bulgular, bağlanma boyutlarının otobiyografik belleğin fenomenolojik özellikleri üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Bağlanma kaygısı, kaçınma, otobiyografik anılar, öztanımlayıcı anılar

## Abstract

The purpose of the present study is to investigate the relationships between attachment anxiety and avoidance dimensions and autobiographical and self-defining memories. Forty eight university students (women = 32, men = 16) participated to the study. The relationships between attachment dimensions, autobiographical and self-defining memories were examined within the context of the memory phenomenology. Results revealed that attachment anxiety significantly predicted breakdown in narrative coherence and hyperactivation in the affective system for both positive and negative autobiographical and self-defining memories. Results also indicated that attachment anxiety increased recollection and perceptual details for negative autobiographical and self-defining memories. Attachment avoidance significantly predicted observer viewpoint and deactivation in the affective system for both positive and negative autobiographical and self-defining memories. For positive and negative self-defining memories and positive autobiographical memories, attachment avoidance enhanced narrative coherence. Findings indicated that attachment dimensions have a consistent effect on the phenomenological characteristics of autobiographical memory.

**Key words:** Attachment anxiety, avoidance, autobiographical memories, self-defining memories

Bağlanma kuramı (Bowlby, 1969; 1979; 1980) uzun yıllardır birçok bilişsel, duyuşsal süreci ve kişilerarası ilişkileri anlamak için temel bir çatı işlevi görmektedir (bkz. Hazan ve Shaver, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2005). Hayatın erken dönemlerinde temel bağlanma figürleri olan ebeveynlerle kurulan ilişkinin zihinsel bağlanma modelleri (ya da içsel çalışan modeller) ile temsil edilmesi, bağlanma kuramının en önemli varsayımlarından birisidir. Bağlanma kuramına göre (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978; Bowlby, 1969; 1973), çocuklar, özellikle stres altındayken ebeveynlerinin nasıl davrandıklarına ve isteklerine nasıl karşılık verdiklerine göre kendileri ve başkaları hakkında beklentiler geliştirirler. Çocuğun ihtiyaçlarına olumlu karşılık veren, ilgili ebeveynlerle kurulan ilişki, çocukta bir güven duygusu geliştirir ve güvenli bağlanma ile sonuçlanır. İsteklerine olumlu cevap alamayan ya da ebeveynleri tutarsız davranan çocuklar ise hem kendileri hem de başkaları hakkında olumsuz inançlar geliştirmeye başlarlar. Tutarsız ya da aşırı müdahaleci anababa davranışları *kaygılı/dirençli bağlanmayla*, görece olarak reddedici ya da aşırı soğuk anababa davranışları ise *kaçınan bağlanmayla* ilişkidir (Ainsworth, 1989).

Bağlanma figürleri ile kurulan ilişkinin, yaşam boyu kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediği kabul görmektedir (örn., Berman ve Sperling, 1994; Hazan ve Shaver, 1987). Literatürdeki çok sayıda araştırma, yaşamın ilk yıllarında kristalize olmaya başlayan bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte yaşanan yakın ilişkilerde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal birçok süreçte etkili olduğunu göstermiştir (örn., Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; Collins ve Read, 1994; Feeney, 1999; Hazan ve Shaver, 1987). Benlik süreçleri ile yakından ilişkili bir bellek türü olan otobiyoğrafik belleğin bağlanma örüntüleri ile de ilintili olabileceği düşünülerek, bu çalışmada bağlanma boyutlarının otobiyoğrafik ve öztanımlayıcı anıların (self-defining memories) fenomenolojik özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Yetişkin bağlanmasına ilişkin günümüzde de devam eden önemli bir tartışma başlığı bağlanma örüntülerinin ölçümü ile ilgilidir. Özbildirim yoluyla bağlanma stillerini ya da boyutlarını ölçen araştırmacılar daha çok iki temel bağlanma boyutu olan benlik ve başkaları modeli temelinde gruplandırmaya dayalı kategorik ölçümleri tercih etmişlerdir (bkz., Sümer, 2006). Örneğin, Bartholomew ve Horowitz'in (1991) dört kategoriye dayanan modelinde, hem benlik hem de başkaları modeli olumlu olanlar güvenli bağlanma, her iki modeli de olumsuz olanlar korkulu bağlanma stili olarak tanımlanmıştır. Başkaları modeli olumlu ancak benlik modeli olumsuz olanlar saplantılı bağlanma olarak sınıflandırılırken, bunun tersi örüntü gösterenler kayıtsız/kaçınan bağlanma olarak sınıflandırılmıştır.

Ancak, son yıllarda kategorik ölçümlerin yerine boyutsal ölçüm araçları tercih edilmeye başlanmış ve zihinsel bağlanma modellerine paralel olarak benlik modelinin en iyi *bağlanma kaygı boyutu*, başkaları modelinin de *bağlanma kaçınma boyutu* ile temsil edildiği konusunda geniş bir fikir birliğine ulaşılmıştır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley ve Shaver, 2000; Fraley ve Waller, 1998).

Bağlanmada kaygı boyutu yakın ilişkilerde yaşanan terk edilme, yeterince değer verilmeme kaygısı veya aşırı duyarlılıkla tanımlanan *aşırılaştırma stratejileri* (hyperactivating strategies) ile ilişkilidir. Bu stratejiyi kullananlar için yakın ilişki içinde oldukları kişilerin davranışları ve ihtiyaç durumunda ulaşılabilirliği aşırı bir önem taşır ve buna bağlı olarak, bu yöndeki seçici algıları ve bellekleri keskinleşir. Bağlanmada kaçınma boyutu ise duyguları kontrol etmek ve bağlanma ihtiyacını bir anlamda bastırmak için yakınlık kurmaktan ve destek aramaktan kaçınmaya dayalı bir savunma stratejisi olan *sönümleyici stratejiler* (deactivating strategies) tarafından kontrol edilir (Mikulincer ve Shaver, 2005). Yakın zamanda bağlanma alanında yapılan araştırmalarda bağlanma kaygı ve kaçınma boyutları ve bu boyutlarla ilintili davranışsal stratejiler temel çerçeve olarak kullanılmaktadır ve bu duyuş düzenleme stratejilerinin bağlanma ile ilgili bilginin nasıl kodlandığı, yorumlandığı ve daha sonra nasıl geri çağırıldığı (hatırlandığını) üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir (örn., Fraley, Garner ve Shaver, 2000).

### **Bağlanma ve Bellek**

Son yıllarda bağlanma zihinsel modellerinin ve bunları temsil eden temel bağlanma boyutlarının bilişsel sistemler üzerindeki etkileri incelenmeye başlanmıştır (Collins ve Allard, 2001; Collins ve Read, 1994; Mikulincer, 1997; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Buna paralel olarak, bağlanmanın bellek üzerindeki etkisi konusunda da kimi araştırmalar yapılmıştır (örn., Mikulincer ve Orbach, 1995; Miller, 1999; Reese, 2002). Ancak, otobiyoğrafik belleğin bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarından nasıl etkilendiği konusunda yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır (Conway, Singer ve Tagini, 2004; Farrar, Fasig ve Welch-Ross, 1997; Reese, 2002).

Bowlby'nin (1973) kavramsallaştırdığı benlik ve başkaları modellerinin kişisel deneyimlerin organizasyonunda önemli işlevleri vardır. Bu zihinsel modeller, karşılıklı ilişki içerisindeki dört bileşenden oluşmaktadır: (1) bağlanma ile ilişkili anılar, (2) bağlanma ile ilişkili kişinin kendisine ve başkalarına yönelik inançları, tutumları ve beklentileri, (3) bağlanma ile ilişkili amaç ve ihtiyaçlar ve (4) bu amaçlara ulaşmak için gereken strateji ve planlar. Bu bileşenler, farklı bağlanma stillerine göre değişmektedir (Collins ve Read, 1994). Bağlanma

ile ilişkili anılar, belirli etkileşim ya da dönemlerin basit birer temsili olmaktan öte, ilişkilerin kişisel tarihini, ilişkilere yönelik yüklemeleri, kişinin kendi ve yakınlarının davranışları ile ilgili açıklamalarını ve bu deneyimlere uygun motivasyonel ve davranışsal stratejileri içermektedir (Collins ve Allard, 2001).

Belleğin önemli işlevlerinden birisi, hedefe ulaşmaya yönelik süreçteki ilerlemeyi takip etmektir. Bu bağlamda, zihinsel bağlanma modelleri bellek süreçlerini etkileyen bir hedef hiyerarşisi içermektedir (Conway ve ark., 2004). Her bağlanma örüntüsü, yakın ilişkilerle alakalı olarak kendisine özgü düzenleyici hedefler barındırmaktadır ve bu özgün amaç hiyerarşisi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal çıktılara sahiptir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Dolayısıyla, bağlanma dinamikleri seçici dikkat, bellek ve sosyal etkileşimleri yorumlama olmak üzere üç süreç üzerinde önemli bir etkidir (Collins ve Allard, 2001). Bellek süreçlerinde gözlenen bireysel farklılaşmaların en önemli kaynaklarından birisi büyük olasılıkla bağlanma dinamikleridir. Bu konudaki birkaç araştırmadan birisi olan Mikulincer ve Orbach'ın çalışmasında (1995) engelleyici savunmacılık (repressive defensiveness) ve hayatın erken dönemlerine ait anıların hatırlanması arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılardan dört farklı duygu (öfke, üzüntü, kaygı ve mutluluk) için çocukluklarından birer anı hatırlamaları ve bu anıların onlarda belirtilen duyguları (öfke, üzüntü, mahcupiyet, korku, kaygı, nefret, utanç, depresyon, şaşkınlık ve mutluluk) ne düzeyde hissettirdiğini işaretlemeleri istenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları, güvenli bağlanmanın orta düzey savunmacılık ve düşük düzeyde kaygı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, güvenli bağlanan kişilerin olumsuz anıları kolayca hatırlamalarına karşın, anılardaki egemen duygunun (öfke, üzüntü ya da kaygı) diğer olumsuz duyguları çağırmadığı, dolayısıyla bu anıları aşırı duygulanımlar olmaksızın hatırladıkları gözlenmiştir. Güvenli bağlanma, kaygı verici anıların yalıtılmasına olanak vererek, kaygı düzeyini düşürüyor gibi görünmektedir. Kaçınmacı bağlanan kişilerse, olumsuz anılara en dirençli grup olarak saptanmıştır. Ancak orta düzeyde kaygı göstermelerine bağlı olarak, aşırı savunmacılık eğilimlerine karşın kaygı düzeylerini düşürmekte başarısız oldukları söylenebilir. Kaygılı-dirençli bağlanma ise görece yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde savunmacılık ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre, kaygılı-dirençli bağlanan bireylerin olumsuz anıları bastırmakta başarısız oldukları ya da bastırmaya istekli olmadıkları söylenebilir. Bu araştırma sonuçları ile tutarlı olarak, Shaver ve Mikulincer (2002a) kaygılı bağlanma ile ilintili aşırılaştırma stratejilerinin olumsuz duygu yüklü anıların hatırlanmasını kolaylaştırdığını ve olumsuz duyguların otomatik aktivasyonuna yol açtığını belirtmiştir.

### ***Bağlanma ve Otobiyoğrafik Anılar***

Otobiyoğrafik bellek, kişisel yaşantılarla ilgili anıların işlendiği ve depolandığı özel bir bellek türüdür (Conway ve Rubin, 1994; Robinson, 1989). Benlik yapıları ve farklı birçok duyuşsal-bilişsel-sosyal süreç ile güçlü ilişkilere sahip olan (Conway ve Pleydell-Pearce, 2000) otobiyoğrafik anıların en önemli özellikleri arasında, yeniden yaşar gibi hatırlama (recollection) (Rubin, Schrauf ve Greenberg, 2003), hatırlanan olayın doğruluğuna inanma (Brewer, 1989), anının kişisel olarak önem taşıması ve benliğin inşasında önemli rol oynaması (Cohen, 1996) sayılabilir.

Otobiyoğrafik bellek ile bağlanma dinamikleri arasındaki ilişki, bağlanma ilişkili duyuş düzenleme stratejilerinden kaynaklandığı kadar, bağlanma ilişkili benlik yapılarının otobiyoğrafik anıların oluşturulma sürecinde oynadığı rolle de bağlantılıdır. Conway ve arkadaşları (2004) kişisel senaryolar (personal scripts), olası benlikler (possible selves), değerler ve inançlar gibi benlik yapılarının, otobiyoğrafik anıların inşasında ve geri çağırma sürecinde önemli roller olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, kişilerin kendileri ve yakınları ile ilişkili beklentilerini, tutum ve inançlarını düzenleyen, kişilerarası ilişkilere yönelik kişisel senaryoları belirleyen zihinsel bağlanma modellerinin otobiyoğrafik anılar üzerinde etki sahibi oldukları düşünülmektedir.

Ancak, literatürde bağlanma dinamikleri ve otobiyoğrafik bellek arasındaki ilişkiyi inceleyen sadece birkaç araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Boyacıoğlu ve Sümer (2011) bağlanma boyutları ve otobiyoğrafik belleğin fenomenolojik özellikleri konulu çalışmalarında bağlanma kaygı boyutunun otobiyoğrafik anıların olumsuz duygu değerini (negative emotional valence), anıların hatırlanması esnasında verilen fiziksel tepkileri ve anıların canlılığını (vividness) artırırken, bağlanma kaçınma boyutunun yeniden yaşar gibi hatırlamayı azalttığını gözlemlemişlerdir. Boyacıoğlu (2010) romantik ilişkilere özgü otobiyoğrafik anıların içeriklerini incelediği araştırmada, bağlanma kaygısının zengin algısal detay içeren, bağlanma figürüne odaklanmış, olumsuz duygu içerikli anılarla ilişkili olduğunu, bağlanma kaçınma boyutunun ise benliği güçlendirme (self-enhancing) eğilimi içeren, zayıf duyuşsal, sosyal ve algısal detaylar barındıran anılarla ilişkili olduğunu saptamıştır.

### ***Bağlanma ve Öztanımlayıcı Anılar***

Öztanımlayıcı anılar, benliğin gelişimsel hedefleri ile ilişkili özel bir otobiyoğrafik anı türüdür (Conway ve ark., 2004). Bu sınıfa giren anılar, güçlü duygularla bağlantılıdır, günlük hayatta sık sık hatırlanırlar (Thorne, McLean ve Lawrence, 2004), canlı şekilde anımsanırlar ve kalıcı endişeler ve çözülmemiş çatışmalarla ilişkilidirler (Blagov ve Singer, 2004; Conway ve ark., 2004; Singer ve Salovey, 1993). Öztanımlayıcı anılar,

kişinin kendisine ve yakınlarına bir birey olarak nasıl birisi olduğunu anlamalarında yardımcı olurlar. Bu nedenle, öztanımlayıcı anılar sadece kişilik gelişiminde değil, başkaları ile iletişimi kurmada da büyük önem taşır (Knudson, Adame ve Finocan, 2006).

Bağlanma dinamikleri ve öztanımlayıcı anılar arasındaki ilişkiler değerlendirilirken, Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'nden (YBG) elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulmalıdır. Yetişkin bağlanmasında geçerli bir ölçüm aracı olan YBG katılımcıların anlatımlarının bütünsellik ve geçmiş deneyimlerde bağlanma figürleri ile birliktelikleri bağlamında analiz edilmesine dayanan bir tekniktir (George, Kaplan ve Main, 1985; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Bu teknikte katılımcıların geçmişi nasıl ve ne oranda tutarlı hatırladığına göre bağlanma örüntüleri içinde gruplandırma yapılmaktadır. Güvenli bağlanmada, dikkat odağı görüşme esnasında hatırlanan anılar ve görüşmeci ile tutarlı bir görüşmenin devamı arasında esneklikle hareket edebilmekte, dolayısıyla hem anı anlatımları, hem de görüşmenin kendisi bütünlüklü bir niteliğe sahip olmaktadır. Öte yandan, kaçınmacı bağlanan bireyler, dikkatlerini bağlanma ilişkili anılardan uzak tutmaya çalışırken, kaygılı bağlanan bireyler bu tür deneyimlere aşırı odaklanmaktadır (Hesse, 1996). Conway ve arkadaşları (2004) YBG aracılığı ile kişilerin bağlanma figürlerine ilişkin öztanımlayıcı anılarını inceledikleri çalışmada, kaçınmacı katılımcının anılarının aşırı genel, duygusal ifadelerden uzak ve bağlanma figürü ile ilişkilerin gerçektirdiği şekilde olumlu anlatıldığı bir içeriğe sahipken, kaygılı katılımcının anılarının bütünlüksüz, aşırı duyguyu yüklü ve olumsuz bir içeriğe sahip olduğunu gözlemlemişlerdir.

Özetle, geçmiş araştırmalar bağlanma dinamiklerinin sosyal, duyuşsal ve bilişsel alanlarda belirgin farklılaşmalara yol açtığı göstermesine karşın (örn., Baldwin, Keelan, Fehr, Enns ve Koh-Rangarajoo, 1996; Hesse, 1996; 1999; Kirsh, 1996; Mikulincer ve Orbach, 1995), otobiyoğrafik bellek, öztanımlayıcı anılar ve bağlanma örüntüsü, özellikle temel bağlanma boyutları arasındaki ilişki yeterli düzeyde incelenmemiştir. Bu çalışmanın amacı, anıların fenomenolojik özellikleri temelinde otobiyoğrafik anılar, öztanımlayıcı anılar ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bağlanma kaygısının aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak hatırlanan otobiyoğrafik anıların yeniden yaşar gibi hatırlama, duygusal yoğunluk, hatırlama sırasında verilen fiziksel tepkiler, anlatım bütünlüğü, algısal detaylar ve duyuşsal sistemde yüksek aktivasyon gibi özellikleri üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutunun ise, sönümleyici stratejilere bağlı olarak anıların algısal detaylar, duygusal yoğunluk gibi özellikleri ile negatif yönde, gözlemci bakışı açısı ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon özellikleri ile pozitif yönde bir ilişki göstermesi beklenmektedir.

## Yöntem

### Örnekleme

Bu araştırmaya Ankara'da bir üniversiteye devam eden 48 (32 kadın, 16 erkek) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 19 ile 30 arasında değişmektedir (Ort. = 24.52, S = 2.72). Katılımcılardan 42'si bekar (% 87.5), 6'sı evlidir (% 12.5). Analizler, katılımcılardan toplanan 192 anı üzerinde yapılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılardan tek bir oturumda demografik değişkenler için bilgi formunu ve bağlanma ölçeğini doldurmaları, kendilerine verilen otobiyoğrafik bellek tanımını okuduktan sonra duygusal çağrışım paradigmasına (emotional recall paradigm) uygun olarak akıllarına gelen bir olumsuz, bir olumlu otobiyoğrafik anıyı ve bir olumsuz, bir olumlu öztanımlayıcı anıyı rapor etmeleri ve her bir anı için verilen ilgili ölçeği cevaplandırmaları istenmiştir. Bağlanma boyutlarının etkisini artırmak amacı ile bağlanma ölçümünün hemen ardından literatürde uygulanan yöntemlerle tutarlı olarak (Dozier ve Kobak, 1992), bağlanma ilişkili duyuş düzenleme stratejilerini harekete geçirebileceği düşünülen kimi sorular (örn., "Sevgilinizin güvenilmez olduğunu düşünseydiniz, neler hissederdiniz?") kullanılmıştır. Ayrıca otobiyoğrafik bellek görevinde katılımcılardan en önemli romantik deneyimlerinden birisini hatırlamaları istenirken, öztanımlayıcı bellek görevinde kendilerini tanımlarında yardımcı olan en önemli anılardan birisini anlatmaları istenmiştir. Katılımcılarda uygulama sonrasında oluşabilecek olumsuz ruh halini engellemek amacı ile otobiyoğrafik çalışmalarında kullanılan yöntemler izlenerek, bellek görevi sıralamalarının hep olumlu bir bellek görevi ile bitmesine dikkat edilmiştir (örn., Talari-co, Labar ve Rubin, 2004).

**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II).** Fraley, Waller ve Brennan (2000) literatürdeki bağlanma ölçeklerini inceleyerek oluşturdukları madde havuzundaki maddeleri Madde Tepki Kuramına dayanarak sınımlanmış ve ölçüm gücü yüksek maddelerden oluşan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'yi (YİYE II) geliştirmişlerdir. YİYE II 18'i bağlanma kaygısını (örn., "Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.") ve 18'i bağlanma kaçınmasını (örn., "Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak bana zor gelir.") ölçen 36 maddeden oluşmaktadır. YİYE II'nin Türkçe'ye uyarlanması çalışmasında, bağlanma kaygı boyutunun .90 ve kaçınma boyutunun .86 olmak üzere yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu görülmüştür (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

**Çok Faktörlü Otobiyoğrafik Bellek Ölçeği.** Boyacıoğlu (2010) literatürde belleğin fenomenolojik özelliklerini ölçmek için kullanılan ölçüm araçlarını ince-

leyerek oluşturduğu madde havuzundan otobiyografik anı boyutlarını en iyi temsil eden maddeleri seçerek Çok Faktörlü Otobiyografik Bellek Ölçeği'ni (ÇOBÖ) geliştirmiştir. Beşli Likert tipi olan ÇOBÖ Bilişsel ve Duyuşsal Otobiyografik Bellek Özellikleri olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Onsekiz maddeden oluşan Bilişsel Otobiyografik Bellek Özellikleri yeniden yaşar gibi hatırlama, anlatımda bütünlük, mekansal detaylar, zaman detayları, algısal detaylar ve alan/gözlemci bakış açısı olmak üzere otobiyografik anıların 6 ayrı özelliğini, 20 maddeden oluşan Duyuşsal Otobiyografik Bellek Özellikleri ise anıların duygusal değeri, anılara verilen fiziksel tepkiler, anının kişisel önemi, duyuşsal sistemde yüksek aktivasyon ve düşük aktivasyon olmak üzere otobiyografik anıların 5 ayrı özelliğini ölçmektedir. Duyuşsal Otobiyografik Bellek Özellikleri kısmında, anı için hissedilen her bir duygunun (sevgi, öfke, üzüntü, kaygı, mutluluk, korku, şaşkınlık, nefret, neşe, asabiyet, hayal kırıklığı, utanç, suçluluk, memnuniyet, gurur, düşmanca, gergin, tatmin) yoğunluğunu ölçen 5'li Likert tipinde (1 = Hiç hissetmem, 5 = Çok yoğun şekilde hissedirim) ayrı bir bölüm bulunmaktadır. Bu çalışmada, olumlu ve

olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anılar değerlendirildiğinde iç tutarlılık değerleri yeniden yaşar gibi hatırlama için .79 ile .86, anlatımdaki bütünlük için .70 ile .81, mekansal detayların .76 ile .89, zaman detayları için .67 ile .73, algısal detaylar için .79 ile .88, alan/gözlemci bakış açısı için .76 ile .85, anının duygusal değeri için .84 ile .93, fiziksel tepkiler için .87 ile .92, kişisel önem için .83 ile .88, duyuşsal sistemin yüksek aktivasyonu için .83 ile .92 ve düşük aktivasyonu için .75 ile .82 arasında gözlenmiştir.

## Bulgular

Bağlanma boyutları ve otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların hatırlanması sırasında hissedilen duyguların yoğunluğu arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, bağlanma kaygısının olumsuz otobiyografik anılar için yoğun sevgi ( $r = .28, p < .05$ ), üzüntü ( $r = .39, p < .01$ ), kaygı ( $r = .49, p < .001$ ), korku ( $r = .37, p < .01$ ), şaşkınlık ( $r = .31, p < .05$ ) ve gerginlik ( $r = .31, p < .05$ ) duyguları ile, olumlu öztanımlayıcı anılar için yoğun kaygı duygusu ile ( $r = .28, p < .05$ ) ve olumsuz öztanımlayıcı

**Tablo 1.** Bağlanma Boyutları ve Duygu Yoğunlukları Arasındaki Korelasyonlar

Duygular	Olumlu Otobiyografik Anılar		Olumsuz Otobiyografik Anılar		Olumlu Öztanımlayıcı Anılar		Olumsuz Öztanımlayıcı Anılar	
	Kaygı	Kaçınma	Kaygı	Kaçınma	Kaygı	Kaçınma	Kaygı	Kaçınma
1. Sevgi	.18	-.40**	.28*	-.18	.05	-.13	.21	-.07
2. Öfke	-.02	-.04	.06	-.03	-.01	-.04	.01	-.11
3. Üzüntü	.01	-.05	.39**	.02	.23	.06	.28*	-.20
4. Kaygı	.14	.05	.49***	.07	.28*	-.08	.34*	-.04
5. Mutluluk	.08	-.39**	-.02	-.11	-.15	-.15	-.05	.00
6. Korku	.04	.06	.37**	-.08	.11	.10	.25	-.11
7. Şaşkınlık	.13	-.22	.31*	-.12	.21	-.14	-.09	-.26
8. Nefret	.08	.05	.02	-.02	.01	-.16	-.05	-.10
9. Neşe	-.01	-.17	-.18	-.15	-.23	-.22	-.10	.00
10. Asabiyet	-.06	.03	.10	.01	-.02	-.05	.08	-.12
11. Hayal kırıklığı	.10	-.04	.19	-.07	-.07	-.15	.14	-.07
12. Utanç	-.13	.09	.11	-.07	-.13	-.09	.30*	-.08
13. Suçluluk	-.03	.06	.07	-.23	-.02	.14	.25	-.15
14. Memnuniyet	-.11	-.09	-.00	.03	-.13	-.05	.06	.04
15. Gurur	-.15	.21	-.02	.07	.05	.11	.09	.12
16. Düşmanca	-.03	.03	.10	-.02	-.01	-.04	-.17	-.00
17. Gerginlik	.02	.14	.31*	.10	-.08	-.11	.18	-.03
18. Tatmin olmuş	-.05	-.01	-.00	.06	.09	.14	.15	.07

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

**Tablo 2.** Bağlanma Boyutlarının Olumlu Otobiyografik Anı Özellikleri Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

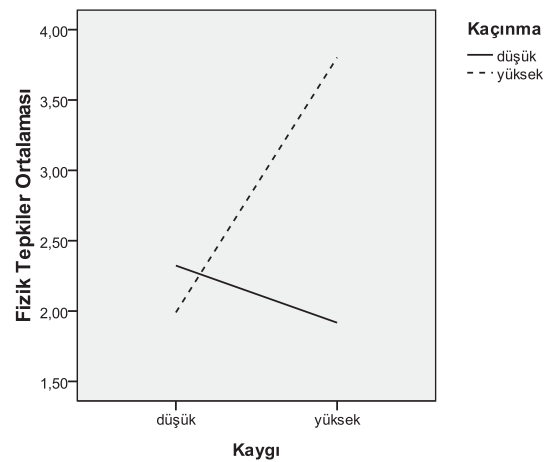
	Anlatım Bütünlüğü		Gözlemci Bakış Açısı		Fiziksel Tepkiler		Düşük Aktivasyon		Yüksek Aktivasyon	
	$\Delta R^2$	F	$\Delta R^2$	F	$\Delta R^2$	F	$\Delta R^2$	F	$\Delta R^2$	F
1. Basamak Cinsiyet	.00	.036	.05	2.675	.01	.429	.04	1.722	.02	1.139
2. Basamak Bağlanma Kaygısı	.27	5.128**	.12	2.082	.14	2.399	.40	10.050***	.20	3.597*
Başlanma Kaçınması		-3.044**		-.759		1.141		-.361		3.068**
Ortak Etki		2.407*		2.262*		1.937		4.344***		-.012
		1.190		2.077*		2.208*		.152		.567

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

anılar için yoğun üzüntü ( $r = .28, p < .05$ ), kaygı ( $r = .34, p < .05$ ) ve utanç ( $r = .30, p < .05$ ) duyguları ile anlamlı düzeyde ilişkili gösterdiği saptanmıştır. Bağlanma kaçınma boyutu ise olumlu otobiyografik anılar için sevgi ( $r = -.40, p < .01$ ) ve mutluluk ( $r = -.39, p < .01$ ) duygularının yoğunluğu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, bağlanma kaygısı yoğun olumsuz duygular ile ilişkili görünürken, bağlanma kaçınması genel olarak duygu yoğunlukları ile anlamlı ilişki göstermemiştir.

### Fenomenolojik Bellek Özelliklerinin Yordanması

Başlanma kaygısı ve kaçınması boyutlarının ve bu iki temel boyutun ortak etkisinin otobiyografik ve özta-nımlayıcı anıların fenomenolojik özellikleri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Literatürde otobiyografik anılar için cinsiyetler arasında kimi farklılıklar bulgularından (örn., Pillemer, Wink, DiDonato ve Sanborn, 2003; Ross ve Holmberg, 1990; Thompson, Skowronski, Larsen ve Betz, 1996) bu analizlerde katılımcıların cinsiyeti ilk basamakta eşitliğe girilerek etkisi kontrol edilmiştir. İkinci aşamada bağlanma kaygısı, kaçınması ve bu iki boyutun ortak etkisi analizlere dahil edilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi regresyon analizleri, olumlu otobiyografik anılar için bağlanma kaygısının anlatım bütünlüğü ( $\beta = -.40, p < .01$ ) ve duygusal anıların hatırlanmasından kaynaklı duyuşsal sistemde yüksek aktivasyonu ( $\beta = .42, p < .01$ ), bağlanma kaçınmasının ise anlatım bütünlüğü ( $\beta = .41, p < .05$ ) ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu ( $\beta = .65, p < .001$ ) anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Bağ-



**Şekil 1.** Olumlu Otobiyografik Anılarda Fiziksel Tepkiler Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Ortak Etkisi

lanma kaygısı arttıkça, anlatım bütünlüğünün bozulduğu, bağlanma kaçınması arttıkça anlatım bütünlüğünün güçlendiği görülmektedir. Bağlanma kaygısı duyuşsal sistemde aşırı bir aktivasyon ile ilişkili iken, bağlanma kaçınması duyuların bastırılması veya yok sayılması ile ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca, olumlu otobiyografik anılar için bağlanma kaçınma boyutu ( $\beta = .41, p < .05$ ) ve bağlanma boyutlarının ortak etkisi ( $\beta = .37, p < .05$ ) gözlemci bakış açısını ve yine bağlanma boyutlarının ortak etkisi ( $\beta = .40, p < .05$ ) anılara verilen fiziksel tepkileri anlamlı düzeyde yordamıştır. Ortak etkiler incelendiğinde, gözlemci bakış açısı için regresyon eğrileri anlamlı çıkmazken, anıların hatırlanması esnasında verilen fiziksel tepkiler için korkulu bağlanmaya sahip bireyler (hem bağlanma kaygısı, hem de kaçınma boyutundan yüksek alanlar) kayıtsız kaçınmacı bireylerden (bağlanma kaçınma boyutundan yüksek, kaygı boyutunda düşük alanlar) daha şiddetli düzeyde fiziksel tepkiler vermişlerdir ( $\beta = .43, p < .001$ ). Ortak etki ile ilgili örüntü Şekil 1’de gösterilmektedir.

Tablo 3’te özetlendiği gibi, olumsuz otobiyografik anılar için bağlanma kaygı boyutunun yeniden yaşar gibi hatırlama ( $\beta = .41, p < .01$ ), anlatım bütünlüğü ( $\beta = -.31, p < .05$ ), algısal detaylar ( $\beta = .53, p < .001$ ), duyuşsal

sistemde düşük aktivasyon ( $\beta = -.37, p < .001$ ) ve yüksek aktivasyon ( $\beta = .36, p < .01$ ) üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bağlanma kaçınma boyutunun gözlemci bakış açısı ( $\beta = .45, p < .01$ ) ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon ( $\beta = .61, p < .001$ ) üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Bağlanma kaygısı olumsuz otobiyografik anıların hatırlanması esnasında yeniden yaşar gibi hatırlama, hatırlanan algısal detaylar ve duyuşsal sistemde yüksek aktivasyonu artırırken, anlatım bütünlüğü ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu azaltıyor görünmektedir. Kaçınma boyutu ise olumsuz otobiyografik anıları bir başkasının perspektifinden hatırlama ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon ile ilişkili bulunmuştur.

Tablo 4’te verildiği gibi, olumlu öztanımlayıcı anılar için bağlanma kaygısı anlatım bütünlüğü ( $\beta = -.53, p < .001$ ) ve duyuşsal sistemde yüksek aktivasyon ( $\beta = .36, p < .01$ ) üzerinde anlamlı bir etki göstermiştir. Bağlanma kaçınma boyutu ise anlatım bütünlüğünü ( $\beta = .39, p < .05$ ), hatırlanan mekansal detayları ( $\beta = -.44, p < .05$ ), gözlemci bakış açısını ( $\beta = .53, p < .01$ ) ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu ( $\beta = .57, p < .001$ ) anlamlı düzeyde yordamıştır. Sonuçlar, bağlanma kaygısının olumlu öztanımlayıcı anılarda anlatım bütünlüğündeki bozulma ve duyuşsal sistemde yüksek aktivasyon ile

**Tablo 3.** Bağlanma Boyutlarının Olumsuz Otobiyografik Anı Özellikleri Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Yeniden Yaşar Gibi Hatırlama			Anlatım Bütünlüğü			Gözlemci Bakış Açısı		
	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>
1. Basamak	.00	.004		.05	2.366		.04	1.699	
Cinsiyet			.061			-1.538			-1.303
2. Basamak	.24	4.457**		.16	2.903*		.19	3.644*	
Bağlanma Kaygısı			3.043**			-2.240*			-1.351
Bağlanma Kaçınması			-1.803			1.392			2.576**
Ortak Etki			-.710			.073			.521
	Algısal Detaylar			Düşük Aktivasyon			Yüksek Aktivasyon		
	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>
1. Basamak	.01	.375		.02	1.203		.01	.321	
Cinsiyet			-.612			-1.097			.567
2. Basamak	.30	6.374***		.55	18.264***		.16	2.176	
Bağlanma Kaygısı			4.165***			-3.662***			2.554**
Bağlanma Kaçınması			-1.335			4.694***			-.967
Ortak Etki			-1.105			-.107			-.223

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

**Tablo 4.** Bağlanma Boyutlarının Olumlu Öztanımlayıcı Anı Özellikleri Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Anlatım Bütünlüğü			Mekansal Detaylar			Gözlemci Bakış Açısı			Düşük Aktivasyon			Yüksek Aktivasyon		
	$\Delta R^2$	F	t	$\Delta R^2$	F	t	$\Delta R^2$	F	t	$\Delta R^2$	F	t	$\Delta R^2$	F	t
1. Basamak Cinsiyet	.00	.088	.297	.00	.068	-.260	.04	2.175	-1.475	.02	.893	-.945	.01	.589	.768
2. Basamak Bağlanma Kaygısı	.39	9.366***	-4.442***	.13	2.189	.939	.17	3.180*	.591	.39	9.570***	-1.416	.18	3.175*	2.627**
Başlanma Kaçınması			2.507*			-2.386*			3.022**			3.729***			-1.589
Ortak Etki			.893			-1.701			1.667			-.304			-.976

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ 

ilişkili olduğunu, bağlanma kaçınmasının ise zayıf mekansal detaylar, başkasının bakış açısı ile hatırlama ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 5'de görüldüğü gibi regresyon analizleri, olumsuz öztanımlayıcı anılar için bağlanma kaygısının yeniden yaşar gibi hatırlama ( $\beta = .39, p < .01$ ), anlatım bütünlüğü ( $\beta = -.35, p < .01$ ), mekansal detaylar ( $\beta = .42, p < .01$ ), algısal detaylar ( $\beta = .31, p < .05$ ), hatırlama esnasında verilen fiziksel tepkiler ( $\beta = .38, p < .01$ ) ve duyuşsal sistemde düşük ( $\beta = -.42, p < .001$ ) ve yüksek aktivasyonu ( $\beta = .47, p < .001$ ), bağlanma kaçınmasının ise anlatım bütünlüğü ( $\beta = .41, p < .05$ ), gözlemci bakış açısı ( $\beta = .66, p < .001$ ) ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu ( $\beta = .61, p < .001$ ) anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Olumsuz öztanımlayıcı anılarda, bağlanma kaygısı yeniden yaşar gibi hatırlama, hatırlanan mekansal detaylar, algısal detaylar, hatırlama esnasında verilen fiziksel tepkiler ve duyuşsal sistemde yüksek aktivasyonu artırırken, anlatım bütünlüğünü ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyonu azaltıyor görünmektedir. Bağlanma kaygı boyutu ise anlatım bütünlüğünü güçlendirirken, gözlemci bakış açısı ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon ile ilişkili görünmektedir.

### Tartışma

Bu araştırmada bağlanma boyutlarının, romantik ilişkilere özgü otobiyografik anılar ve kişi için önemli öztanımlayıcı anılar için belleğin fenomenolojik özellikleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Zihinsel bağlanma modellerinin, bellek süreçleri dahil olmak üzere birçok bilişsel süreç üzerinde etkili olduğu literatürde yaygın olarak kabul görse de, bağlanma boyutlarının duyuşsal yüklü anıların fenomenolojik özellikleri üzerindeki etkisi yeterince araştırılmamıştır. Bu araştırmanın amacı, bağlanma kaygı ve kaçınma boyutunun otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların temel özelliklerini ne yönde etkilediğini incelemektir. Sonuçlar, bağlanma boyutları ile ilişkili duyuş düzenleme stratejileri çerçevesinde tartışılmıştır.

Bu araştırmanın temel sonuçlarından birisi, bağlanma boyutlarının duyuşsal anıların hatırlanmasından kaynaklı olarak duyuşsal sistemde oluşan düşük ve yüksek aktivasyonu olumlu ve olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların tümünde tutarlı bir şekilde yordamasıdır. Bağlanma kaygısı yüksek bireylerin, aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak anıların duyuşsal içeriğine aşırı odaklanmaları, duyuşsal bilgilerin çağırılmasından kaynaklı düşünce karmaşası yaşamaları ya da devam eden göreve devam etmekte zorlanmaları (örn., ölçüğün diğer maddelerini yanıtlama) ile tanımlanan duyuşsal sistemde yüksek aktivasyon boyutundan yüksek puan almaları beklendik bir sonuçtur. Bu tür bellek hatalarını



**Tablo 5.** Bağlanma Boyutlarının Olumsuz Öztanımlayıcı Anı Özellikleri Üzerindeki Etkisini İncelemek Üzere Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

	Yeniden Yaşar Gibi Hatırlama			Anlatım Bütünlüğü			Mekansal Detaylar			Gözlemci Bakış Açısı		
	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>t</i>
1. Basamak	.00	.067		.00	.013		.00	.023		.05	2634	
Cinsiyet			.258			.116			.153			-1.623
2. Basamak	.22	4.174**		.27	5.258		.19	3.481*		.37	9.289***	
Bağlanma Kaygısı			.2873**			-.2643**			.3012**			.102
Bağlanma Kaçınması			-.1582			.2975**			-.1163			4.333***
Ortak Etki			-.252			.1999			.866			.350
	Algısal Detaylar			Fiziksel Tepkiler			Düşük Aktivasyon			Yüksek Aktivasyon		
	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>T</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>T</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>T</i>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>T</i>
1. Basamak	.00	.164		.05	2.517		.04	1.810		.01	.263	
Cinsiyet			-.405			1.586			-.1345			513
2. Basamak	.11	1.873		.18	3.435*		.46	12.969***		.25	4.953**	
Bağlanma Kaygısı			.2130*			2.816**			-.3782***			3.522***
Bağlanma Kaçınması			-.726			.336			4.313***			-1.548
Ortak Etki			-.099			-1.260			1.168			-1.075

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Conway ve arkadaşları da (2004) kendi çalışmalarında bulgulamışlardır. Bağlanma kaçınma boyutunda yüksek alan bireyler ise duygularını bastırmayı ya da yok saymayı, dikkat odaklarını başka konulara kaydırarak duygusal içerikten sakınmayı ve olayı başkalarına aktarıırken duygularından bahsetmemeyi tercih ediyor görünmektedir.

Literatürde kaçınmacı kişilerin duygusal içerikli bilgilerin işlenişinde savunmacı davrandıklarına (örn., Edelstein, 2006; Mikulincer ve Orbach, 1995), dikkat odaklarını değiştirerek kaygı verici konulardan uzaklaşmaya çalıştıklarına (örn., Fraley ve ark., 2000; Hesse, 1996) ya da anı aktarımlarında duygusal detayların zayıf olduğuna (örn., Boyacıoğlu, 2010; Conway ve ark., 2004) dair kimi bulgular mevcuttur. Bu sonuçlar genel olarak bağlanma ilişkili duygu düzenleme stratejilerinin, anıların duygusal bileşenini önemli ölçüde etkilediğine işaret etmektedir. Ayrıca bağlanma boyutları ile duygusal sistemdeki aktivasyon düzeyi arasındaki ilişkinin olumlu anılarda da gözlenmesi, ikincil duygu düzenleme stratejilerinin olumlu içerikli de olsa duygusal bilginin işleyişini etkilediğine işaret etmektedir. Kırk yılı aşkın bir süredir bağlanma modellerinin işleyişi ve organizasyonu sayısız araştırmaya konu olmuştur, ancak bağlanma temsillerinin doğası ile ilgili kuramsal bilginiz hala

eksiktir (Dykas, Woodhouse, Cassidy ve Waters, 2006). Bağlanma konusunda çalışan sosyal psikologlar bilinçaltı süreçleri nadiren araştırsalar da (Shaver ve Mikulincer, 2002b), duyuşsal sistemdeki aktivasyon düzeyinin bağlanma dinamikleri bağlamında tartışılması en azından zihinsel bağlanma modelleri ve bellek süreçleri arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaların anlaşılmasında önemli görünmektedir. Bu araştırmanın önemli kısıtlılıklarından birisi olarak yetersiz örneklem büyüklüğü nedeniyle (Mitchell, 1993; Tabachnick ve Fell, 2001), duyuşsal sistemdeki düşük ve yüksek aktivasyon boyutları için aracılık testi yapılamamıştır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, bağlanma ve bellek arasındaki ilişkiyi temellendiren faktörlerden biri olarak duyuşsal sistemdeki aktivasyon düzeyinin rolünün yeniden incelenmesi gerekli görünmektedir.

Araştırmanın diğer bir önemli sonucu, bağlanma boyutlarının olayın bir başkasına aktarımı esnasında boşlukların, kopuk parçaların olmaması, akıcı ve tüm bir hikaye şeklinde hatırlanması ile tanımlanan anlatım bütünlüğü üzerindeki tutarlı etkisidir. Hem olumlu, hem olumsuz duygu yüklü otobiyografik ve öztanımlayıcı anılar için bağlanma kaygısı anlatım bütünlüğünü bozucu yönde etki göstermiştir. Bağlanma kaygısı ise tersi bir örüntü göstererek olumlu ve olumsuz öztanımlayıcı

anılarda ve olumlu otobiyografik anılarda anlatım bütünlüğünü güçlendirmiştir. Bu bulgulara benzer olarak, Conway ve arkadaşları (2004) YBG tekniği ile inceledikleri öztanımlayıcı anılarda kaygılı bağlanma stiline sahip katılımcının duyuşsal sistemdeki yaygın aktivasyon nedeni ile duyuşsal içerikle arasındaki mesafeyi kontrol edemediğini ve dolayısıyla anılarının tutarsız ve bütünlüksüz olduğunu rapor etmişlerdir. Kaçınmacı katılımcının öztanımlayıcı anıları ise olayların duyuşsal içeriğine karşı gösterdiği savunmacı tutum nedeni ile detaysız ve aşırı genel olarak gözlenmiştir. Bu araştırmada da gözlenen bağlanma kaygısı ile anlatım bütünlüğündeki bozulmalar arasındaki ilişki aşırılaştırma stratejilerine işaret ederken, bağlanma kaçınması ve anlatım bütünlüğü arasındaki ilişki kaçınmacı bireylerin olayları aşırı genel düzeyde ve duyuşsal detaylardan kaçınarak hatırlamaları ile ilişkili görünmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, bağlanma kaygısı olumsuz otobiyografik anılarda ve olumsuz öztanımlayıcı anılarda işitsel, dokunsal, görsel algı ile ilgili bilgileri içeren güçlü algısal detaylarla ilişkili bulunmuştur. Boyacıoğlu (2010) romantik ilişkililere özel otobiyografik anıların içeriksel özelliklerini inceledikleri araştırmada, bağlanma kaygısının olumsuz duyuş yüklü anılarda algısal detayları artırırken, olumlu duyuş yüklü anılarda anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ya da zayıf algısal detaylarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sonuçlar, bu araştırmanın bulguları ile tutarlı görünmektedir. Bağlanma kaygısı yüksek kişilerin bağlanma ilişkili bilgilere aşırı odaklanması, olumsuzluk yanlılığı göstermeye eğilimli olmaları ve stres verici durumlarda duyuşsal sistemlerinde aşırı aktivasyon oluşması (Mikulincer, 1997; Mikulincer ve Florian, 1998; Mikulincer ve Orbach, 1995) belki de olumsuz duyuş yüklü olayları daha canlı hatırlamalarına yol açmaktadır. Bu bulgularla paralel olarak, bağlanma kaygısının ayrıca olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anılarda yeniden yaşar gibi hatırlamaya neden olduğu ve olumsuz öztanımlayıcı anılarda olayın gerçekleştiği şehir, semt ve bina ile ilgili bilgilerle tanımlanan mekansal detayları da güçlendirdiği gözlenmiştir. Bağlanma kaçınma boyutu ise olumlu anılarda zayıf mekansal detaylarla ilişkili bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalar bağlanma kaçınmasının detaysız anı aktarımları ile ilişkili olduğuna işaret etse de (örn., Boyacıoğlu ve Sümer, 2011; Conway ve ark., 2004) bu araştırmanın sonuçları, bağlanma kaçınması ve algısal detaylar arasındaki ilişki açısından yeterli bulgu sağlamamıştır.

Bu araştırma ayrıca bağlanma kaygısının olumsuz duyuş yüklü anılarda yoğun olumsuz duyuşlar ile anlamlı ilişki gösterdiğini göstermiştir. Yüksek bağlanma kaygısı, stres veren olaylara ve olumsuz düşüncelere yoğunlaşma ve kaygıyı azaltmaya yönelik stratejiler yerine duyuşsal odaklı baş etme stratejileri ile ilişkilidir

(Shaver ve Mikulincer, 2002a). Mikulincer ve Orbach da (1995) diğer bağlanma stilleri ile karşılaştırıldığında kaygılı/kararsız yetişkinlerin üzücü ve kaygı verici anılara en yüksek ulaşılabilirlik gösteren grup olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlarla tutarlı olarak, bağlanma kaygısının olumsuz öztanımlayıcı anıların hatırlanması esnasında verilen kalp atışının artması, ellerin titremesi ya da mideye kramp girmesi gibi fiziksel tepkileri şiddetlendirdiğini gözlenmiştir. Aşırılaştırma stratejileri, belleğin duyuşsal özellikleri üzerindeki etkisine bağlı olarak verilen fiziksel tepkileri de artırıyor görünmektedir (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011). Bu sonuçlar ayrıca, bağlanma kaygısı ile ilintili olumsuz benlik yapısı (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve benlik yüklemelerinin (Mikulincer, 1998) etkisine işaret etmektedir. Benzer olarak, bağlanma boyutlarının ortak etkisi, olumlu otobiyografik anılarda korkulu bağlanan kişilerin kaçınmacı kişilerden daha fazla fiziksel tepkiler verdiğini göstermiştir. Korkulu bağlanma ile ilintili duyuş düzenleme stratejileri, yoğun bir yakınlık arayışı içermesine karşın, başka kişiler ile ilgili kuşku ve şüpheleri de barındırmaktadır. Dolayısıyla, korkulu bağlanmada bağlanma sistemi aktif hale gelirken, korkulu bağlanma ile ilişkili davranışsal stratejiler aktivasyonun engellenmesini gerektirmektedir. Sonuç olarak, ikincil düzenleme stratejilerinden her ikisi de örtük amaçlarına ulaşamamaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002b). Duyuşsal düzenleme stratejilerinin, korkulu bağlanan kişileri duyuşsal içeriklere hassas hale getirerek (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011), duyuşsal anılara daha fazla fiziksel tepki vermelerine neden olduğu varsayılabilir.

Bağlanma kaygısının ayrıca olumsuz otobiyografik anılarda yoğun sevgi duyuşu ile de ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek kişilerin bağlanma figürlerine saplantılı ilgileri (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2003) ve nörotik aşk stilleri düşünüldüğünde (Feeney ve Noller, 1990), bu sonuç beklentilerle uyumludur. Bağlanma kaçınmasının ise duyuş yoğunlukları ile genel olarak ilişki göstermemesi ve olumlu otobiyografik anılarda sevgi ve mutluluk duyuşları ile negatif yönde ilişki göstermesi, sönümleyici stratejiler (Mikulincer ve Florian, 2004; Mikulincer ve ark., 2003) ve “oyun gibi aşk” stili (Levy ve Davis, 1988) ile ilişkili görünmektedir.

Bu araştırmanın ilgi çekici sonuçlarından bir diğeri, bağlanma kaçınmasının gözlemci bakış açısı üzerindeki tutarlı etkisidir. Kaçınma bağlanma boyutu olumlu ve olumsuz otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların tümünde anıların bir başkasının perspektifinden hatırlanması ile ilişkili bulunmuştur. Gözlemci bakış açısı benliği koruyucu bir işlev gördüğünden (Nigro ve Neisser, 1983), duyuşsal olayların başkalarının perspektifinden hatırlanması belki de kişinin kendisi ile duyuşsal içerik arasına koruyucu bir mesafe koymaktadır.

Katılımcı beyanına dayalı ölçümlerin yanı sıra otobiyografik bellek alanında yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılmaya başlanılan Levine'nin Otobiyografik Anı Görüşmesi (Levine, Svoboda, Hay, Winocur ve Moscovitch, 2002) ya da LIWC (Pennebaker, Francis ve Booth, 2001) gibi içerik analizlerinin fenomenolojik özellikleri inceleyen araştırmalarda birlikte kullanılmasının daha zengin bulgular sağladığı görülmektedir. Bu araştırmanın önemli bir kısıtlılığı olarak, otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların özellikleri ile bağlanma arasındaki ilişkiler sadece katılımcı puanları üzerinden değerlendirilmiş, katılımcılar tarafından aktarılan anıların yeterli detay içermemesi nedeni ile anıların içeriksel özellikleri araştırma kapsamında incelenememiştir. Ancak, farklı anı içerikleri için bağlanma boyutları ile anıların fenomenolojik özellikleri arasındaki ilişkinin benzer örüntüler göstermesi elde edilen bulguların tutarlılığına işaret etmektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda farklı türde ölçüm araçlarının içerik analiz teknikleri ile birlikte kullanılması bağlanma ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkinin daha bütünlüklü irdelenmesini mümkün kılacaktır.

Sonuç olarak, literatürde bağlanma dinamiklerinin otobiyografik anılar üzerindeki etkisini inceleyen çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, bağlanma boyutlarının, belleğin birçok fenomenolojik boyutu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bağlanma kaygısı aşırılaştırma stratejilerine bağlı olarak otobiyografik anılarda zengin algısal detaylar, yeniden yaşar gibi hatırlama, anlatım bütünlüğünde bozulma, yoğun olumsuz duygular ve duyuşsal sistemde aşırı aktivasyon boyutları ile ilişkili iken, bağlanma kaçınması sönümleyici stratejilere bağlı olarak otobiyografik anılarda anlatım bütünlüğü, gözlemci bakış açısı ve duyuşsal sistemde düşük aktivasyon boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca bağlanma dinamiklerinin sadece yakın ilişkilere özel anıları değil, benlikle ilişkili anıları da etkilediği saptanmıştır.

Bulgular, bağlanma ilişkili ikincil duyuş düzenleme stratejilerinin etkisinin olumsuz duyuş yüklü anılarda arttığına işaret etmektedir. Ancak, bağlanma dinamikleri ile otobiyografik bellek arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle, farklı tür ve içerikteki anıların bağlanma dinamikleri ile ilişkisinin incelenmesi, bağlanma ve bellek konusundaki tartışmaları zenginleştirecektir.

### Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V. ve Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109.
- Bartholomew, K. ve 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.
- Berman, W. H. ve Sperling, M. B. (1994). The structure and function of adult attachment. M. B. Sperling ve W. H. Berman, (Ed.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* içinde (3-28). New York: Guilford.
- Blagov, P. ve Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (Content, specificity, meaning, and affect) and their relationship to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72, 481-511.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol.2: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol.3: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Boyacıoğlu, İ. (2010). *Relationships between autobiographical memory and adult attachment*. Yayınlanmamış doktora tezi, The University of Leeds, UK.
- Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmiş kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 105-118.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes içinde, (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (46-76). New York: Guilford Press.
- Brewer, W. F. (1989). What is autobiographical memory? D. C. Rubin, (Ed.), *Autobiographical memory* içinde (25-49). New York: Cambridge University Press.
- Cohen, G. (1996). Memory in the real world. *Erlbaum: Psychology Press*.
- Collins, N. L. ve Allard, L. M. (2001). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. G. J. O. Fletcher ve M. S. Clark, (Ed.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* içinde (60-85). Oxford: Blackwell.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew ve D. Perlman, (Ed.), *Advances in personal relationships (Cilt: 5)* içinde (53-90). London: Jessica Kingsley.
- Conway, M. A. ve Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 262-288.
- Conway, M. A. ve Rubin, D. C. (1994). The structure of autobiographical memory. A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway ve P. E. Morris, (Ed.), *Theories of memory* içinde (103-137). Hove: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Conway, M. A., Singer, J. A. ve Tagini, A. (2004). The self and

- autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529.
- Dozier, M. ve Kobak, R. R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63(6), 1473-1480.
- Dykas, M. J., Woodhouse, S. S., Cassidy, J. ve Waters, H. S. (2006). Narrative assessment of attachment representations: Link between secure base script and adolescent attachment. *Attachment and Human Development*, 8(3), 221-240.
- Edelstein, R. S. (2006). Attachment and emotional memory: Investigating the source and extent of avoidant memory impairments. *Emotion*, 6, 340-345.
- Farrar, M. J., Fasig, L. G. ve Welch-Ross, M. K. (1997). Attachment and emotion in autobiographical memory development. *Journal of Experimental Child Psychology*, 67, 389-408.
- Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationship. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* içinde (355-377). New York: Guilford Press.
- Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Fraley, R. C., Garner, J. P. ve Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: The role of preemptive and postemptive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 816-826.
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Fraley, R. C. ve Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of typological models. J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (77-114). New York: Guilford.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- George, C., Kaplan, N. ve Main, M. (1985). *Attachment interview for adults*. Yayınlanmamış çalışma, University of California, Berkeley.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Hesse, E. (1996). Discourse, memory, and the adult attachment interview: A note with emphasis on the emerging cannot classify category. *Infant Mental Health Journal*, 17(1), 4-11.
- Hesse, E. (1999). The adult attachment interview: Historical and current perspectives. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (395-433). New York: Guilford.
- Kirsh, S. J. (1996). Attachment style and recognition of emotionally-laden drawings. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 607-610.
- Knudson, R. M., Adame, A. L. ve Finocan, G. M. (2006). Significant dreams: Repositioning the self narrative. *Dreaming*, 16(3), 215-222.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J., Winocur, G. ve Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17(4), 677-689.
- Levy, M. B. ve Davis, K. E. (1988). Love styles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 439-471.
- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1217-1230.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420-435.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (143-165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (2004). Attachment style and affect regulation: Implications for coping stress and mental health. M. B. Brewer ve M. Hewstone, (Ed.), *Applied social psychology* içinde (28-49). Oxford, UK & Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Mikulincer, M. ve Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 917-925.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Miller, J. B. (1999). Attachment style and memory for attachment-related events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(6), 773-801.
- Mitchell, R. (1993). Path analysis: Pollination. Schneider, S. M. ve Gurevitch, J., (Ed.), *Design and analysis of ecological experiments* içinde (211-231). New York: Chapman and Hall.
- Nigro, G. ve Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E. ve Booth, R. J. (2001). *Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC): LIWC2001*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/pennebaker/reprints/LIWC2001.pdf>
- Pillemer, D. B., Wink, P., DiDonato, T. ve Sanborn, R. (2003). Gender differences in autobiographical memory styles of older adults. *Memory*, 11(6), 525-532.
- Reese, E. (2002). Social factors in the development of autobiographical memory: The state of the art. *Social Development*, 11(1), 124-142.
- Robinson, J. A. (1989). *Autobiographical memory: A historical*

- prologue. D. C. Rubin, (Ed.), *Autobiographical memory* içinde (19-23). New York: Cambridge University Press.
- Ross, M. ve Holmberg, D. (1990). Recounting the past: Gender differences in the recall of events in the history of a closer relationship. J. M. Olson ve M. P. Zanna, (Ed.), *Self-inference processes: The Ontario symposium (Cilt: 6)* içinde (135-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W. ve Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31(6), 887-901.
- 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 Yayınları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002a). Dialogue on adult attachment: Diversity and integration. *Attachment & Human Development*, 4(2), 243-257.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002b). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Singer, J. A. ve Salovey, P. (1993). The remembered self: Emotion and memory in personality. New York: Free Press.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Tabachnick, B. ve Fidell, L. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Talarico, J. M., Labar, K. S. ve Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1131.
- Thompson C. P., Skowronski J. S., Larsen S. F. ve Betz A. L. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and remembering when*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Thorne, A., McLean, K. C. ve Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, 72(3), 513-541.

## Summary

# The Effect of Attachment Dimensions on the Phenomenological Characteristics of Autobiographical and Self-Defining Memories

İnci Boyacıoğlu

Dokuz Eylül University

Bowlby (1969; 1979; 1980) and Ainsworth (1989) created a theory of attachment that has been intensively investigated and elaborated by combining key insights of psychoanalysis, ethnology, developmental psychology, and cognitive psychology (Mikulincer & Shaver, 2003). Attachment theory serves as a framework to understand a variety of phenomena in close relationships for almost three decades starting with the seminal study of Hazan and Shaver in 1987 (see Hazan & Shaver, 1994; Mikulincer & Shaver, 2005). According to attachment theory, the infant needs protection to survive, seeking proximity of significant others is a natural adaptation of human beings. The emotional availability and responsiveness of the caregiver to the child's needs establish the quality of the infant-caretaker relationship (Collins & Allard, 2001). Researchers have commonly advocated that the nature of the relationship between the child and the caregivers influences emotional relationships in adulthood (Berman & Sperling, 2004). Attachment-related behaviors are supposed to be organized around an affect-regulation system (Mikulincer & Florian, 2004). The absence or rejection of attachment figures damage attachment security and secondary defensive strategies (hyperactivating and deactivating strategies) are developed (Berant et al., 2005). Hyperactivating strategies reflect insistent proximity-seeking behaviors and intense focus on the attachment figure in order to gain their love and support. On the contrary, deactivating strategies comprise avoidance of proximity seeking due to the denial of attachment needs and the deactivation of the attachment behavioral system (Mikulincer & Shaver, 2003).

Affect-regulation strategies of attachment serve as a protective mechanism to cope with threatening internal (e.g., emotional memories) or external stimuli (e.g., separation, being ignored or rejected, and loss of a significant person). Some results imply that attachment has

an impact over cognitive processes including memory (e.g., Boyacıoğlu & Sumer, 2011; Miller, 1999; Reese, 2002). For instance, Mikulincer and Orbach (1995) conducted an experiment in which participants were asked to recall early experiences associated with four different emotions (anger, sadness, anxiety, and happiness). The results demonstrated that secure individuals were more likely to have moderate defensiveness, low anxiety, and high accessibility of negative memories without being overwhelmed by spreading of the dominant emotional tone (anger, sadness, or anxiety) to other non-dominant negative emotions. Secure attachment style appears to allow encapsulating the distressing memories and to diminish anxiety. The anxious-ambivalent attachment was marked by relatively high levels of anxiety and low levels of defensiveness. The anxious-ambivalent individuals appear to fail in repression or they do not want to repress negative affects and thoughts. In the case of avoidant persons, they were the most defensive group to negative memories and reported moderate-high levels of anxiety, so that their style was insufficient for reducing anxiety in spite of their high levels of repression.

Autobiographical memory is the memory that collects and stores the memories for life experiences (Conway & Rubin, 1994; Robinson, 1989) and these memories generally have strong links to emotions and are hierarchically organized (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Self-defining memory (SDM) is a specific type of autobiographical memory that is closely associated with developmental goals of the self (Conway et al., 2004). The SDMs provide information for the individual and the significant others to understand who the individual is as a person, reveal strong feelings, have been rehearsed frequently (Thorne, McLean, & Lawrence, 2004), are recalled vividly, and have associations with the enduring concerns and unresolved conflicts (Conway et al., 2004;

Singer & Salovey, 1993). Although the theoretical accounts of attachment and autobiographical memory imply that attachment orientations may be one of the main sources of the variations in autobiographical memories, only a few studies have investigated the relationship between autobiographical and self-defining memories and attachment (e.g., Conway et al., 2004; Farrar, Fasig, & Welch-Ross, 1997; Miller & Noiro, 1999; Reese, 2002). For instance, Boyacıoğlu and Sumer (2011) found that attachment anxiety dimension predicted negative valence, visceral reactions during the recall, and vividness of autobiographical memories, whereas attachment avoidance dimension negatively predicted recollection. They also observed that the significant interaction demonstrated that fearful attachment was associated with higher vividness and higher specificity than was avoidant attachment.

In parallel with the combined theoretical framework and empirical findings, I speculated that attachment anxiety would be associated with negative emotions, perceptual details, recollection, hyperactivation in the affective system, visceral reactions, and low scores on narrative coherence. Second, deactivating strategies would be associated with observer viewpoint, deactivation in the affective system, and low scores on emotional intensity.

### Method

The purpose of the present study was to explore the relationship between attachment and autobiographical and self-defining memories. Participants were asked for two autobiographical memories related to their romantic experiences and two self-defining memories which made major contributions to their identity (one positive and one negative memory for each). After a brief introduction for autobiographical memory and self-defining memory and filling out the demographic and attachment questionnaires, participants proceeded with a memory task. The rule that the recall tasks should always end with positive memory recall was followed in the order of memory sessions. A memory questionnaire was given to participants after each memory narrative task. Participants were then fully debriefed and thanked for their participation.

### Participants

Forty-eight university students (16 male, 32 female) participated to the study. Analyses were performed on 192 memories collected from the participants. Participants were aged between 19 and 30 ( $M = 24.52$ ,  $SD = 2.72$ ). Forty-two participants were single (87.5 %) and six were married (12.5 %).

### Measures

**Multifactorial Autobiographical Memory.** The

MAMQ developed by Boyacıoğlu (2010) is 5-point Likert type questionnaire and consists of two parts called cognitive and affective characteristics of autobiographical memory. The cognitive part consists of 18 items and six factors including recollection, narrative coherence, place details, time details, perceptual details, and field/observer. The affective part consists of 20 items and five factors including overall valence, visceral reactions, hyperactivation, and deactivation of affect system, and personal importance. In addition to these five factors, the affective part includes a section for evaluating emotions on 5-point scale (1 = no emotion to 5 = very intense) including love, anger, sadness, anxiety, happiness, fear, astonishment, hatred, joy, annoy, disappointment, shame, pleased, guilt, tension, hostile, proud, and satisfaction.

### *Experiences in Close Relationships-Revised.*

ECR-R was developed by Fraley et al. (2000) by analyzing the items from the attachment scales used widely in the literature on basis of item response theory. ECR-R that is 7-point likert type scale includes 18 items for attachment anxiety and 18 items for attachment avoidance. The ECR-R was adapted into Turkish by Selcuk et al. (2005). The internal consistency of attachment avoidance and anxiety subscales was found satisfactory (.90 and .86, respectively).

### Results

The results showed that attachment anxiety was positively correlated with intense love ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ), sadness ( $r = .39$ ,  $p < .01$ ), anxiety ( $r = .49$ ,  $p < .001$ ), fear ( $r = .37$ ,  $p < .01$ ), surprised ( $r = .31$ ,  $p < .05$ ), and tension ( $r = .31$ ,  $p < .05$ ) for negative autobiographical memories, positively correlated with intense anxiety ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ) for positive self-defining memories, and positively correlated with intense sadness ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ), anxiety ( $r = .34$ ,  $p < .05$ ), and shame ( $r = .30$ ,  $p < .05$ ) for negative self-defining memories. Attachment avoidance was negatively correlated with intense love ( $r = -.40$ ,  $p < .01$ ) and happiness ( $r = -.39$ ,  $p < .01$ ) for positive autobiographical memories.

Hierarchical (sequential) regression analyses were performed to examine if attachment anxiety, avoidance, and their interaction predict the phenomenological characteristics of autobiographical memories and self-defining memories. In these analyses gender was entered in the first step to control its effect on the dependent variables. In the second step, attachment anxiety, attachment avoidance, and their interaction were entered to the equation in all following analyses. The results showed that attachment anxiety had a negative effect on narrative coherence ( $\beta = -.40$ ,  $p < .01$ ) and a positive effect on the hyperactivation in the affective system ( $\beta = .42$ ,  $p < .01$ ), while attachment avoidance had an positive effect

on narrative coherence ( $\beta = .41, p < .05$ ) and a positive effect on the deactivation in the affective system ( $\beta = .65, p < .001$ ) for positive autobiographical memories. In addition, attachment avoidance ( $\beta = .41, p < .05$ ) and the interaction of the attachment dimensions ( $\beta = .37, p < .05$ ) significantly predicted observer viewpoint and the interaction of the attachment dimensions ( $\beta = .40, p < .05$ ) significantly predicted visceral reactions for positive autobiographical memories. The pattern of the interaction showed that fearful individuals had higher scores on the visceral reactions than avoidant individuals ( $\beta = .43, p < .001$ ), while the simple slopes for observer viewpoint were insignificant.

For negative autobiographical memories, attachment anxiety had a positive effect on recollection ( $\beta = .41, p < .01$ ), a negative effect on narrative coherence ( $\beta = -.31, p < .05$ ), a positive effect on perceptual details ( $\beta = .53, p < .001$ ), a negative effect on the deactivation of the affective system ( $\beta = -.37, p < .001$ ), and a positive effect on the hyperactivation of the affective system ( $\beta = .36, p < .01$ ). Attachment avoidance positively predicted the observer viewpoint ( $\beta = .45, p < .01$ ) and the deactivation in the affective system ( $\beta = .61, p < .001$ ) for negative autobiographical memories.

Regarding positive self-defining memories, attachment anxiety had a negative effect on narrative coherence ( $\beta = -.53, p < .001$ ) and a positive effect on the hyperactivation in the affective system ( $\beta = .36, p < .01$ ), while attachment avoidance had an positive effect on narrative coherence ( $\beta = .39, p < .05$ ), a negative effect on place details ( $\beta = -.44, p < .05$ ), a positive effect on the observer viewpoint ( $\beta = .53, p < .01$ ), and a positive effect on the deactivation in the affective system ( $\beta = .57, p < .001$ ).

For negative self-defining memories, attachment anxiety had a positive effect on recollection ( $\beta = .39, p < .01$ ), a negative effect on narrative coherence ( $\beta = -.35, p < .01$ ), a positive effect on place details ( $\beta = .42, p < .01$ ), a positive effect on perceptual details ( $\beta = .31, p < .05$ ), a positive effect on visceral reactions ( $\beta = .38, p < .01$ ), a negative effect on the deactivation in the affective system ( $\beta = -.42, p < .001$ ), and a positive effect on the hyperactivation in the affective system ( $\beta = .47, p < .001$ ). Attachment avoidance positively predicted narrative coherence ( $\beta = .41, p < .05$ ), observer viewpoint ( $\beta = .66, p < .001$ ), and the deactivation in the affective system ( $\beta = .61, p < .001$ ) for negative self-defining memories.

## Discussion

The current study set out to examine the memory phenomenology as a function of attachment orientation. We reasoned that the individuals' autobiographical and self-defining memories with regard to positive

and negative attachment themes would differ in critical ways. Given the compulsive self-reliance and deactivating strategies, we reasoned that attachment avoidance would be associated with the observer viewpoint, the deactivation in the affective system, and weak perceptual details. Due to the obsession with the attachment figures and hyperactivating strategies, we expected that attachment anxiety would be associated with the breakdowns in narrative coherence, rich perceptual details, intense emotions, visceral reactions, and the hyperactivation in the affective system.

One of the main results of the present study was the consistent effect of attachment dimension on the deactivation/hyperactivation of the affective system for both positive and negative autobiographical and self-defining memories. Attachment anxiety positively predicted the hyperactivation in the affective system that was defined by excessive attention to emotional content, confusion in mind, or difficulty in following the ongoing activity because of intense feelings. Conway et al. (2004) reported similar behavioral pattern for preoccupied individuals in the self-defining memory task. Attachment avoidance positively predicted the deactivation in the affective system that was defined by the suppressions of feelings, modulating the focus of attention from the emotional content, or avoidance from sharing personal feelings with others.

The studies on the attachment avoidance have provided some evidence for the defensiveness against emotional information (e.g., Edelstein, 2006; Mikulincer & Orbach, 1995), shifting the focus of attention from the stressful information (e.g., Fraley et al., 2000; Hesse, 1996) or weak emotional details in the memory narratives (e.g., Boyacioglu, 2010; Conway et al., 2004). These findings implied that the secondary affect regulation strategies have a great influence on the affective aspect of autobiographical memory. Furthermore, these affect regulation strategies also influenced the positively charged memories. As an important limitation of the present study, the mediation effect of the deactivation/hyperactivation in the affective system could not be examined due to the small sample size (Mitchell, 1993; Tabachnick & Fell, 2001). The activation in the affective system emerged from the recollection of an emotional event, however, may contribute the understanding of the mechanisms underlying the relationship between attachment and autobiographical memory.

Another important result showed that attachment anxiety weakened narrative coherence for both positive and negative autobiographical and self-defining memories, whereas attachment avoidance enhanced narrative coherence for both positive and negative self-defining memories and positive autobiographical memories. Conway et al. (2004) reported that the narratives of preoc-



cupied individuals were confused, excessively detailed and contradictory because their cognitive-affective processing style allowed for little abstraction and emotional distance from recalled events. The memory narratives of avoidant individuals are marked by overgeneralization and the descriptions of the event without emotions or thoughts as a part of their secondary affect regulation strategies. The relationship between attachment avoidance and narrative coherence appear to be related to tendency to give an overgeneral memory account of the event.

Results indicated that attachment anxiety was associated with rich perceptual details such as auditory, visual, and tactile information for negative autobiographical and negative self-defining memories. Boyacıoğlu (2010) claimed that attachment anxiety increased the perceptual details for negative autobiographical memories, while it did not show a significant effect or diminished the perceptual details for positive autobiographical memories. Tendency to attend to attachment-related information, to show negativity bias, and to be overwhelmed by the stressful situations of anxious attachment orientation (Mikulincer, 1997; Mikulincer & Florian, 1998; Mikulincer & Orbach, 1995) may enhance the perceptual details of negatively charged memories. Consistent with these findings, attachment anxiety also positively predicted recollection for negative autobiographical and self-defining memories and positively predicted place details for negative self-defining memories.

Regarding emotional intensity, attachment anxiety was found to be associated with intense negative emotions such as sadness, anxiety, or tension. Individuals with high attachment anxiety tend to focus on the stressful situation, concentrate on negative thoughts, and use

emotion-focused coping strategies rather than striving to diminish stress (e.g., Shaver & Mikulincer, 2002a). Consistent with these results, attachment anxiety increased visceral reactions for negative self-defining memories. These findings also implied the effect of negative self-views (Bartholomew & Horowitz, 1991) and negative self-appraisals (Mikulincer, 1998) related to attachment anxiety on the affective aspect of self-defining memories. On the other hand, attachment avoidance did not show significant correlations with the intensity of emotions, except the negative association with love and happiness for positive autobiographical memories. The deactivating strategies related to attachment avoidance (Mikulincer & Florian, 2004; Mikulincer et al., 2003) and game-playing love style (Levy & Davis, 1988) may decrease the intensity of the emotions.

One of the intriguing results of the present study was the effect of attachment avoidance on the observer viewpoint for both positive and negative autobiographical and self-defining memories. Nigro and Neisser (1983) noted that individuals who were assigned to high emotional self-awareness were more likely to recall memories from observer viewpoint as a part of self-defense. It can be assumed that to recall the emotional memories with an observer perspective may produce a self-protective distance to the memory by constructing a barrier against emotional content.

In conclusion, the results of the study mostly supported our hypotheses and provided evidence for the predictive effect of attachment dimensions on the phenomenological characteristics of autobiographical memories and self-defining memories. Attachment dimensions seem to influence not only the memories related to close relationships, but also those related to self and identity.