

Durumluk Bağlanma Güvensizliğinde Kişilerarası Deneyimlere Bağlı Boylamsal Değişimler: Zihinselleştirmeye Dayalı Duygu Düzenleme Modeli Açısından Bir İnceleme

Gülşen Kaynar Yaman¹ & Elliot Jurist²

¹ Ankara Medipol Üniversitesi

² City University of New York

Özet

Araştırmada bağlanmada değişim üzerine üç konunun incelenmesi amaçlanmıştır: (1) bireylerin durumluk bağlanma güvensizliğinin zaman içinde nasıl bir değişim gösterdiği, (2) haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimlerin ve bu deneyimlere ilişkin algılardaki değişimin haftalık bağlanmadaki değişimi yordayıp yordamadığı ve (3) zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanmadaki değişimi yordayıp yordamadığı. Beş hafta boyunca takip edilen 57 katılımcı (Ort. yaş = 20.16) zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım (duygu düzenleme) becerilerini, durumluk bağlanma güvensizliğini, önceki hafta yaşadıkları olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimleri, ve bu kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp ve kazanç algılarını değerlendiren öz-bildirim ölçeklerini tamamlamıştır. Hiyerarşik lineer modelleme haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin algılardaki değişimin haftalık bağlanma güvensizliğindeki değişimi yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım haftalık kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin kayıp, kazanç algılarına bağlı bağlanmadaki değişimi yordamıştır. Bulgular, zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın bireylerin ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz deneyimlerden gelen duyguları zihinselleştirmesine ve düzenlemesine izin vererek zaman içinde bağlanma güvenliğine doğru bir değişimi ortaya çıkarabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: bağlanmada değişim, zihinselleştirme, zihinselleştirilmiş duygulanım, kişilerarası deneyimler.

Abstract

The current study aimed to examine three issues on change in state attachment: (1) how people's state attachment insecurity would vary over time, (2) whether change in weekly positive and negative interpersonal experiences and perceptions of interpersonal loss and gain would predict change in attachment insecurity over time, and (3) mentalization and mentalized affectivity would predict change in attachment insecurity in response to interpersonal experiences and perceptions of loss and gain. The fifty-seven participants (M age = 20.16 years), followed over five weeks, completed weekly questionnaires which included self-report measures of state attachment insecurity, positive and negative interpersonal experiences in the previous week, loss and gain perceptions related to these interpersonal experiences, mentalization and mentalized affectivity (affect regulation) abilities. Hierarchical linear modeling showed that change in weekly positive and negative interpersonal experiences and perceptions of interpersonal loss and gain predicted change in attachment insecurity over time. Also, the dimensions of mentalization and mentalized affectivity predicted the change in state attachment insecurity in response to weekly interpersonal experiences and loss and gain perceptions. Results suggest that mentalization and mentalized affectivity may promote change towards security over time, enabling people to mentalize and regulate emotions induced by positive and negative experiences in relationships.

Key words: Change in attachment, mentalization, mentalized affectivity, interpersonal experiences.

Yazışma Adresi: ¹Gülşen Kaynar Yaman, Ankara Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Hacı Bayram Mah. Talatpaşa Bulvarı No: 4/1, Altındağ, Ankara, Türkiye, E-posta: gulsen.kaynar@ankaramedipol.edu.tr, (ORCID: 0000-0001-7112-4455)

²Elliot Jurist, City University of New York, E-posta: ejurist5@gmail.com, (ORCID: 0000-0001-6103-1765)

Durumluk Bağlanma Güvensizliğinde Kişilerarası Deneyimlere Bağlı Boylamsal Değişimler: Zihinselleştirmeye Dayalı Duygu Düzenleme Modeli Açısından Bir İnceleme

Bağlanma kuramına (Bowlby, 1969/1982) göre, temel bakım veren ile bağlanma ilişkilerinden oluşan zihinsel temsillerin, gelecekteki ilişkileri ve davranışları şekillendirerek yaşam boyu devam ettiği düşünülmektedir. Bazı bağlanma kuramcıları ve araştırmacıları (Fraley, 2002; Fraley ve ark., 2011) bağlanma biçimlerini görece sabit (kişilik benzeri) olarak kavramsallaştırırken, diğerleri (Davila ve ark., 1997; Davila ve Sargent, 2003) bağlanma biçimlerinin orta düzeyde kararlılığına rağmen zaman içinde değişebileceğini ileri sürmektedir. Bağlanma örüntülerindeki değişimi değerlendirirken, kararlılığı ve değişimi ele almanın yararlı bir yolu, bağlanmayı iki boyutu olan bir yapı olarak kavramsallaştırmaktır: özellik (trait) ve durumluk (state) (Fraley ve ark., 2011; Gillath ve ark., 2009). Bu bakış açısına göre, kişi, belli bir zaman ve bağlam içinde bağlanmada yaşadığı değişikliklerinin altında yatan sabit bir bağlanma özelliğine sahiptir; bu, kişinin belirli bir bağlamda ne kadar güvende veya güvensiz hissettiğinin dalgalanabileceği anlamına gelir. Bu çalışmada temel olarak, tüm dünya genelinde insanları etkileyen COVID-19 küresel salgınının ortaya çıktığı ilk dönemde, bireylerin olumlu ve olumsuz ilişki deneyimlerine bağlı olarak durumluk bağlanma güvensizliğinde (kayı ve kaçınma) bir değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir.

Bağlanma Biçimlerinde Bir Değişim Mümkün mü?

Bağlanma kuramına (Bowlby, 1969/1982) göre, zihinsel temsiller insanların kendilerine ve diğerlerine ilişkin inançlarını şekillendiren beklentilerden oluşur. Çocukluk döneminde bağlanma deneyimleri ile şekillenen bu modellerin yetişkinin bağlanma biçiminde kalıcı bireysel farklılıklar yaratarak zaman içinde görece sabit kaldığı düşünülmektedir (örn., Ainsworth ve ark., 1978; Shaver ve Hazan, 1987). Yetişkin bağlanmasındaki bireysel farklılıklar genellikle iki boyutta kavramsallaştırılmıştır: Kaygı yakın ilişkilerde terkedilme/reddedilme ile ilgili yoğun endişe ve güçlü bir yakınlık arzusu ile; kaçınma ise kişilerarası yakınlıktan ve diğerlerine bağlı olmaktan rahatsızlık ve duygusal mesafe ile karakterizedir (Brennan ve ark., 1998). Dahası yetişkin bağlanmasındaki bu iki boyutun gelişimin erken dönemlerinde olduğu gibi yetişkinlikte de kişinin tehditlerle ve olumsuz duygularla başa çıkma çabalarını belirlediği düşünülmektedir. Buna göre, kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişiler ikincil bağlanma stratejileri olarak farklı duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2019). Kaygılı bağlanan kişiler tehdit algıladıkları durumlarda yoğun duygusal sıkıntı yaşama eğilimindedir ve bağlanma figürüne yakınlık ihtiyacını

ve kırılabilirlik duygularını aşırı derecede vurgulayarak yüksek aktivasyon stratejileri kullanma eğilimindedirler. Kaçınmacı bağlanan kişiler ise bağlanma ihtiyaçlarını (yakınlık, destek) devre dışı bırakma eğiliminde oldukları için bu eğilimleriyle uyumayan herhangi bir duygusal durumu engellemeye çalışırlar. Bu bağlamda, reddedilme, ayrılma gibi bağlanmaya yönelik gerçek ve potansiyel tehditlere karşı düşüncelerini bastırarak ve duygusal tepkileri engellemeye çalışarak aktivasyonu engelleyici stratejileri kullanırlar (Mikulincer ve Shaver, 2019).

Gelişimsel araştırmalar yaşamın erken döneminin sonraki yıllar üzerindeki temel etkisini öne süren bağlanma kuramının geleneksel varsayımlarını sınırlandırmaktadır (Fonagy ve Campbell, 2015; Luyten ve ark., 2020). Buna göre, boylamsal çalışmalar, bebeklikten yetişkinliğe kadar izlenen katılımcıların olumsuz yaşam deneyimleri ya da bakım verme niteliğinde değişiklikler gibi değişen koşullarda bağlanma biçimlerinin değiştiğini ortaya koymuştur (Beijersbergen ve ark., 2012; Waters ve ark., 2000). Temelde bu bulgular, bağlanmanın belirli bir ortama adaptasyonu sağlamak için kişilerarası bir strateji olarak kavramsallaştırılabileceğine işaret etmektedir (Luyten ve ark., 2020).

Alanyazında bağlanmada değişim üzerine temelde iki alternatif modelin öne çıktığı görülmektedir: revizyonist ve prototip (Fraley, 2002). Revizyonist model erken dönem bağlanma temsillerinin süre giden yaşantılara bağlı olarak sürekli güncellenerek değiştiğini göstermektedir (Lewis, 1997). Prototip model ise bebeklikte geliştirilen temsillerin gelişim aşamalarında büyük ölçüde değişmeden korunduğunu ve yaşam boyu kişilerarası dinamikleri şekillendirmeye devam ettiğini öne sürmektedir (Sroufe ve ark., 1990). Fraley ve arkadaşları (2002; 2011) söz konusu iki modeli karşılaştırarak bağlanma örüntülerinin görece istikrarlı olduğunu ve prototip modelle daha iyi açıklanabileceğini göstermişlerdir. Prototip model, bağlanma örüntülerinin tamamen değişmez yapılar olması yerine bağlamsal faktörlerden etkilenen anlık değişimler gösteren yapılar olduğuna işaret etmekte; bu da belirli bir zaman ve bağlamda kararlı bir çekirdekten sapmaları görmemize izin vermektedir (Fraley ve ark., 2011). Araştırmacılar, kararlılık ve değişimi tartışırken, bağlanmanın sürekli (trait) ve durumluk (state) bileşenlerine ayırarak incelenmesini önermişlerdir (Gillath ve ark., 2008; Gillath ve ark., 2009). Bağlanma kalıpları, bağlamsal faktörlerden etkilenen anlık değişiklikleri gösterirken, yine de görece kararlı olabilir. Değişim, bağlanma örüntülerindeki dalgalanmalar gibi kısa vadeli veya bağlanma biçiminin yaşam boyu değişmesi gibi uzun

vadeli olabilir (Lewis, 1997).

Yaşam Deneyimlerine Bağlı Değişimler

Bağlanma örüntülerinde anlık değişimler mümkün olmasına karşın, kuramsal olarak, bağlanma sisteminde kalıcı bir değişim yaratmak görece zordur (Fraley ve ark., 2011). Önceki çalışmalardan, bazı yaşam deneyimlerinin (örn., romantik partnerden ayrılma) bağlanma sistemine yeni bir girdi ekleyerek değişiklikler (en azından anlık dalgalanmalar) yaratabileceği bilinmektedir (Davila ve Sargent, 2003; Kirkpatrick ve Hazan, 1994; Zhang, 2009).

Yaşam stresi modeli olarak kavramsallaştırılan bu model (Cobb ve Davila, 2009; Davila ve Cobb, 2003), bazı zorlayıcı koşullar altında, özellikle bu koşullar kişilerarası ilişkilerde kayıp veya kazanç olarak algılandığında değişimin mümkün olduğunu ileri sürmektedir (Davila ve Sargent, 2003; Zhang, 2009). Bu görüş, Bowlby'nin (1973) yeni bilginin var olan çalışan modellere uyarlanacağı ve özükseneceği yönündeki önerisiyle uyumludur. Yetişkin bağlanmasında yaşam deneyimlerinin yarattığı değişim üzerine yapılan araştırmalar karmaşık sonuçlar verirken (Cobb ve Davila, 2009), gelişimsel araştırmalar tutarlı olarak eğer bakım verme ortamı ebeveyn kaybı veya istismarı gibi stresli yaşam deneyimleriyle bozulursa, bebeklikten yetişkinliğe güvenli bağlanmadan güvensize doğru bir geçiş olduğunu göstermiştir (örn., Beijersbergen ve ark., 2012; Waters ve ark., 2000). Yetişkin bağlanmasının kararlılığı ile ilgili çelişkili bulgular hem yaşam deneyimlerinin kendisinden ziyade onlara yüklenen anlamlardaki farklılıklardan (Davila ve Sargent, 2003) hem de birden fazla içsel çalışma modellerini içeren yetişkin bağlanmasının ilişkiye özgü doğasından kaynaklanabilir (Collins ve Read, 1994; Shaver ve Mikulincer, 2009).

Araştırmacılar yetişkin bağlanmasındaki değişimin, yaşam deneyimlerinin nesnel özelliklerinden ziyade bu deneyimlerin nasıl algılandığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Davila ve Sargent, 2003). Bununla birlikte, bazı yaşam olaylarının nesnel özellikleri (örn., türü, sıklığı) değişime neden olacak kadar etkili olabilir. Büyük olaylar, bireyleri zihinsel temsillerini yeniden düzenlemeye zorlayarak bağlanma güvenliğini değiştirebilir (Cobb ve Davila, 2009; Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu çalışmada, insanların günlük yaşamlarını pek çok yönden olumsuz etkileyen COVID-19 küresel salgınının ilk döneminde bağlanma güvensizliğindeki değişiklikleri incelenmiştir. Yakın ilişkiler açısından, yakın kaybı gibi zorlayıcı ciddi durumlardan karantina boyunca sevilen kişilerden uzak kalmaya kadar salgının pek çok olumsuz sonucu olmuştur. Terapötik açıdan, insanların olayların kendisinden ziyade

de onlara yükledikleri anlamlardan etkilendiklerini düşünmek yaygın bir görüştür (örn., Beck, 1967). Bu nedenle, bağlanma güvenliğindeki değişime önemli yaşam deneyimleri sırasında bilişsel ve duygusal süreçler aracılık edebilir (Cobb ve Davila, 2009). Buna göre, yaşam stresi modeline alternatif bir bakış açısı, bireysel farklılık modelidir. Bu model her bireyin yaşam deneyimlerine tepki olarak bağlanma güvenliğinde bir değişiklik göstermeyebileceğini öne sürmektedir (Davila ve Cobb, 2003). Buna göre, bağlanma örüntülerinin zaman içinde kararlı olması veya dalgalanmasını belirleyen değişkenlerin daha fazla incelenmesi gerekmektedir.

Duygusal açıdan önemli yaşam deneyimleri sırasında bağlanma güvenliğindeki değişimle ilgili bazı sorular zihinselleştirme ve duygu düzenleme becerileri ile, başka bir ifadeyle zihinselleştirilmiş duygulanım ile ele alınabilir. Zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım, kişinin kendisinin ve başkalarının zihinsel durumlarına ilişkin bir anlayış geliştirme becerisini ifade eder (Fonagy ve ark., 2002; Jurist, 2005; 2010). Bu çalışmanın temel varsayımı, zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma güvensizliğindeki değişimi yordamasıdır.

Bağlanmadaki değişimde zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın rolü

Zihinselleştirme kavramı, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygu, düşünce, inanç, arzu ve niyetleri gibi zihinsel durumlarını anlama ve yorumlama kapasitesine işaret eder (Fonagy ve ark., 1991; Fonagy ve Target, 1997; Fonagy ve ark., 2002). Zihinselleştirme iki kutuplu dört farklı boyutu olan bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır: (a) duygusal ve bilişsel, (b) benlik ve diğerleri, (c) içsel ve dışsal (d) otomatik (örtük) ve kontrollü (açık) (Fonagy ve Luyten, 2009).

Zihinselleştirme kuramına göre, bu kapasitenin gelişimi erken dönem bakım verme ortamına ve bakım verenin çocuğun duygularını yansıtmaya (duygusal aynalama) bağlıdır ve bu süreç çocuğun bakım verenin zihninde kendi zihninin bir temsilini bulmasına ve zihinsel durumlarını anlayıp kendini düzenlemesine yardımcı olur (Fonagy ve ark., 2002). Jurist'e (2005; 2010) göre erken yıllardaki duygu düzenleme süreci zihinselleştirmenin temelini oluşturur; daha sonraki yıllarda ise zihinselleştirme duygu düzenlemenin farklılaşmış bir türünü geliştirir: zihinselleştirilmiş duygulanım ("mentalized affectivity"; Jurist, 2005; 2010). Jurist (2005), zihinselleştirmeyi duygu düzenleme sürecine dahil ederek duygu düzenleme üzerine yeni bir model geliştirmiş ve bunu zihinselleştirilmiş duygulanım kuramı olarak adlandırmıştır.

Bu model duygu düzenlemenin daha kapsamlı yeni bir değerlendirmesini sunmaktadır. Daha spesifik olarak, bu model duygu düzenlemenin sadece duyguları değiştirme becerisini kapsamaz, aynı zamanda onlara yeni anlamlar verme becerisini içerecek şekilde kapsamını genişletir (Jurist, 2005). Aslında, duygu düzenleme süreci kişinin duygularını ve düşüncelerini farketme, anlama ve tanımlamayı yani zihinselleştirmeyi gerektirir. Duyguları zihinselleştirmek, bu duyguları tanımlamayı, duygusal düzeyde hissetmeyi ve bu duyguların altında yatan diğer zihinsel durumları veya davranışları zihinselleştirici bir duruşla anlamayı içerir (Allen ve ark., 2008).

Zihinselleştirilmiş duygulanım üç farklı boyutu içermektedir: tanımlama (identifying), işleme (processing) ve ifade etme (expressing) (Jurist, 2005). Duyguları tanımlama temel olarak duyguları adlandırmayı ve ayırt etmeyi içerir de kişinin mevcut duygularını ortaya çıkaran çocukluk deneyimleri gibi faktörleri zihinselleştirme kapasitesini içerir. Başka bir anlatımla, tanımlama kişinin duygularının anlamlarını geçmişinde keşfetmesini sağlayarak duyguları adlandırma ya da ayırt etmenin ötesindedir (Greenberg ve ark., 2017). İkinci olarak, duyguları işleme duyguların yoğunluğunda veya süresinde bazı değişiklikler yapmayı ifade eder. İşleme yalnızca duyguların azaltılması ya da artırılmasını değil, aynı zamanda duyguların aynı düzeyde kalmasına izin vermeyi de içerir. Son olarak duyguları ifade etme, duygusal durumları dışı doğru yani başkalarına ifade etmeyi ya da sadece içsel olarak açığa çıkarmayı ifade eder (Greenberg ve ark., 2017; Jurist, 2005). Zihinselleştirilmiş duygulanımın bu üç boyutu, adım adım olmaktan çok karşılıklı olarak deneyimlenir. Buna göre, duygusal bir durum yaşanırken duygulanımın bu farklı yönleri aynı anda yaşanabilir (Fonagy ve ark., 2002). Jurist'e (2005) göre, zihinselleştirilmiş duygulanım en zorlayıcı durumlarda kişinin duygusal deneyimi üzerine düşüncesini sağlayarak yeni anlamlar yaratmasını sağlar. Bu açıdan, zihinselleştirilmiş duygulanım yaşam deneyimlerinde yeni anlamlar yaratarak durumluk bağlanma güvenliğinde değişikliklerde önemli bir role sahip olabilir.

Kuram ve araştırmalara göre, bağlanma ve zihinselleştirme birbiriyle yakından ilişkilidir. Zihinselleştirme kapasitesi, erken dönem güvenli bağlanma ilişkilerinde gelişir (Fonagy ve Target, 2005). Öte yandan, nörogörüntüleme çalışmaları bağlanma ve zihinselleştirmenin altındaki nöral sistemlerin birbirlerinden farklı olduğunu; aynı zamanda karşılıklı olarak birinin diğeri üzerinde ketleyici etkisi olduğunu göstermiştir (Bartels ve Zeki, 2004). Yani güvenli bağlanma öyküsü genel zihinselleştirme kapasitesini artırırken, bağlanma sisteminin etkinleşmesi zihinselleştirme ile ilişkili beyin bölgelerini bastırmaktadır (Bartels ve Zeki, 2004; Nolte ve ark., 2013). Bağlanma ve zihinselleştirmenin birbirle-

rini ketleyici ilişkisi ilk bakışta çelişkili gibi görünse de araştırmacılar güvenli bağlanma stratejilerinin bağlanma sistemini sık sık etkinleştirmeden zihinselleştirme için daha fazla ortam yarattığını düşünmektedir (Luyten ve ark., 2020).

Daha önceki formülasyonlar, zihinselleştirmenin gelişiminde bebek-bakımveren arasındaki bağlanmanın benzersiz rolüne odaklanırken bağlanmanın kalıcı bir davranışsal sistem olduğunu öne sürmektedir. Ancak son zamanlardaki zihinselleştirme modelleri daha geniş bir sosyal iletişim modelini kapsamaktadır (Luyten ve ark., 2020). Bu model, bağlanma figürünü erken yıllarda bir bilgi kaynağı olarak; belli bir bağlanma biçimini ise aile ortamındaki en etkili iletişim yolları olarak kavramsallaştırmış; ancak bu etkileşim yollarının yaşam boyu çevresel faktörler tarafından etkilenecek bağlanma sisteminin değişebileceğine işaret etmiştir (Luyten ve ark., 2020). Buradan hareketle, bu çalışmada zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın durumluk bağlanma güvenliğindeki kişilerarası deneyimlere bağlı değişimleri yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bilindiği kadarıyla zihinselleştirmenin ve zihinselleştirilmiş duygulanımın, klinik olmayan örneklemde bağlanma güvenliğindeki değişimdeki rolü henüz araştırılmamıştır, ancak zihinselleştirmedeki iyileşmenin terapötik süreçlerde önemli bir değişim mekanizması olduğu görülmektedir (Bateman ve Fonagy, 2004; Levy ve ark., 2006).

Araştırmanın Amacı

Bağlanma biçimlerindeki değişimi ele alan araştırmaların temel odak noktalarından biri değişime hangi etkenlerin neden olduğudur. Bağlanmadaki değişim, kişilerarası düzeyler (yaşam olayları gibi çevresel faktörler) ve içsel düzeyler (kişilik gibi bireysel faktörler) olmak üzere bir kaç model ile açıklanabilmektedir. Bu çalışmada, beş hafta boyunca bağlanmadaki değişimin kişilerarası yordayıcısı olarak haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin kayıp ve kazanç alguların; içsel yordayıcısı olarak zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın rolü test edilmiştir. Spesifik olarak, durumluk bağlanma güvensizliğindeki (kayıp ve kaçınma) değişime ilişkin üç soruya odaklanılmıştır: (1) insanların durumluk bağlanma güvensizliği zaman içinde nasıl bir değişim gösteriyor? (2) haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin algılardaki değişim zaman içinde bağlanmadaki değişimi yorduyor mu? (3) zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım, kişilerarası deneyimlere ve bu deneyimlere ilişkin algılara bağlı durumluk bağlanma güvensizliğindeki değişimi yorduyor mu? Araştırmanın COVID-19 salgının ilk döneminde yürütüldü-

gü göz önüne alındığında ilgili önceki çalışmalara göre benzersiz bir süreçte tamamlanması ve mevcut çalışmada alan yazında görece yeni kavramların bağlanma değişiminde rolünün incelenmesi nedeniyle araştırma sorularına yönelik hipotez oluşturulmamıştır. Bu bağlamda, araştırma keşfedici araştırma olarak değerlendirilebilir.

Yöntem

Örneklem ve İşlem.

Araştırmanın örneklemini City University of New York (CUNY) üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Başlangıçta, 148 katılımcı araştırmaya katılmayı kabul etmiş ve ilk hafta değerlendirilmiş olmasına karşın beş hafta boyunca çalışmanın tüm aşamalarını 57 katılımcı tamamlamıştır.

Yaş ortalaması 20.16 (SS = 1.79) ve yaş aralığı 18-31 yaş olan örneklemin %78'i kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların etnik kökenleri sorulduğunda %15'i Afrikan Amerikalı, %38'i Hispanik, %22'si Asyalı Amerikalı, %10'u Meksikalı Amerikalı, %15'i "diğer" olarak belirtmiştir. Katılımcılar sosyoekonomik düzeylerini düşük (%41), orta (%45) ve orta-yüksek (%14) olarak bildirmiştir. Örneklemin %62'si kendisini bekar olarak tanımlarken, diğerleri romantik bir ilişki yaşadıklarını belirtmiştir (%29 flört, %4 uzun mesafeli romantik ilişki, %4 nişanlı veya evli). Romantik ilişki süreleri ortalama 11 aydır (SS = 30.63) ve romantik ilişki süre aralığı 3-185 ay arasındadır. %96'sı son altı ayda psikiyatrik bir tanı veya tedavi olmadığını bildirmiştir. Ek olarak, 3 katılımcı ailesi ya da yakınlarından birini COVID-19 nedeni ile kaybettiğini; 5 katılımcı ise ailesi, yakınları ya da arkadaşlarından birinin COVID-19 tanısı aldığını bildirmiştir.

Katılımcılara ilk değerlendirme için SONA sistemi (CUNY katılımcı havuzu) aracılığıyla; daha sonraki değerlendirmeler için haftada bir kez olmak üzere dört hafta boyunca e-posta aracılığıyla ulaşılmıştır. İlk hafta, katılımcılardan demografik bilgi formunu ve bazı ölçüm araçlarını doldurmaları istenmiştir (bkz., Veri toplama araçları). Ayrıca, katılımcılardan tüm haftaların yanıtlarını eşleştirebilmek için ilk değerlendirmede bir rumuz belirlemeleri istenmiştir. Sonraki her oturumda, katılımcılardan (a) önceki hafta deneyimledikleri olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimleri (b) bu kişilerarası deneyimlerle ilgili kayıp ve kazanç algılarını ve (c) o andaki bağlanma güvenliğine ilişkin hislerini (durumluk bağlanma) değerlendirmeleri istenmiştir. İlk oturumun tamamlanması yaklaşık 40 dakika sürerken, sonraki oturumlar yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Çalışmaya katılan katılımcılar 2 ders kredisi ve 100 dolarlık bir Amazon hediye kartı çekilişine katılma hakkı elde etmişlerdir.

Veri Toplama Araçları.

Durumluk Yetişkin Bağlanma Ölçeği. Yetişkin bağlanmasında anlık değişimlerin değerlendirilmesi amacıyla Gillath ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş bir öz-bildirim ölçeğidir. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek yedili Likert tipi değerlendirme sağlamaktadır. Bu ölçek ile bağlanmayla ilişkili "güven", "kaygı" ve "kaçınma"yı içeren üç alt boyut puanı elde edilmektedir. Kaçınma, kaygı ve güvenli alt boyutlarının Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.83, 0.84 ve 0.87'dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise 0.51 ve 0.59 arasında değişmektedir.

Zihinselleştirilmiş Duygulanım Ölçeği (ZDÖ). Bireyin zihinselleştirmeye dayalı duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla Greenberg ve arkadaşları (2017) tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. ZDÖ, duyguları işleme ve ifade etmenin yanı sıra geçmiş deneyimler bağlamında tanımlama boyutunu içermesiyle diğer duygu düzenleme ölçeklerinden daha kapsamlıdır. Toplam 60 maddeden oluşan ölçek yedili Likert tipi değerlendirme sağlamaktadır. Bu ölçek ile duyguları "tanımlama", "işleme" ve "ifade etme"yi içeren üç alt boyut puanı elde edilmektedir. Tanımlama, işleme ve ifade etme için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla 0.93, 0.90 ve 0.88'dir.

Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği-Kısa Form (YİÖ). Bireyin zihinselleştirme becerilerini değerlendirmek amacıyla Fonagy ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Toplam 54 maddeden oluşan ölçeğin kısa formu 8 maddeden oluşmakta olup yedili Likert tipi değerlendirme sağlamaktadır. Bu ölçek ile, aynı maddeler farklı puanlanarak "zihin durumlarıyla ilgili netlik" ve "zihin durumlarıyla ilgili belirsizlik" olmak üzere iki alt boyut elde edilmektedir. Ölçeğin orijinal formunun iç tutarlılık katsayılarının klinik örnekleme 0.65 ile 0.77 arasında; kinik olmayan örnekleme ise 0.63 ile 0.67 arasında değiştiği bildirilmiştir. Test tekrar test güvenilirliği zihin durumlarıyla ilgili belirsizlik alt boyutu için 0.84; zihinsel durumlarıyla ilgili netlik alt boyutu için 0.75 olarak bulunmuştur.

Kişilerarası Yaşam Deneyimleri Formu. Katılımcılara üç madde olumlu (örn., "takdir edilme", "hediye alma" ve "birlikte güzel zaman geçirme") ve 2 madde olumsuz (örn., "ayrı kalma", "tartışmaya girme") kişilerarası deneyimlerden oluşan bir liste verilmiş ve bu beş maddelik listede yer alan her bir olayı aile, romantik partner ve arkadaşlar olmak üzere üç kategoride önceki hafta ne sıklıkta deneyimlediklerini belirtmeleri istenmiştir. Liste, önceki çalışmalarda kullanılan listelerin ilişkiye özgü maddeleri seçilerek oluşturulmuştur (örn., Davila ve Sargent, 2003; Zhang, 2009). Çalışmanın yürütüldüğü COVID-19 salgını koşulları göz önünde bulundurularak, katılımcılara listede yer almayan başka herhangi bir

önemli yaşam olayı yaşayıp yaşamadıklarını belirtmeleri için açık uçlu bir soru sorulmuştur. Çalışmada, aile, romantik ve arkadaşlık ilişkilerine dair puanlar birleştirilerek olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri olmak üzere iki ayrı toplam puan kullanılmıştır.

Kişilerarası Yaşam Deneyimlerinin Değerlendirilmesi. Kişilerarası yaşam deneyimleri listesinin ardından, katılımcılardan deneyimledikleri olumlu ve olumsuz olaylara ilişkin kişilerarası kayıp ve kazanç algılarını yedili Likert tipi ölçekte derecelendirmeleri istenmiştir. Kişilerarası kayıp algısını değerlendirmek üzere Davila ve Sargent'ın (2003) çalışmasında kullanılan maddeler kullanılmış; kazanç algısını değerlendirmek üzere aynı maddeler uyarlanmıştır. Katılımcılardan önceki hafta deneyimlediği olumsuz yaşam deneyimlerinin tamamını düşünerek kayıp algısına yönelik maddeleri ve olumlu yaşam deneyimlerinin tamamını düşünerek kazanç algısına yönelik maddeleri tamamlamaları istenmiştir.

Veri Analizi

İlk olarak, haftalar arasında bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma) puanları arasındaki korelasyonları incelemek için ön analiz yürütülmüştür. İkinci olarak, durumluk bağlanma güvensizliğindeki değişimi analiz etmek için çok düzeyli modelleme (hiyerarşik lineer modelleme, HLM) kullanılmıştır. HLM, iki düzeyde tanımlanan verileri tek bir modelde inceleyerek çok dalgada toplanan boylamsal verileri modellemeye olanak tanır (Raudenbush ve Bryk, 2002). Sonuç değişkeninin zaman içinde gösterdiği değişim (within subject) Düzey-1'de; denekler arası bireysel farklılıklar (between subjects) Düzey-2'de tanımlanır.

Bu analizlerde, haftalık bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma) sonuç değişkenleri olarak ele alınmıştır. Kaygı ve kaçınma için ayrı ayrı olmak üzere üç model test edilmiştir. Model 1'de durumluk bağlanma güvensizliğinin (kaygı ve kaçınma) zamana göre nasıl bir değişim gösterdiği (doğrusal bir değişim gösterip göstermediği) incelenmiştir. Bunun için hafta sayısı, hafta sayısının karesi ve hafta sayısının küpü denkleme girilmiştir. Model 2'de, haftalık bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma) ile haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin kişilerarası kayıp ve kazanç algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Model 3'te ise katılımcıların beş hafta boyunca bağlanma güvensizliği puanları ile kişilerarası deneyimler ve bunlarla ilgili kayıp ve kazanç algıları arasındaki ilişkiler zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme (düzenleyici) etkileri dikkate alınarak incelenmiştir. Model 1, Model 2 ve Model 3'ün Düzey-1 ve Düzey-2 denklemleri Tablo 1'de gösterilmektedir. Tablo 1'de görülebileceği gibi, haftalık olumlu ve olumsuz kişile-

rarası deneyimler, kişilerarası kayıp ve kazanç algıları ile haftalık bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma) arasındaki ilişkiler Düzey-1'de incelenmiştir. Bireysel farklılıkların (zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme) zaman içindeki değişimi yordayıp yordamadığı Düzey-2'de test edilmiştir. Y_{it} , t anında i kişisi için bir sonuç değişkeninin puanını (durumluk bağlanma güvensizliği); π_{0i} , i kişinin 0 zamanında kesişimi (durumluk bağlanma kaygı ve kaçınmasının ilk puanı); π_{1i} , i kişinin eğimi (zamana bağlı değişim oranı) ve ϵ_{it} hata terimidir. π_{0i} ve π_{1i} 'in hesaplandığı Düzey-2'de β_{01} , β_{11} Z değişkenlerinin (zihinselleştirilmiş duygulanım, zihinselleştirme) katsayılarıdır. Son olarak, Düzey 1 ve Düzey 2 modellerinin birleştirildiği model birleşmiş modeldir (mixed model).

Bulgular

Ön analizler

Haftalar boyunca korelasyonlar. İlk olarak, katılımcıların haftalık durumluk bağlanma güvensizliği (kaygı ve kaçınma) puanları arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 2'den görülebileceği gibi, haftalar boyunca korelasyonlar genellikle güçlüdür. Bununla birlikte, 2. ve 3. hafta kaygı puanları arasındaki ilişki zayıf bulunmuştur.

Tablo 2. Beş Hafta Boyunca Durumluk Bağlanma Güvenliği Puanları Arasındaki Korelasyonlar.

	Kaygı	Kaçınma
Hafta 1 ile 2	0.73**	0.81**
Hafta 2 ile 3	0.36*	0.74**
Hafta 3 ile 4	0.70**	0.72**
Hafta 4 ile 5	0.84**	0.84**
Hafta 1 ile 5	0.40*	0.62**

Not. * $p < .05$ ** $p < .01$

Temel Analizler

Analiz 1 (Model 1): Durumluk bağlanma güvensizliğinin zaman içinde değişimi. Katılımcıların beş hafta boyunca bağlanmada nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek amacıyla kaygı ve kaçınma için ayrı ayrı olmak üzere iki HLM yapılmıştır. Sonuçlar, kaçınma ve kaygı için zaman değişkeninin (hafta sayısı) anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir (kaçınma için $\beta_{10} = 0.45$, $t(56) = 1.44$, $p = 0.16$; kaygı için $\beta_{10} = -0.12$, $t(56) = -0.28$, $p = 0.78$). Daha sonra, kaygı ve kaçınmada bir dalgalanma olup olmadığını test etmek için denkleme hafta sayısı,

Tablo 1. Model 1, Model 2 ve Model 3

	Düzye-1	Düzye-2
Model 1	$Y_{it} = \pi_{0i} + \pi_{1i}(\text{zaman}_{it}) + \pi_{2i}(\text{zamanın karesi}_{it}) + \pi_{3i}(\text{zamanın küpü}_{it}) + e_{it}$	$\begin{aligned} \pi_{0i} &= \beta_{00} + r_{0i} \\ \pi_{1i} &= \beta_{10} + r_{1i} \\ \pi_{2i} &= \beta_{20} + r_{2i} \\ \pi_{3i} &= \beta_{30} + r_{3i} \end{aligned}$
Model 1 Birleşmiş Model (Mixed Model)	$Y_{it} = \beta_{00} + \beta_{10}(\text{zaman}_{it}) + \beta_{20}(\text{zamanın karesi}_{it}) + \beta_{30}(\text{zamanın küpü}_{it}) + r_{0i} + r_{1i}(\text{zaman}_{it}) + r_{2i}(\text{zamanın karesi}_{it}) + r_{3i}(\text{zamanın küpü}_{it}) + e_{it}$	
Model 2	$Y_{it} = \pi_{0i} + \pi_{1i}(\text{zaman}_{it}) + \pi_{2i}(\text{olumlu deneyim}_{it}) + \pi_{3i}(\text{olumsuz deneyim}_{it}) + \pi_{4i}(\text{kazanç algısı}_{it}) + \pi_{5i}(\text{kayıp algısı}_{it}) + e_{it}$	$\begin{aligned} \pi_{0i} &= \beta_{00} + r_{0i} \\ \pi_{1i} &= \beta_{10} + r_{1i} \\ \pi_{2i} &= \beta_{20} \\ \pi_{3i} &= \beta_{30} \\ \pi_{4i} &= \beta_{40} \\ \pi_{5i} &= \beta_{50} \end{aligned}$
Model 2 Birleşmiş Model (Mixed Model)	$\beta_{00} + \beta_{10}(\text{zaman}_{it}) + \beta_{20}(\text{olumlu deneyim}_{it}) + \beta_{30}(\text{olumsuz deneyim}_{it}) + \beta_{40}(\text{kazanç algısı}_{it}) + \beta_{50}(\text{kayıp algısı}_{it}) + r_{0i} + r_{1i}(\text{zaman}_{it}) + e_{it}$	
Model 3*	$Y_{it} = \pi_{0i} + \pi_{1i}(\text{zaman}_{it}) + \pi_{2i}(\text{olumlu deneyim}_{it}) + \pi_{3i}(\text{olumsuz deneyim}_{it}) + \pi_{4i}(\text{kazanç algısı}_{it}) + \pi_{5i}(\text{kayıp algısı}_{it}) + e_{it}$	$\begin{aligned} \pi_{0i} &= \beta_{00} + \beta_{01}(\text{tanımlama}_{it}) + r_{0i} \\ \pi_{1i} &= \beta_{10} + \beta_{11}(\text{tanımlama}_{it}) + r_{1i} \\ \pi_{2i} &= \beta_{20} + \beta_{21}(\text{tanımlama}_{it}) \\ \pi_{3i} &= \beta_{30} + \beta_{31}(\text{tanımlama}_{it}) \\ \pi_{4i} &= \beta_{40} + \beta_{41}(\text{tanımlama}_{it}) \\ \pi_{5i} &= \beta_{50} + \beta_{51}(\text{tanımlama}_{it}) \end{aligned}$
Model 3 Birleşmiş Model (Mixed Model)	$Y_{it} = \beta_{00} + \beta_{01}(\text{tanımlama}_{it}) + \beta_{10}(\text{zaman}_{it}) + \beta_{11}(\text{tanımlama}_{it})(\text{zaman}_{it}) + \beta_{20}(\text{olumlu deneyim}_{it}) + \beta_{21}(\text{tanımlama}_{it})(\text{olumlu deneyim}_{it}) + \beta_{30}(\text{olumsuz deneyim}_{it}) + \beta_{31}(\text{tanımlama}_{it})(\text{olumsuz deneyim}_{it}) + \beta_{40}(\text{kazanç algısı}_{it}) + \beta_{41}(\text{tanımlama}_{it})(\text{kazanç algısı}_{it}) + \beta_{50}(\text{kayıp algısı}_{it}) + \beta_{51}(\text{tanımlama}_{it})(\text{kayıp algısı}_{it}) + r_{0i} + r_{1i}(\text{zaman}_{it}) + e_{it}$	

*Model 3 zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirmenin her bir boyutu için ayrı ayrı test edilmiştir. Tabloda örnek olarak tanımlama alt boyutu için oluşturulan denklem gösterilmiştir.

hafta sayısının karesi ve hafta sayısının küpü girilmiş ancak hafta sayısı karesi ve küpü değişkenlerinin de anlamlı olmadığı görülmüştür (kaçınma için $\beta_{20} = 0.35$, $t(56) = 1.63$, $p = 0.11$; $\beta_{30} = -0.21$, $t(56) = -1.29$, $p = 0.21$; kaygı için $\beta_{20} = 0.16$, $t(56) = 0.70$, $p = 0.49$; $\beta_{30} = -0.29$, $t(56) = -0.36$, $p = 0.18$). Katılımcıların beş hafta boyunca kaygı ve kaçınma ortalama puanlarındaki değişim Şekil 1'de gösterilmiştir.

Analiz 2 (Model 2): Haftalık bağlanma güvensizliğinin haftalık kişilerarası deneyimlere ve bu deneyimlere ilişkin kayıp ve kazanç algılarına bağlı değişimi

Daha sonraki analiz setinde, HLM kullanılarak haftalık bağlanma kaygısı ve kaçınması ile haftalık kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin algılar arasındaki birlikte değişime odaklanılmıştır.

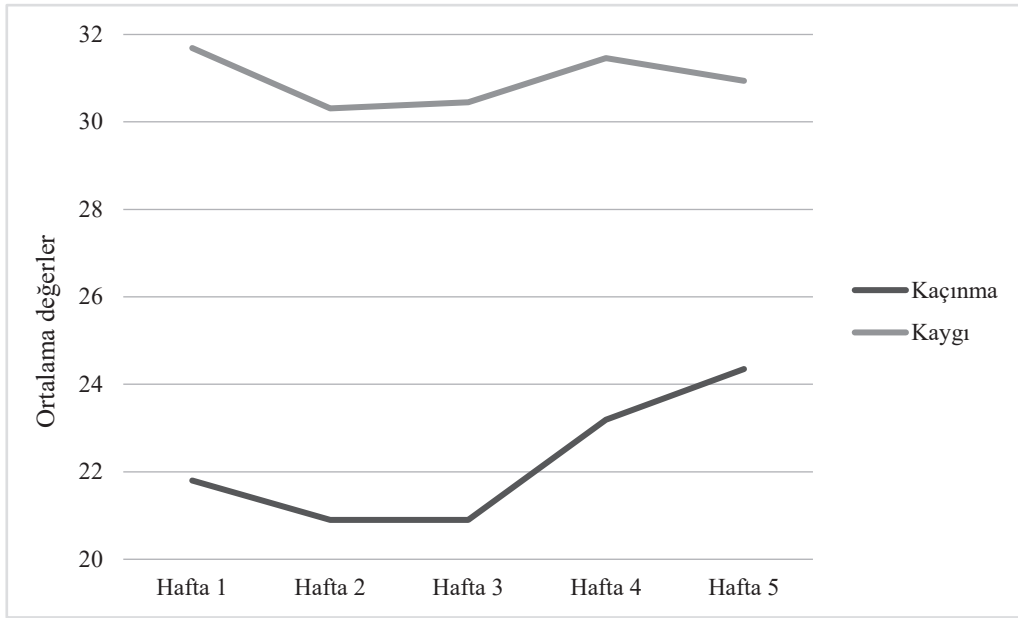
Bağlanma Kaygısı. Tablo 3, durumluk bağlanma kaygı ve kaçınma boyutları için HLM sonuçlarını göstermektedir. Tablo 3'te görüldüğü gibi, 1. Düzeyde haftalık olumsuz kişilerarası deneyim sıklığının ve bu deneyimlere ilişkin kayıp algısının durumluk bağlanma kaygısının değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi bulunmaktadır. Buna göre, beş hafta boyunca olumsuz kişilerarası deneyim sıklığı ve bu deneyimlere ilişkin kayıp algısındaki artış bağlanma kaygısındaki artışı yor-

damıştır. Bununla birlikte, olumlu kişilerarası deneyim sıklığı ve bu deneyimlere ilişkin kazanç algısındaki artış bağlanma kaygısındaki artışı yordamamıştır.

Bağlanma Kaçınması. 1. Düzeyde haftalık olumlu kişilerarası deneyim sıklığı ve olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algısının durumluk bağlanma kaçınmasının değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi bulunmaktadır. Buna göre, beş hafta boyunca olumlu kişilerarası deneyim sıklığındaki artış bağlanma kaçınmasındaki düşüşü yordarken; olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algısındaki artış bağlanma kaçınmasındaki artışı yordamıştır. Bununla birlikte, olumsuz kişilerarası deneyim sıklığı ve olumlu deneyimlere ilişkin kazanç algısı bağlanma kaçınmasındaki artışı yordamamıştır.

Analiz 3 (Model 3): Durumluk bağlanma güvensizliğinin kişilerarası deneyimlere ve bu deneyimlere ilişkin kayıp ve kazanç algılarına bağlı değişiminde zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirmenin rolü.

Bağlanma Kaygısı. Tablo 4'te görüldüğü gibi, 2. düzeyde zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme boyutları modele dahil edildiğinde netlik boyutu haftalık olumsuz kişilerarası deneyim sıklığının durumluk bağlanma kaygı değişimi üzerindeki etkisini an-



Şekil 1. Katılımcıların Beş Hafta Boyunca Kaygı ve Kaçınma Ortalama Puanlarındaki Değişim

lamlı düzeyde yordarken; haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algısının durumluk bağlanma kaygı değişimi üzerindeki etkisini marjinal düzeyde yordamaktadır. Düşük ve yüksek netlik düzeyine sahip katılımcıların haftalık olumsuz kişilerarası deneyim sıklığına bağlı olarak durumluk bağlanma kaygı düzeylerindeki değişimi incelemek için eğimleri hesaplanmıştır (Dawson, 2014). Ancak, düşük ve yüksek netlik düzeyi olan katılımcıların haftalık olumsuz deneyim sıklığına

bağlı olarak kaygı değişimlerinin eğimi anlamlı bulunmamıştır. Zihinselleştirmenin belirsizlik alt boyutu ile zihinselleştirilmiş duygulanımın tanımlama, işleme ve ifade alt boyutlarının bağlanma kaygısı değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı bir gücü bulunmamıştır.

Bağlanma Kaçınması. 2. düzeyde zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme boyutları modele dahil edildiğinde, zihinselleştirilmiş duygulanımın ifade boyutu, haftalık olumsuz kişilerarası kayıp algısının du-

Tablo 3. Beş Hafta Boyunca Durumluk Bağlanma Güvensizliğindeki Değişimi Yordayan Değişkenler; Model 2

Model 2	Haftalık Bağlanma Güvensizliği				
	Kaygı			Kaçınma	
	β^a	<i>t</i>	<i>p</i>	β^a	<i>t p</i>
Kesişim (bağlanmanın başlangıç puanları) (π_0)					
Kesişim2 (β_{00})	31.04 (1.14)	27.35	<0.001	21.15 (1.18)	17.89 <0.001
Eğim (5 hafta olumlu kişilerarası deneyimler) (π_1)					
Kesişim2 (β_{20})	-0.11(0.08)	-1.48	0.143	-0.16(0.07)	-2.36 0.02
Eğim (5 hafta olumsuz kişilerarası deneyimler) (π_2)					
Kesişim2 (β_{30})	0.25(0.13)	1.91	0.06	-0.06(0.11)	-0.61 0.54
Eğim (5 hafta kişilerarası kayıp algısı) (π_3)					
Kesişim2 (β_{50})	0.26(0.14)	1.86	0.06	0.43 (0.12)	3.43 <0.001

Not. *N* = 57, *sd* = 56.

^a Standart hatalar parantez içinde verilmiştir.

Tablo 4. Beş Hafta Boyunca Durumluk Bağlanma Güvenliğindeki Değişimi Yordayan Değişkenler; Model 3

	Haftalık Bağlanma Güvensizliği					
	Kaygı			Kaçınma		
	β^a	<i>t</i>	<i>p</i>	β^a	<i>t</i>	<i>p</i>
Eğim (5 haftalık olumsuz kişilerarası deneyimler) (π_2)						
Kesişim2 (β_{30})	0.29 (0.14)	2.03	0.05	-0.01(0.12)	-0.12	0.91
Netlik (β_{31})	0.06(0.03)	2.13	0.04	0.02(0.03)	0.78	0.44
Eğim (5 haftalık kişilerarası kayıp algısı) (π_3)						
Kesişim2 (β_{50})	0.31(0.13)	2.34	0.02	0.41 (0.12)	3.59	<0.001
Netlik (β_{51})	-0.02(0.01)	-1.83	0.07	0.03 (0.02)	1.14	0.26
Kesişim2 (β_{50})	0.30 (0.14)	2.12	0.04	0.42 (0.10)	4.08	<0.001
İfade (β_{51})	0.02 (0.01)	1.67	0.09	-0.03 (0.01)	-2.87	0.01
Eğim (5 haftalık kişilerarası kazanç algısı) (π_4)						
Kesişim2 (β_{40})	0.08 (0.11)	0.80	0.43	-0.06(0.07)	-0.76	0.45
Netlik (β_{41})	-0.02 (0.02)	-1.10	0.27	-0.04(0.02)	-2.33	0.02

Not. $N = 57$, $sd = 56$.

^a Standart hatalar parantez içinde verilmiştir.

rumluk bağlanma kaçınması değişimi üzerindeki etkisini anlamlı düzeyde yordamıştır. Düşük ve yüksek ifade düzeyine sahip katılımcıların haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algılarına bağlı olarak haftalar arası durumluk bağlanma kaçınmasındaki eğimleri hesaplanmıştır (Dawson, 2014). Düşük ifade düzeyi olan katılımcılarda haftalar arası bağlanma kaçınmasının eğimi anlamlı bulunmazken; yüksek ifade düzeyi olan katılımcıların haftalar arası kaçınma değişimlerinin eğimi anlamlı bulunmuştur. Buna göre, duyguları ifade düzeyi yüksek katılımcıların haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algıları arttıkça bağlanma kaçınmaları azalmaktadır.

Ayrıca, 1. Düzeyde haftalık olumlu deneyimlere ilişkin kazanç algısının durumluk bağlanma kaçınmasının değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi bulunmamaktadır, ancak 2. düzeyde zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme boyutları modele dahil edildiğinde kazanç algısının durumluk bağlanma kaçınmasının değişimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmaktadır. Buna göre, 2. düzeyde zihinselleştirmenin netlik boyutunun anlamlı yordayıcı etkisi bulunmuştur. Düşük ve yüksek netlik düzeyine sahip katılımcıların haftalık olumlu kişilerarası deneyimlere ilişkin kazanç algılarına bağlı olarak haftalar arası bağlanma kaçınma eğimleri hesaplanmıştır (Dawson, 2014). Ancak, düşük ve yüksek netlik düzeyi olan katılımcıların haftalar arası kaçınma değişimlerinin eğimi anlamlı bulunmamıştır. Son olarak, zihinselleştirmenin belirsizlik alt boyutu ile zihinselleşti-

rilmiş duygulanımın tanımlama ve işleme alt boyutlarının bağlanma kaçınması değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi bulunmamıştır.

Tartışma

Bu çalışmada, temel olarak iki bulgu elde edilmiştir. İlk olarak, haftalık kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin algılardaki değişim, haftalık bağlanma güvensizliğindeki değişimi yordamıştır. İkinci olarak, haftalık kişilerarası deneyimlere ve bu deneyimlere ilişkin algılara bağlı bağlanma güvensizliğindeki değişimde zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirmenin bazı alt boyutlarının yordayıcı rolü bulunmuştur.

Mevcut çalışmada bağlanma güvensizliğinin zaman içindeki değişimi önceki çalışmalardan farklı olarak değerlendirilmiştir. Önceki çalışmalar bağlanmadaki değişimleri bireylerin “genel olarak ilişkilerini nasıl deneyimledikleri”ni yansıtan maddeler ile Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II; Fraley ve ark., 2000) gibi geleneksel ölçümler (trait) kullanarak değerlendirmiştir. Ancak bu ölçüm araçları bağlanmadaki duruma bağlı değişimleri ya da zaman içinde anlık dalgalanmaları değerlendirmek üzere tasarlanmamıştır. Bu çalışmada ise katılımcıların “o anda” mevcut hisleri üzerine odaklanan ve bağlanmadaki geçici değişimleri elde etmek üzere tasarlanan Durumluk Yetişkin Bağlanma Ölçeği (DYBÖ) kullanılmıştır. DYBÖ’nün, YİYE’ye kıyasla zaman içinde bağlanmadaki değişimleri değer-

lendirmede daha güvenilir olduğu desteklenmiştir (Xu ve Shrout, 2013). Bununla birlikte, DYBÖ ve YİYE'nin yapısındaki farklılıklar farklı bağlanma yapılarını yansıtır olabilir. Başka bir deyişle, kişinin belli bir zamanda kaçınmacı hissetmesinin genel olarak kendini kaçınmacı bir kişi olarak düşünmesiyle aynı sonuçları yordayıp yordamayacağı sorusu yanıtlanmayı beklemektedir (Xu ve Shrout, 2013). Bu aynı zamanda mevcut çalışmanın kapsamı dışında kalan DYBÖ'nün geçerliliği ile ilgilidir. Yine de zihinsel temsillerin anlık dalgalanmaları ile uzun vadeli değişim üzerine bazı sorular araştırmalar için hala geçerliliğini korumaktadır: İnsanlar, bağlanmadaki duruma bağlı dalgalanmalarını zaman içinde çalışan modellerine entegre ediyorlar mı? Bağlanmadaki kısa vadeli değişiklikler bağlanma biçimlerindeki uzun vadeli değişiklikleri yorduyor mu? Bu sorular, bağlanmanın durumluk ve özellik bileşenleri arasındaki boylamsal ilişkilerin incelenmesini gerektirmektedir. Bu konuda yürütülen son dönem boylamsal bir çalışmada, bazı yaşam deneyimlerinin bağlanmada kalıcı bir değişiklik yaratabileceğine işaret etmektedir, dahası insanların olayları yorumlama biçimi bağlanma biçimlerinin ne ölçüde değiştiğiyle ilişkili bulunmuştur (Fraley ve ark., 2021). Bu çalışmada ise bağlanma güvensizliğindeki duruma bağlı değişimi keşfetmek üzere kişilerarası (ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz deneyimler) ve kişisel (zihinselleştirilmiş duyulanım ve zihinselleştirme) faktörlerin yordayıcı rolü araştırılmıştır.

Haftalık bağlanma güvensizliğindeki değişimin yordayıcıları: Haftalık kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin kazanç ve kayıp algıları

Bulgularımız haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimlerin ve bu deneyimlere ilişkin kayıp ve kazanç algılarının beş hafta boyunca bağlanma güvensizliğindeki değişim üzerinde yordayıcı etkilerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Buna göre, beş hafta boyunca olumsuz kişilerarası deneyim sıklığındaki ve bu deneyimlere ilişkin kayıp algısındaki artış beş hafta boyunca kaygı puanındaki artışı yordamıştır. Kaçınma için bakıldığında ise, beş hafta boyunca olumlu kişilerarası deneyim sıklığındaki artış beş haftalık kaçınma puanındaki düşüşü; beş haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlere ilişkin kayıp algısındaki artış ise beş haftalık kaçınma puanlarındaki artışı yordamıştır. Başka bir ifadeyle, bağlanma kaygısı olumsuz kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlerin anlamına bağlı değişim gösterirken, bağlanma kaçınması olumlu deneyimlere de bağlı değişim göstermektedir. Bu bulgunun bir açıklaması bağlanma ile ilgili stratejiler temelinde olabilir (Mikulincer ve ark., 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu modele göre, kaygılı bağlanan bireyler bağlanma figürüne ulaşamama veya reddedilme gibi sosyal ilişkilerdeki olası tehditlerin

işaretlerini izleyerek ve tehdit edici olaylara yoğun duygusal tepkiler vererek yüksek aktivasyon stratejilerini kullanma eğilimindedir. Bu nedenle, daha fazla sayıda olumsuz kişilerarası deneyim ve bu deneyimlere ilişkin kayıp algısı bu stratejilerin kullanımını yoğunlaştırabilir. Bu sonuçlar, insanların bağlanma kaygısı düzeylerinin, kaçınmaya göre zaman içinde dalgalanmalara neden olabilecek olumsuz kişilerarası deneyimlere daha duyarlı olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu daha önceki yürütülen bazı çalışmaların bulguları ile uyumludur (Zhang, 2009). Dahası alan yazındaki bulgular bu duyarlılığın kaygılı bağlanan kişilerin süreç içerisinde psikolojik sağlıklarını daha fazla risk altında tuttuğuna işaret etmektedir. Örneğin, COVID-19 salgının ilk karantina döneminde yürütülen bir çalışmada bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler daha fazla kaygı ve depresyon bildirirken bağlanma kaçınması yüksek olanlarda böyle bir bulgu gözlenmemiştir (Vowels ve ark., 2022).

Bağlanma kaçınması açısından bakıldığında, kaçınmacı bağlanan bireyler, kaygılı bağlanan bireylerin aksine ilişkiyle ilgili düşünceleri bastırma, başkaları ile aralarındaki duygusal, bilişsel ve fiziksel mesafeyi artırma ve tehdit edici olaylara karşı dikkat eksikliğini içeren aktivasyonu engelleyici stratejiler kullanma eğilimindedir (Mikulincer ve ark., 2003). Ayrıca bu kişiler kişisel sıkıntılarını veya kırılganlıklarını deneyimlemeden devreye giren engelleyici (bastırma) stratejilere (preemptive) sahiptir (Caldwell ve Shaver, 2013; Edelman ve Gillath, 2008; Fraley ve ark., 2000). Bu nedenle, bireylerin bağlanma kaçınma puanlarının olumsuz kişilerarası deneyimlerle birlikte değişmediği; böylece önceki bulgularla tutarlı olarak olumsuz kişilerarası deneyimlerin etkilerine daha az duyarlı olduğu görülmektedir (Zhang, 2009). Bununla birlikte, mevcut sonuçlar, bağlanma kaçınma düzeyinin, olumlu kişilerarası deneyim sıklığından etkilendiğini göstermektedir. Bu bulgu olumlu kişilerarası deneyimlerin bağlanma kaçınmasının azalması açısından koruyucu bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Davila ve Cobb (2004) ile Simpson ve Rholes'ın (2004) ilişkiler ile ilgili olumlu deneyimlerin ("partnerim benim için özel bir şey yaptı") bağlanma güvenliğini artırdığı yönündeki önerileriyle uyumludur. Sosyal destek gibi günlük olumlu deneyimlerin bireyler için zaman içinde olumlu sonuçlar doğurabileceği fikri önceki araştırmalar (örn., Gleason ve ark., 2008) tarafından desteklenmesine ek olarak bu çalışma bu olumlu etkilerin bağlanma örüntüleri için de geçerli olabileceğine işaret etmiştir. Aynı zamanda bulgularımız, kuramcılar tarafından önerildiği gibi, bağlanma temsillerini zorlayan büyük yaşam olaylarının bağlanma örüntülerini değiştirebileceği varsayımlarının (örn., Mikulincer ve Shaver, 2016) aksine günlük ilişki deneyimlerinin de bağlanma değişimine bir katkısı olabileceğine

işaret etmektedir.

Alan yazında, olumlu bağlanma temsillerinin aktifleştirilmesi ile güvenli bağlanmaya doğru bir değişimin olup olmadığını test eden laboratuvar çalışmaları mevcuttur. Örneğin, katılımcılar olumlu ilişki etkileşimlerini izlediklerinde veya imgelediklerinde bağlanma güvensizliği puanlarında azalmalar göstermiştir (örn., Gillath ve Karantzas, 2019; Gillath ve ark., 2008). Bu çalışmadaki bulgular ise olumlu ilişki deneyimlerinin etkilerinin laboratuvarla sınırlı ve geçici bir etkiden ziyade zaman içinde günlük yaşamda gerçekleşebileceğine işaret etmektedir.

Ayrıca, bulgular haftalık bağlanma kaçınmasının kişinin o olaylarla ilişkili öznel kayıp algılarından etkilendiğini göstermektedir. Buna göre, kaçınmacı bağlanan bireylerin kullandıkları savunmacı stratejiler haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlerin sıklığından etkilenmiyor gibi görünse de, kişiler o olayları değerlendirerek bir kayıp algıladıklarında kaçınma stratejileri daha da güçleniyor gibi görünmektedir. Fraley ve Shaver'a (2000) göre, bağlanma kaygısı yüksek kişiler bağlanma ile ilgili tehdit edici olayların izlenmesi ile meşgul olarak, bağlanma kaçınması yüksek kişiler bağlanma ile ilgili hedefler (duygusal yakınlıktan kaçınma) ile meşgul olarak güvensizlik düzeylerini sürdürürler. Bu bağlamda, olumsuz olayların kendisinden çok o olaylara verdikleri kayıp algıları kaçınma düzeyi yüksek olan kişilerin bağlanma hedeflerine daha fazla tehdit oluşturuyor olabilir.

Haftalık kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma güvensizliğindeki değişimde zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın rolü

Bulgular zihinselleştirmenin netlik boyutunun olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma kaygısındaki değişimi ve olumlu kişilerarası kazanç algısına bağlı bağlanma kaçınmasındaki değişimi yordadığını göstermektedir. Ayrıca, zihinselleştirilmiş duygulanımın ifade boyutu olumsuz kişilerarası kayıp algısına bağlı bağlanma kaçınmasındaki değişimi yordamıştır. Buna göre, haftalık olumlu ve olumsuz kişilerarası deneyimlerin haftalık bağlanma güvensizliğindeki yordayıcı etkisi katılımcıların zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanım düzeylerine göre değişmektedir.

Olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma kaygısındaki değişimin netlik boyutu tarafından anlamli düzeyde yordandığı görülmüştür. Kuramsal olarak, YİÖ'nün "zihin durumlarıyla ilgili netlik" boyutundaki yüksek puanlar aşırı zihinselleştirmeyi (hypermentalizing), yani zihin durumlarına ilişkin aşırı ve yanlış atıflar yapma eğilimini yansıtmaya beklenmektedir. Buna karşılık, alan yazındaki araştırma bulguları incelendiğinde, YİÖ'nün "netlik" alt boyutunun zihinselleştirmenin işlevsel düzeyini değerlendirdiği görülmektedir ve sıklıkla

psikopatolojiyle negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Boudou ve ark., 2015; Fonagy ve ark., 2016). Bu açıdan, bulgular zihinselleştirme becerisinin işlevsel bir düzeyini yansıtan netliğin zaman içinde olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma kaygısının değişiminde bir tampon rolü oynayabileceğini göstermektedir.

Bağlanma kaçınması açısından bakıldığında, netlik boyutu aynı zamanda olumlu kişilerarası kazanç algısına bağlı bağlanma kaçınmasındaki değişimi de yordamıştır. Bu bağlamda, zihinselleştirme becerisinin sadece olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı bağlanma kaygısındaki artışa karşı bir tampon rolü oynamadığı, aynı zamanda olumlu kişilerarası kazançla bağlı kaçınmadaki düşüşte de işlevsel bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Buna göre, kişinin yakın olma konusunda ne kadar rahat hissedeceği veya başkalarına ne kadar güveneceği gibi kendisinin ve başkalarının zihin durumlarıyla ilgili daha fazla netliğe sahip olması olumlu deneyimlerden bir kazanç algılayarak kaçınmacı bağlanma örüntülerini azaltıyor olabilir. Bununla birlikte, analizlerin bir sonraki aşamasında düşük ve yüksek netlik düzeyine sahip katılımcıların haftalık olumsuz kişilerarası deneyim sıklığına bağlı olarak haftalık bağlanma kaygı düzeylerinde; haftalık olumlu kişilerarası kazanç algısına bağlı olarak bağlanma kaçınması düzeylerinde nasıl bir değişim gösterdiğini incelemek için eğimler hesaplanmıştır; ancak anlamlı bulunmamıştır. İlgili bulgunun örneklem sayısının sınırlılığıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Duyguları ifade etme düzeyi daha yüksek olan bireyler ilişkilerinde olumsuz deneyimlerden algıladıkları kayıp arttıkça bağlanma kaçınması puanlarında beş hafta boyunca bir düşüş göstermişlerdir. Bulgulara göre, haftalık olumsuz kişilerarası deneyimlere bağlı kayıp algısı zamanla bireylerin bağlanma kaçınmasında bir artışa; ancak duyguları ifade becerisi yüksek ise zamanla bir düşüşe neden olmaktadır. Buna göre, kaçınmacı bağlanan bireyler psikolojik sıkıntının işlenmesini engelleyen savunmacı stratejiler kullanma eğiliminde olsalar da, zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme kişiyi ilişkilerde yaşadığı olumlu deneyimlerin anlamlarını tanımlamaya ve zihinselleştirmeye ve olumsuz deneyimlerdeki kayıp algılarını ifade etmeye yönlendirerek bireyleri güvenli bağlanmaya doğru bir değişime götürebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada haftalık kişilerarası deneyimler ve bu deneyimlere ilişkin algılar ile haftalık bağlanmadaki değişim arasındaki ilişkinin zihinselleştirilmiş duygulanım ve zihinselleştirme düzeylerine göre farklılık gösterebileceği bulunmuştur. Söz konusu araştırma zihinselleştirme ve zihinselleştirmeye dayalı duyguları düzenleme becerisinin zorlayıcı ya da olumlu koşullara uyumlu bir şekilde yanıt vermeye izin vererek zaman içinde güvenli bağlanmaya doğru bir değişim

sağlayabileceğine işaret etmektedir. Özetlemek gerekirse, zihinselleştirme ve duyguları ifade becerileri zaman içinde bağlanma kaygı ve kaçınmasındaki değişimin yordayıcı rolüyle öne çıkmıştır. Bağlanma araştırmaları bağlanma kaygısının temel olarak ruminasyon stratejisiyle; bağlanma kaçınmasının ise bastırma stratejisiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Caldwell ve Shaver, 2012; 2013). Dolayısıyla, netlik (zihinselleştirme becerisi) ruminasyona karşı bir tampon görevi görürken zamanla bağlanma kaygısını; netlik ve ifade etme bastırma mekanizmasına karşı bir tampon görevi görekerek bağlanma kaçınmasını azaltıyor olabilir. Dahası, bağlanma kaygısı ve kaçınmasının doğasında bulunan bu savunmacı stretejilerin özellikle yoğun duygu durumlarında bilişsel kaynakların aşırı kullanılmasına neden olarak dikkat süreçlerini bozduğu gösterilmiştir (Chambers ve ark., 2009; Levens ve ark., 2009). Bu araştırmada elde edilen bulgular ise zihinselleştirme ve ona dayalı bir duygu düzenleme modelinin dikkat süreçlerinin bozulmasına neden olabilecek bu savunmacı stratejileri önleyerek hem olumsuz hem de olumlu ilişkisel deneyimlerden gelen bilgileri işleme kanalını açabileceğini göstermektedir. Böylece, zihinselleştirmeye dayalı bir duygu düzenleme becerisi, ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz deneyimlerden gelen bilgilerin zihinselleştirilmesi ve ifade edilmesi ile zaman içinde bağlanma güvenliğini artırabilir. Bununla birlikte, mevcut çalışmada bağlanmadaki değişimde zihinselleştirmenin belirsizlik alt boyutu ile zihinselleştirilmiş duyguların tanımlama ve işleme alt boyutlarının anlamlı yordayıcı bir gücünün bulunmaması dikkat çekicidir ve gelecek araştırmalarda daha fazla incelenmelidir.

Son olarak, bu çalışmanın verisi insanları karantinaya zorlayan COVID-19 küresel salgınının ilk döneminde toplanmıştır. Araştırmalar, toplum genelinde salgın öncesine göre kaygı ve depresyon belirtilerinin ve uyku sorunlarının arttığını; COVID-19 hastalarının ise travma sonrası stres ve depresif belirtiler ortaya çıkardığını göstermiştir (Song ve ark., 2022; Vindegaard ve Benros, 2020). Bağlanma kuramı çerçevesinden, bağlanma sistemi yalnızca bağlanma figüründen ayrılık durumunda değil, aynı zamanda hastalık, açlık gibi tehdit edici durumlarda da etkinleşebilir (Bowlby, 1969). COVID-19 salgını sırasında bağlanmada değişimin izlendiği boyutsal bir çalışmada üniversite öğrencilerinin salgın boyunca arkadaşlara güvenli bağlanma puanlarında anlamlı bir azalma gösterdikleri bulunmuştur (Song ve ark., 2022). Dahası, bireylerin salgın öncesi bağlanma güvenliği salgın boyunca psikolojik sağlıklarının ve yakın ilişkilerinin gidişatını yordadığı görülmüştür (Overall ve ark., 2022; Song ve ark., 2022; Vowels ve ark., 2022). Salgının özellikleri ve etkileri araştırmanın kapsamı dışında kalması nedeniyle elde edilen bulguları sal-

gınla ilişkilendirmek zor görünmektedir. Bununla birlikte, salgın öncesi dönemde günlük ilişki deneyimleri ve bağlanmadaki değişim arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarla benzer bulgular ortaya koyması bağlanma mekanizmalarının salgın gibi zorlayıcı dönemlerde de benzer işlev gösterdiğini göstermektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma, yaşam deneyimleri ve bağlanmanın değişimi arasındaki ilişkinin bilişsel ve duygusal yönlerine odaklanmaktadır. Ancak, çalışmanın sonuçlarını yorumlarken dikkate alınması gereken bazı önemli sınırlılıkları vardır. Çalışmanın durumluk bağlanma güvensizliğine odaklandığı göz önüne alındığında, durumluk bağlanma güvensizliğindeki değişimin, bağlanmaya ilişkin zihinsel temsillerin değişimiyle ilişkili olup olmadığını belirlemek zordur. Mevcut çalışmada katılımcılar yalnızca beş hafta boyunca gözlemlenmiştir; bu, bağlanma biçimlerinin değişimine ilişkin bir sonuca varmak için sınırlı bir sayıdır. Daha sonraki araştırmaların, bağlanma güvensizliğindeki duruma bağlı değişimlerin çalışan modellerle nasıl bütünleşeceğini keşfetmesi önerilmektedir. Son olarak, bu araştırmada kişilerarası deneyimler aile, romantik partner ve arkadaşlar olmak üzere üç ilişki alanında değerlendirilmiş; ancak bu üç alandaki deneyimleri ayrı ayrı test etmek analizin istatistiksel gücünü azaltacağı için mümkün olmamıştır.

Sonuç

Bağlanmanın yaşam deneyimlerine bağlı değişimine ilişkin önceki araştırmalara dayanarak (Davila ve Sargent, 2003; Zhang, 2009), bu araştırmada bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirli bilişsel ve duygusal mekanizmalar ile yani zihinselleştirilmiş duyguların ve zihinselleştirme ile açıklanabileceği önerilmiştir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar, bağlanmadaki değişimin yaşam deneyimleriyle açıklanabileceğini göstermiştir. Ayrıca bu deneyimlere atfedilen kişisel anlamlar da değişimi yordamaktadır. Ancak bu çalışma bağlanma örüntülerindeki değişimin doğrudan yaşam deneyimleri veya bunlara yüklenen anlamlara bağlı olmayabileceğini; aynı zamanda insanların yaşam deneyimlerine yükledikleri anlamları etkileyen bilişsel ve duygusal mekanizmaların da bağlanma güvenliğindeki değişimin önemli yordayıcıları olabileceğini göstermektedir. Buna göre, zihinselleştirme becerisinin insanların ilişkilerinde yaşadıkları olayların anlamlarını gözden geçirmesine ve duygularını düzenlemesine olanak tanıyarak bağlanma güvenliğini teşvik ettiği söylenebilir. Son olarak, mevcut araştırma bağlanma güvenliğini geliştirmeyi amaçlayan psikolojik müdahalelerin zihinselleştirme temelli bir duygu düzenleme modeli ile etkili olabileceğini önermektedir.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Allen, J. G., Fonagy, P. ve Bateman, A. W. (2008). Mentalizing in clinical practice. American Psychiatric Publishing
- Badoud, D., Luyten, P., Fonseca-Pedrero, E., Eliez, S., Fonagy, P. ve Debbane, M. (2015). The French version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity data for adolescents and adults and its association with non-suicidal self-injury. *PloS One*, 10(12). doi: 10.1371/journal.pone.0145892
- Bartels, A. ve Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155-1166. doi: 10.1016/j.neuroimage.2003.11.003
- Bateman, A. W. ve Fonagy, P. (2004). Mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*, 18(1), 36-51. doi:10.1521/pedi.18.1.36.32772
- Beck, A. T. (1967). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beijersbergen, M. D., Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve van IJzendoorn, M. H. (2012). Remaining or becoming secure: Parental sensitive support predicts attachment continuity from infancy to adolescence in a longitudinal adoption study. *Developmental Psychology*, 48(5), 1277. doi: 10.1037/a0027442
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Basic Books (Orijinal eserin basım tarihi 1969).
- 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 (Ed.), Attachment theory and close relationships içinde (s. 46-76). Guilford Press.
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10, 141-152.
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299-310. doi: 10.5964/ijpr.v7i2.133
- Chambers, R., Gullone, E. ve Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Cobb, R. J. ve Davila, J. (2009). Internal working models and change. J. H. Obegi ve E. Berant (Ed.), Attachment theory and research in clinical work with adults içinde (s. 209-233). Guilford Press.
- 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.), Attachment processes in adulthood içinde (s. 53-92). Jessica Kingsley.
- Davila, J. ve Cobb, R. J. (2003). Predicting change in self-reported and interviewer-assessed adult attachment: Tests of the individual difference and life stress models of attachment change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870. doi: 10.1177/0146167203029007005
- Davila, J. ve Cobb, R. J. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. W. S. Rholes ve J. A. Simpson (Ed.), Adult attachment: Theory, research, and clinical implications içinde (s. 133-156). Guilford Publications
- Davila, J. ve Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts changes in attachment security. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1383-1395. doi: 10.1177/0146167203256374
- Davila, J., Burge, D. ve Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826-838. doi:10.1037/0022-3514.73.4.826
- Dawson, J. F. (2014). Moderation in management research: What, why, when and how. *Journal of Business and Psychology*, 29, 1-19.
- Edelstein, R. S. ve Gillath, O. (2008). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 171-181. doi: 10.1177/0146167207310024
- Fonagy, P. ve Campbell, C. (2015). Bad blood revisited: Attachment and psychoanalysis, 2015. *British Journal of Psychotherapy*, 31(2), 229-250. doi: 10.1111/bjp.12150
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381. doi: 10.1017/s0954579409990198
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 9(4), 679-700. doi: 10.1017/S0954579497001399
- Fonagy, P. ve Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research?. *Attachment & Human Development*, 7(3), 333-343. doi: 10.1080/14616730500269278

- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Other Press.
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.-W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P. ve Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLoS ONE*, 11(7), 1-28. doi: 10.1371/journal.pone.0158678
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S. ve Higgin, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201-218. Doi: 10.1002/1097-0355(199123)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123-151. doi: 10.1207/S15327957PSPR0602_03
- Fraley, R. C., Garner, J. P. ve Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 816-826. doi: 10.1037/0022-3514.79.5.816
- Fraley, R. C., Gillath, O. ve Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567-1606. doi: [10.1037/pspi0000326](https://doi.org/10.1037/pspi0000326)
- 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. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. ve Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 974-992. doi: 10.1037/a0024150
- 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(2), 350-365. doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E. ve Stockdale, G. D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43, 362-373. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.009
- Gillath, O. ve Karantzas, G. (2019). Attachment security priming: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 25, 86-95. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.03.001
- Gillath, O., Karantzas, G. C. ve Lee, J. (2019). Attachment and social networks. *Current Opinion in Psychology*, 25, 21-25. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.010
- Gillath, O., Selcuk, E. ve Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1651-1666. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00120.x
- Gleason, M. E., Iida, M., Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2008). Receiving support as a mixed blessing: Evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 824-838. doi: 10.1037/0022-3514.94.5.824
- Greenberg, D. M., Kolasi, J., Hegsted, C. P., Berkowitz, Y. ve Jurist, E. L. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PloS One*, 12(10), 1-27. doi: 10.1371/journal.pone.0185264
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 426-444. doi: 10.1037/0736-9735.22.3.426
- Jurist, E. L. (2010). Mentalizing minds. *Psychoanalytic Inquiry*, 30(4), 289-300. doi: 10.1080/07351690903206496
- Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x
- Levens, S. M., Muhtadie, L. ve Gotlib, I. H. (2009). Rumination and impaired resource allocation in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 757-766. doi: 10.1037/a0017206
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Kelly, K. M., Reynoso, J. S., Weber, M., Clarkin, J. F. ve Kernberg, O. F. (2006). Change in attachment patterns and reflective function in a randomized control trial of transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 74, 1027-1040 doi: 10.1037/0022-006x.74.6.1027
- Lewis, M. (1997). *Altering fate: Why the past does not predict the future*. Guilford
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E. ve Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297-325. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355

- 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, 66-104. doi: 10.2307/3333827
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2. baskı). Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.006
- 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. doi:10.1023/A:1024515519160
- Nolte, T., Bolling, D. Z., Hudac, C., Fonagy, P., Mayes, L. C. ve Pelphrey, K. A. (2013). Brain mechanisms underlying the impact of attachment-related stress on social cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 816. doi: 10.3389/fnhum.2013.00816
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S. ve Henderson, A. M. (2022). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 285-298. doi: 10.1177/1948550621992973
- Raudenbush, S. W. ve Bryk, A. S. (2002). Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods. Sage.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161. doi: 10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. J.H. Obegi ve E. Berant (Ed.), *Attachment theory and research in clinical work with adults içinde* (s. 17-45). Guilford Press
- Shaver, P. ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2004). Anxious attachment and depressive symptoms: An interpersonal perspective. W. S. Rholes ve J. A. Simpson (Ed.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications içinde* (s. 408-437). Guilford.
- Song, Q., Vicman, J. M. ve Doan, S. N. (2022). Changes in Attachment to Parents and Peers and Relations With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Emerging Adulthood*, 10(4), 1048-1060. doi: 10.1177/21676968221097167
- Sroufe, L. A., Egeland, B. ve Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61, 1363-1373. doi: 10.2307/1130748
- Vindegard, N. ve Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048
- Vowels, L. M., Carnelley, K. B. ve Stanton, S. C. (2022). Attachment anxiety predicts worse mental health outcomes during COVID-19: Evidence from two studies. *Personality and Individual Differences*, 185, 111256. doi: 10.1016/j.paid.2021.111256
- Waters, E., Hamilton, C. E. ve Weinfield, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, 71(3), 678-683. doi: 10.1111/1467-8624.00175
- Xu, J. H. ve Shrout, P. E. (2013). Assessing the reliability of change: A comparison of two measures of adult attachment. *Journal of Research in Personality*, 47(3), 202-208. doi: 10.1016/j.jrp.2013.01.005
- Zhang, F. (2009). The relationship between state attachment security and daily interpersonal experience. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 511-515. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12