

# Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek ve Geçmiş Kabul Etme

İnci Boyacıoğlu  
Leeds Üniversitesi

Nebi Sümer  
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

## Özet

Bu araştırmanın amacı bağlanma boyutları (kaygı ve kaçınma), otobiyografik bellek ve geçmiş kabul etme arasındaki ilişkileri incelemektir. Otobiyografik belleğin duyuşsal yönlerini ağırlıklı olarak bağlanma kaygısı boyutunun, bilişsel yönlerini ise bağlanma kaçınma boyutunun yordayacağı öngörülmüştür. Araştırmaya 222 (127 kadın, 95 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Bağlanma kaygısı, kaçınması ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkiler hatırlanan otobiyografik anıların fenomenolojik özellikleri bağlamında değerlendirilmiştir. Bulgular bağlanma kaygısının duyuşsal anılara verilen fiziksel tepkileri, anının ne canlılıkta anımsandığını, olumsuz duygu değerini ve otobiyografik belleğin sosyal bileşenini yordadığını göstermiştir. Ayrıca geçmiş kabul etmeyi sadece bağlanma kaygısının yordadığı bulunmuştur. Yeniden yaşıyormuş duygusunu ise bağlanma kaçınma boyutu yordamıştır. Bağlanma kaygısı ve kaçınmasının ortak etkisinin anının kişinin hayatına özgü oluşu, canlılığı ve sosyal içerikli özellikleri üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Bu ortak etki incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip kişilerin, hatırlanan anıların özgünlüğü/genelliği, canlılığı ve sosyal bileşeninde kayıtsız bağlanmaya sahip olanlardan daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir. Bulgular, bağlanma kaçınma boyutunun görece zayıf bir etkiye sahipken bağlanma kaygısının otobiyografik belleğin duyuşsal özellikleri üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olduğuna işaret etmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Bağlanma kaygısı, kaçınma, otobiyografik bellek, geçmiş kabul etme

## Abstract

The purpose of the present study is to investigate the relationships between attachment dimensions (i.e., attachment anxiety and avoidance), autobiographical memory, and accepting the past. University students ( $N = 222$ , women = 127, men = 95) participated to the study. The relationships between attachment anxiety, avoidance, and autobiographical memory were examined within the context of the phenomenological properties of the autobiographical memory. Results revealed that attachment anxiety significantly predicted visceral reactions, vividness, negative valence, and social aspect of autobiographical memory. Results also indicated that attachment anxiety was a reliable predictor of accepting the past. Attachment avoidance significantly predicted recollection. Furthermore, the interaction between attachment anxiety and avoidance significantly predicted specificity, vividness, and social aspect of autobiographical memories. The patterns of the interaction effect suggested that those with fearful attachment pattern reported higher levels of specificity, vividness, and social components of the recalled memories than those with dismissive attachment. Findings indicated that attachment anxiety, but not avoidance, has a consistent effect on the affective aspects of autobiographical memory.

**Key words:** Attachment anxiety and avoidance, autobiographical memory, accepting the past

**Yazışma Adresi:** Dr. İnci Boyacıoğlu, University of Leeds, Institute of Psychological Sciences, Leeds LS2 9JT, UK.

**E-posta:** psis@leeds.ac.uk

**Yazar Notu:** Bu çalışma, ilk yazarın Yüksek Lisans Tez araştırmasına dayanmaktadır.

Değerli önerileri ve katkıları nedeniyle sayın Doç. Dr. Nurhan Er ve sayın Prof. Dr. Belgin Ayvaşık'a teşekkür ederiz.

Bowlby (1969; 1979; 1980) tarafından geliştirilen Bağlanma Kuramı Hazan ve Shaver'in 1987 yılında yaptıkları çalışmanın ardından yakın ilişkilere dair birçok olguyu anlamak için kullanılan temel bir çatı işlevi görmeye başlamıştır (bkz. Hazan ve Shaver, 1994; Mikulincer ve Shaver, 2005). Bowlby (1969) bağlanmayı kişiyi çevresel tehditlere karşı koruyan uyumlayıcı bir sistem olarak tarif etmiştir. Bu evrimsel yaklaşıma göre, çocuk ile yaşamın ilk yıllarında en yakın ilişkide bulunanlar, onu büyütenler temel bağlanma figürleri olarak tanımlanmıştır. Bağlanma figürleri ile kurulan ilişkinin, yaşam boyu kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını etkilediği yaygın olarak kabul edilmektedir (örn., Berman ve Sperling, 1994).

Başlanma kuramına göre (Ainsworth ve ark., 1978; Bowlby, 1969; 1973), çocuklar, özellikle stres altında ya da tehdit algıladıklarında, ebeveynlerinin nasıl davrandıklarına ve isteklerine nasıl karşılık verdiklerine göre kendileri ve başkaları (özellikle bağlanma figürleri) hakkında beklentiler geliştirirler. İsteklerine olumlu karşılık veren ilgili ebeveynlere sahip olanlar genellikle bir güven duygusu geliştirir ve başkalarına da güvenmeyi öğrenirler. İsteklerine olumlu cevap alamayan ya da aşırı tutarsız bir karşılık bulan çocuklar ise hem kendileri hem de başkaları hakkında olumsuz inançlar geliştirmeye başlarlar. Güvensiz bağlanma, bu çocuklar için önemli bir risk teşkil eder. Güvensiz bağlanma farklı örüntülerde olabilir. Tutarsız ya da aşırı müdahaleci anababa davranışları *kaygılı/dirençli bağlanmayla* ilişkilidir. Bu durum aşırı olumsuz duygu durumu yaratarak, ebeveynlerini yakınlarında tutmaya yönelik sürekli abartılı tepki vermelerine ve duygularını kontrol etmede sorunlar yaşamalarına yol açar. İkinci bir güvensiz bağlanma örüntüsü olan *kaçınan bağlanmada* ise görece olarak reddedici ya da aşırı soğuk ebeveyn söz konusudur. Bu da çocukların duygularını aşırı kontrol etmeleri, bastırmaları ve/ya ifade etmektен çekinmeleri gibi sonuçlarla ilintilidir.

Yaşamın ilk yıllarında kristalize olmaya başlayan bağlanma örüntülerinin yetişkinlikte özellikle de romantik ilişkilerde benzer dinamiklerle işlev görmeye devam ettiğini gösteren çok sayıda araştırma vardır (örn., Bartholomew ve Horowitz, 1991; Collins ve Read, 1990; 1994; Feeney, 1999; Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma kuramına göre (Bowlby, 1973) ilk yıllarla sonraki yıllar arasında bağlanma tutarlılığını ve sürekliliğini sağlayan mekanizmalar, "benlik" ve "başkaları" için geliştirilen temsili şemalar olan *zihinsel bağlanma modelleridir* (ya da içsel çalışan modeller). Bu modellerin ya da şemaların bağlanma ile ilgili bilginin kodlanması, yorumlanması ve daha sonra geri çağırılışı (hatırlanışı) üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir (örn., Fraley, Garner ve Shaver, 2000).

Zihinsel bağlanma modelleri ile ilgili çalışmaların doğal uzantısı, bağlanmanın bellek üzerindeki etkisini

incelemek olmuştur (örn., Mikulincer ve Orbach, 1995; Miller, 1999; Reese, 2002). Bağlanma ve bellek ilişkisinin araştırılmasına aslında geçmiş yıllarda bağlanmanın ölçülmesinde kullanılan araçlarla başlanmıştır. Bu alanda temel görüşme tekniklerinden biri olan Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG) katılımcıların anlatımlarının bütünsellik ve bağlanma figürleri ile geçmiş deneyimleri bağlamında analiz edilmesine dayanan bir tekniktir (George, Kaplan ve Main, 1985; Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Özbildirim yoluyla bağlanma stillerini ya da boyutlarını ölçen araştırmacılar ise 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 (1991) iki boyut üzerinde tanımladığı dört kategori modelini öne sürmüşlerdir. Buna göre 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 tanımlanırken, bunun tersi örüntü gösterenler kayıtsız/kaçınan bağlanma olarak tanımlanmıştır. Ancak, son yıllarda 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 (Fraley ve Shaver, 2000; Fraley ve Waller, 1998). Brennan, Clark ve Shaver (1998) en sık kullanılan ölçekleri analiz ederek, bağlanma davranışlarının bağlanma kaygısı ve kaçınması üzere iki temel boyuta sahip olduğuna işaret etmişlerdir.

Bowlby'ye (1969) göre bağlanma davranışları bir duygu düzenleme sisteminin çevresinde örgütlenmiştir. Bağlanma kaygısı yakın ilişkilerde yaşanan terk edilme, yeterince değer verilmeme algısı veya aşırı duyarlılıkla tanımlanan *yüksek aktivasyon* (hyperactivating) stratejisi tarafından kontrol edilir. Bu stratejiyi kullananlar yakın ilişki içinde oldukları kişilerin davranışlarına ve ulaşılabilirliğine yönelik olarak aşırı dikkat harcarlar, bu yöndeki seçici algıları ve bellekleri keskinleşir. Bağlanmada kaçınma boyutu ise duyguları kontrol etmek ve bağlanma ihtiyacını bir anlamda "gizlemek" için yakınlık kurmaktan ve destek aramaktan kaçınmaya dayalı bir savunma stratejisi olan *aktivasyonu engelleme* (deactivating) stratejisi ile ilişkilidir (Mikulincer ve Shaver, 2005).

Son yıllarda, duygunun bir çeşit iç bağlam oluşturduğu görüşüne bağlı olarak, bilişsel ve klinik psikoloji çalışmalarında "duygu-bellek" ilişkisi ilgi çekici bir araştırma konusu haline gelmiştir (Er, Hoşrik, Ergin ve Şerif, 2008). Bununla da paralel olarak, temel bağlanma boyutlarının ve duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel sistemler üzerindeki etkileri incelenmeye başlanmıştır (Collins ve Allard, 2001; Collins ve Read, 1994; Miku-

lincer, 1997; Mikulincer ve Orbach, 1995; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Ancak, bağlanma dinamikleriyle yakından ilişkili olması beklenen otobiyografik belleğin (bkz. Robinson, 1989) bağlanma kaygı ve kaçınma boyutlarından nasıl etkilendiği, birkaç istisna dışında, yeterince araştırılmamıştır (Conway, Singer ve Tagini, 2004; Farrar, Fasig ve Welch-Ross, 1997; Reese, 2002).

Zihinsel bağlanma modelleri ya da bağlanma temel boyutları aslında şemalar, senaryolar (scripts) ya da prototipler gibi kimi bilişsel yapılara benzemektedir. Bowlby'nin (1973) öne sürdüğü benlik ve başkaları modellerinin kişisel deneyimlerin organizasyonunda önemli işlevleri vardır. Zihinsel bağlanma modellerinin, bellek sistemleri gibi yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen yakın ilişkilere dair bir dizi duyuşsal-algisal-duyuşsal (sensory-perceptual-affective) bilgi içerdiği düşünülmektedir. Bu anlamda, zihinsel bağlanma modelleri ilk otobiyografik yapılar olarak görülebilir. Conway (2003) erken dönemlere ait otobiyografik anıların zihinsel bağlanma modellerinin bir parçası olduğunu ya da bu anıların zihinsel bağlanma modelleri tarafından düzenlendiğini ileri sürmektedir.

Otobiyografik bellek alanında, Conway ve Pleydell-Pearce'nin (2000) geçmiş çalışmalarından yola çıkarak geliştirdikleri *Benlik-Bellek Sistem Modeli* (BBSM) bağlanma boyutları ya da stillerinin bilişsel süreçlerdeki etkilerini incelemek için yararlı bir yaklaşımdır. Reiser, Black ve Kalamarides (1989) insan davranışlarının birçoğunun motivasyonel temelleri bulunmasından yola çıkarak, hatırlama esnasında harekete geçen bellek yapılarının amaca ulaşmak için gereken planlayıcı bilgileri içerdiğini belirtmişlerdir. Buna paralel olarak, Conway ve arkadaşlarına (2004) göre belleğin temel işlevlerinden birisi de amaca yönelik gelişimi takip etmektir. BBSM'in en önemli unsurlarından olan *çalışan benlik* (working self) amaçları ve ilişkili süreçleri kontrol etmek, düzenlemek ve hatırlama esnasında spesifik anıları inşa etmekle görevlidir. Çalışan benlik hiyerarşik olarak organize olmuştur ve çalışan benliğin amaç yapısı, bilgiyi otobiyografik belleğe kodlama ve bellekten geri çağırma esnasında hayati önem taşır. Bu noktada, kimi "geri çağırma modelleri" (retrieval models) bilginin akışını kolaylaştırır ya da engeller. Kişilerarası bağlamlarda, temel bağlanma boyutlarının ilişkili oldukları duyuş düzenleme stratejileri ve bilginin işleme sürecinde neden oldukları yanlılıklardan dolayı (örn., Vermigli ve Toni, 2004) BBSM'nin tarif ettiği bu geri çağırma modellerini belirlemede önemli bir işleve sahip olabilecekleri düşünülmektedir.

BBSM çerçevesinde düşünüldüğünde, zihinsel bağlanma modellerinin etkisi sadece dikkat, algı ve duyuş düzenleme stratejileri ile sınırlı değildir. Daha önce de belirtildiği gibi, zihinsel bağlanma modelleri kişinin kendisi, yakın ilişki içinde olduğu başkaları ve ilişkiler-

le ilgili bellek süreçlerini etkileyebilecek bir dizi bilgi içermektedir. BBSM'ne göre otobiyografik belleğin temel bileşenlerinden birisi *uzun-süreli benlik*dir. Uzun-süreli benlik, çalışan benliğe gerekli bilgiyi sağlayan yapıdır ve iki alt bileşeni vardır: *Otobiyografik bilgi temeli* (autobiographical knowledge base) ve *kavramsal benlik* (conceptual self). BBSM anıları bu bilgi temelinin doğan dinamik zihinsel yapılar olarak tanımlar. Otobiyografik belleği temellendiren otobiyografik bilgi temeli, çalışan benliğin o anki amaçlarına duyarlıdır. Otobiyografik bilgi temelindeki bilgilerin zamansal olarak organize olmasına bağlı olarak, literatürde otobiyografik belleğin farklı özgülük düzeylerinde (specificity levels) gruplandırıldığı kabul görmektedir (Brewer, 1989). Conway (1996) çok genelden (örn., "ben üniversitede iken") çok özele (duygular gibi oldukça spesifik bilgiler) giden üç farklı özgülük düzeyi olduğunu söylemiştir. Buna göre, otobiyografik anılar yaşam dönemleri (lifetime periods), genel olaylar (general events) ve olaya özgü detaylar (event-specific details) şeklinde gruplandırılır. Kavramsal benlik ise değerler, inançlar, tutumlar gibi zamansal olarak tanımlanmamış benlik yapılarını temsil etmektedir. Zihinsel bağlanma modelleri, kişinin kendisini ve başkalarını değerlendirmesinde yerleşik bir etkiye sahiptirler ve buna bağlı olarak, kavramsal benlikteki bilgilerin düzenlenmesi ve işlenmesinde önemli bir role sahip olmaları mümkündür (Conway ve ark., 2004).

BBSM modeli kişisel anılarda gözlenen kimi bozulmaları temel iki yönelim arasındaki çatışma ile açıklar: *Benlik-uyumu* (self-coherence) ve *adaptif uygunluk* (adaptive correspondence). Kişi bir yandan, bellek sistemini benlik-uyumunu (bütünlüğünü) zedelemeyecek yönde şekillendirirken, diğer bir deyişle yeniden yapılandırırken, bir yandan da o anki amacına uygun bilgileri doğruya en yakın şekilde işlemeye ve belleğindeki uygun bilgileri çağırma çalışır. Kişinin bellek sistemindeki esneklik bellek süreçlerinin sağlıklı işlemesi açısından büyük önem taşır. Ancak, çalışan benlikteki amaçlarda gerçekleşen bir durum değişikliği ya da kopukluk (örn., amacın gerçekleştirilmesi, amaca ulaşamaması ya da çalışan benlikteki başka bir amacın o anki amaçla çatışması) benlik-uyumu için tehdit olarak algılanır. Bu nedenle, kimi zaman benlik-uyumu ile adaptif uygunluk yönelimleri uyumlu çalışmazlar ve bu çatışma devam eden işleyişi etkiler. Bu iki temel yönelim arasındaki çatışma, travmatik olaylara ilişkin anılar ve güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilerin bağlanma figürlerine ilişkin anıları gibi kimi özel durumlarda belirgin hale gelmektedir (Conway ve ark., 2004).

Tagini, Conway ve Meins'in (2004) yayınlanmamış çalışmalarında YBG'de katılımcılar tarafından aktarılan anılar analiz edilmiştir. Bu çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcının anı aktarımının bü-

tünlüklü ve gerçekçi olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma, gerektiği durumlarda kişinin dikkat odağının rahatlıkla uzun süreli benlik ile o an devam etmekte olan süreç arasında değişmesine olanak vermektedir ve bu nedenle benlik-uyumu (örn., uzun-süreli benlikten soyut bir bilginin çağrılması) ile adaptif uygunluk (örn., devam etmekte olan yaşantının işlenmesi) yönelimleri arasında bir esneklik mevcuttur (Conway ve ark., 2004).

Tagini, Conway ve Meins saplantılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin anı aktarımlarında gözlenen bozulmaları BBSM açısından değerlendirilmiştir. Kaçınmacı stile sahip bireyin, ebeveynleri ile ilgili anıları gerçek dışı şekilde olumlu anlattığı, anılarında genellikle aktiviteleri anlattığı, ancak spesifik detayları hatırlamakta zorlandığı görülmüştür. Aktivasyonu engelleme stratejileri ile ilişkili bu savunma tarzı iki amaca hizmet ediyor olabilir: (1) Anılardaki kimi spesifik bilgileri çalışan benlikten uzak tutarak çalışan benliğin amaç yapısına ya da kavramsal benlikteki inanç yapılarına yönelik tehditleri engellemek ve (2) benliğini ve diğerlerini, çalışan benliğin amaç yapısını tehdit etmeyecek şekilde kavramsallaştırmak. Sınırlı çalışmalardan yola çıkarak, kaçınmacı bağlanmanın aktivasyonu engelleme stratejilerine bağlı olarak, süregiden yaşantıları detaylı olarak kaydetmekten kaçındığı ya da yaşantının detaylarını ve ilişkili duyguları birbirlerinden izole ederek kodladığı ve düzenlediği varsayılabilir. Bu kişilerin anılarında gözlenen aşırı genellik ve zayıf duygusal ifadeler bu doğrultuda açıklanabilir.

Saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin ise, bağlanma figürü ile tutarsız ve çelişik bir geçmişe sahip olmaları ve bağlanma figürü tarafından kabul edilme, sevilme ihtiyaçlarının yoğun olması nedeniyle hatırlanan anılara yeterli duygusal mesafeyi koyamadıkları gözlenmiştir. Anı aktarımlarında, yüksek aktivasyon stratejilerine bağlı olarak görüşme esnasında anıların ve rüyaların karıştırılması ya da görüşme kurallarının unutulması gibi hatalar gözlenmiştir. Bağlanma ilişkili bir anının hatırlanması ile bu kişinin bağlanma sistemi yoğun şekilde aktif hale gelmiş ve aktivasyon otobiyografik bilgi temeline geniş şekilde yayılarak duyu içerikli başka anıların aklına gelmesine sebep olmuştur, bu nedenle anlatısında tutarsızlıklar ve kopuklar ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle, kaygılı bağlanmada dikkatin uzun-süreli benliğe yönelmesinin kavramsal benlik ve otobiyografik bellek temelinde yaygın bir aktivasyona yol açtığı, süregiden yaşantının pek çok farklı anı ile ilişkilendirildiği ve yaşanan yoğun duygular nedeni ile bağlanma ilişkili olayın detaylı şekilde işlendiği düşünülebilir. Özetle, kaygılı bağlanmada hem yeni yaşantıların işlenmesi sürecinde hem de anıların geri çağrılması esnasında çalışan benliğin benlik-uyumu ile adaptif uygunluk arasında dengeyi sağlamakta zorlandığı görülmektedir.

Ancak, güvensiz bağlanma stilleri düşünüldüğünde, otobiyografik bellek süreçlerinin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutları için detaylandırılması gerekmektedir. Bu araştırmanın amacı, BBSM'nin öngörülerini ışığında bağlanma kaçınma ve kaygılı boyutlarının otobiyografik bellek özelliklerini yordama düzeyini ayrıntılı olarak incelemektir.

Bu çalışmanın diğer bir amacı da bağlanma boyutlarının genel geçmiş temsilleri üzerindeki etkisini araştırmaktır. Santor ve Zuroff (1994) geçmiş kabul etme kavramını kişinin geçmişine dair olumlu bir temsile sahip olması olarak tanımlamıştır. Geçmiş kabul etme, kişinin geçmiş yaşantılarını içselleştirdiği ve olumlu bir temsile dönüştürdüğü bir süreçtir. Kişi geçmişini sorgulayabilir, geçmişle ilgili olumsuz değerlendirmeler yapabilir, ancak bu olumsuz değerlendirmeler aşırı olumsuz duygular ya da hayal kırıklıkları içermeyebilir. Bir başka deyişle, geçmiş kabul etme geçmişin olumsuz şekilde değerlendirilmesini (örn., geçmişte daha doğru kararlar verilebileceğini düşünmek) dışlayan bir kavram değildir. Geçmiş kabul eden kişiler için olumsuz yaşantılar artık kaygılandırıcı değildir veya yoğun olumsuz duygulara yol açmazlar. Geçmiş kabul lenmeyen bireylerde ise, geçmiş olumsuz olarak temsil edilir ve olumsuz yaşantılar uzamış bir kaygı ya da memnuniyetsizlik ile hatırlanır. Geçmiş kabul etme görece yeni bir kavram olduğu için, literatürde konu ile ilgili az sayıda çalışma vardır. Ancak, geçmiş kabul etmenin yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkili olduğuna dair kimi bulgular mevcuttur. Örneğin Lecci ve arkadaşları (1994) başarıya ulaştırılmamış kişisel amaçları konu aldıkları çalışmada, yaşanan pişmanlıkların yaşam doyumu ve depresyonla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer olarak, Santor ve Zuroff (1994) geçmiş kabul etmenin depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada ise, zihinsel bağlanma modellerinin, yaşantıların kodlanması, yorumlanması üzerindeki etkisi göz önüne alınarak, geçmiş yaşantıların genel temsili üzerinde de etkili olabileceği düşünülmüştür.

Özetle, geçmiş araştırmalar farklı bağlanma stillerinin bilişsel alanlarda belirgin farklılıklara sahip olduğunu göstermesine karşın (örn., Baldwin ve ark., 1996; Hesse, 1996, 1999; Kirsh, 1996; Mikulincer ve Orbach, 1995), otobiyografik bellek ve bağlanma örüntüsü, özellikle temel bağlanma boyutları (bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma) arasındaki ilişki yeterli düzeyde incelenmemiştir. Bu çalışmanın birinci amacı, bağlanma boyutları ile otobiyografik bellek arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu kapsamda bağlanma boyutlarının otobiyografik belleğe özgü fenomenolojik özellikler üzerindeki etkisi incelenecektir. Temel bağlanma boyutlarının, özellikle bağlanma kaygısının yüksek aktivasyon stratejilerine bağlı olarak hatırlanan otobiyog-

rafik anıların duyuşsal özellikleri üzerinde (örn., yeniden yaşıyormuş duygusu, anının olumlu ve olumsuz değeri, duygusal yoğunluk, hatırlama sırasında verilen fiziksel tepkiler gibi) ve kimi bilişsel özellikleri üzerinde (anlatım bütünlüğü, görsel perspektif, canlılık gibi) belirleyici olabileceği düşünülmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutunun ise, aktivasyonu engelleme stratejisine bağlı olarak otobiyografik belleğin duyuşsal ve bilişsel boyutları ile negatif bir ilişki göstermesi beklenmektedir. Ayrıca, araştırmanın ikinci amacı, geçmiş kabul etme düzeyinin otobiyografik belleğin yeniden yapılandırılması ile ilişkili olduğu dikkate alınarak, bağlanma boyutlarının geçmiş kabul etme düzeyini ne oranda yordadığını incelemektir. Özellikle bağlanma kaygı boyutunun, bağlanma figürü ile olumsuz ve çelişkili yaşantılar nedeniyle geçmiş kabul etmeyi olumsuz yönde yordayacağı beklenmektedir. Bağlanma kaçınmasının ise anıları detaysız, aşırı genel olarak hatırlama ve bağlanma figürlerini idealleştirme ile ilişkili olması nedeniyle geçmiş kabul etme ile görece ilişkiz olması beklenmektedir.

Bağlanma boyutlarının ortak etkisi dört bağlanma sitiline karşılık geldiğinden, bu çalışmada hem bağlanma kaygı ve kaçınma boyutlarının hem de iki boyut arasındaki ortak etkinin otobiyografik belleğin fenomenolojik özelliklerini ve geçmiş kabul etmeyi ne oranda yordadığı incelenecektir. Ortak etkiler dikkate alındığında kayıtsız bağlanmanın daha çok bilişsel boyutlarla, saplantılı bağlanmanın da daha çok duygusal ve sosyal boyutlarla ilişkili olması beklenmektedir.

## Yöntem

### Örneklem

Bu çalışmaya Ankara'da bir üniversiteye devam eden 222 (127 kadın, 95 erkek) öğrenci katılmıştır. Toplanan veriler öncelikle doğruluk ve çoklu istatistik analizlerinin sayıtları bağlamında değerlendirilmiş, 33 kişi özellikle otobiyografik bellek ölçeğini eksik doldurması ya da tamamlamaması nedeniyle, 7 kişi ise birden fazla değişikende aldıkları aşırı puanlar nedeni ile analizlerden çıkarılmıştır. Analizler kalan 182 katılımcıdan alınan veriler üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların yaşları 18 ile 29 arasında değişmektedir ( $Ort. = 21.50$ ,  $S = 2.24$ ). Analizlerde yer alan katılımcıların 105'i kadın (% 57.7) ve 77'si erkektir (% 42.3).

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılardan tek bir oturumda demografik değişkenler için bilgi formunu ve Geçmiş Kabul etme Ölçeği'ni doldurmaları, kendilerine verilen otobiyografik bellek tanımını okuduktan sonra serbest çağrışım tekniğine uygun olarak akıllarına gelen üç otobiyografik anıyı rapor etmeleri ve her bir anı için Otobi-

yografik Bellek Ölçeği'ni cevaplandırmaları istenmiştir.

**Geçmiş Kabul Etme Ölçeği (GKÖ).** Santor ve Zuroff (1994) tarafından geliştirilen GKÖ, *geçmiş kabul etmede olumlu ve olumsuz geçmiş temsili* olmak üzere iki alt faktöre sahiptir. Olumlu Geçmiş Temsili alt ölçeği kişinin geçmişine dair ne düzeyde olumlu bir temsile sahip olduğunu ölçen 7 maddeden (örn., "Her şeyi hesaba kattığımda, geçmişteki tercihlerimle ilgili içim rahat."), Olumsuz Geçmiş Temsili alt ölçeği ise geçmişe dair olumsuz yüklemeleri ölçen 9 maddeden (örn., "Çok anlamlı bir hayat sürmedim") oluşmaktadır. Ölçek 7 aralıklı Likert tipi değerlendirmeye dayanmaktadır. GKÖ'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Boyacıoğlu, Sakallı-Uğurlu ve Bilal-Saymaz (2010) tarafından yürütülmüş ve iç tutarlılık düzeyi 17-28 yaş grubu için Olumlu Geçmiş Temsili için .74, Olumsuz Geçmiş Temsili için .81 düzeyinde, 55 yaş ve üstü yetişkinlerde ise Olumlu Geçmiş Temsili için .79, Olumsuz Geçmiş Temsili için .82 olarak elde edilmiştir.

**Otobiyografik Bellek Ölçeği (OBÖ).** Talarico, Labar ve Rubin (2004) tarafından anının olumlu/olumsuz değerinin ve duygusal yoğunluğunun, otobiyografik belleğin fenomenolojik özellikleri üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve bu çalışma kapsamında Türkçe'ye çeviri tekrar çeviri işlemleri yapılmıştır. Ölçek otobiyografik anıların 13 adet farklı özelliğini ölçmektedir: (1) anıyı yeniden yaşıyormuş duygusu (recollection), (2) anının hatırlandığı gibi gerçekleşmiş olduğuna dair inanç, (3) görsel perspektif (visual perspective), (4) canlılık (vividness), (5) anının özgünlüğü/genelliği (kişinin hayatına özgü oluşu), (6) duygusal olumlu değeri, (7) olumsuz değeri, (8) duygusal yoğunluk (intensity), (9) duygusal direnç (hatırlama sırasında olayın olduğu zamandaki duyguların aynı yoğunlukta hissedilmesi), (10) anlatıdaki bütünlük (narrative coherence), (11) hatırlama sırasında verilen fiziksel tepkiler, (12) anının kelime kelime hatırlanması ve (13) anının sıklıkla hatırlanması (rehearsal). Ölçeğe, bağlanma ve bellek ilişkisi açısından önemli bilgiler verebileceği düşünülerek, Er ve Uçar'ın (2004) çalışmasından anının kişi için önemi, olay sırasında hissedilen duygunun şiddeti ve kişinin olayı kronolojik bir sıralama ile hatırlayıp hatırlamadığını soran üç soru daha eklenmiştir.

OBÖ'nin ölçtüğü bazı özelliklerin sadece bir ya da iki madde ile ölçülmesi nedeniyle, analizleri güçlendirmek ve bağlanma boyutlarının otobiyografik bellek üzerindeki etkisini genel bir çerçevede inceleyebilmek için ölçek maddeleri üzerinde faktör analizi yapılmıştır. Ölçekteki olumlu ve olumsuz değer maddeleri faktör dağılımlarının incelenmesinin ardından analizden çıkarılmıştır. Yürütülen Temel Bileşenler Analizi'nde Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri .91 olarak



elde edilmiştir. Özdeğeri 1 ve 1'in üstünde olan 4 faktör toplam varyansın % 66.43'ünü açıklamıştır. Faktör sayısını tespit etmek amacı ile yamaç eğimi grafiği incelenmiş ve 3 faktörün ölçeğin faktör yapısına uygun olduğu gözlenmiştir. Geçmiş çalışmalar ışığında, ölçekte yer alan değişkenler arasındaki kavramsal ve görgül ilişkiler düşünülerek promaks eksen döndürme yöntemi (Field, 2005) ile 3 faktörlü yapı test edilmiştir. Faktör yapısı kuramsal olarak değerlendirildiğinde, 3 faktörlü yapıda bilişsel-duyuşsal, sosyal ve fiziksel nitelikteki maddelerin ayrı faktörlere yüklendiği gözlenmiştir. İlk faktör toplam varyansın % 43.85'ini, ikinci faktör % 10.77'sini, üçüncü faktör ise % 6.78'ini açıklamıştır. Faktör yükleri .40 altında olan maddeler dikkate alınmamış-

tır. Faktör yükleri ilk faktör için .95 ile .40 arasında, ikinci faktör için .83 ile .46 arasında ve son faktör için .88 ile .65 arasında dağılmıştır. Buna göre, birinci faktör olan *bilişsel-duyuşsal alt ölçek*, yeniden yaşıyormuş duygusu, anlatım bütünlüğü, görsel perspektif, görsel detay, duygusal yoğunluk ve duygularda direnç ile ilgili maddeleri kapsamaktadır. Anının hatırlanması esnasında verilen terleme, kalp atışı gibi bedensel tepkilerle ilgili maddelerden oluşan fiziksel tepkiler değişkeni ayrı bir faktör olarak gözlenmiş ve *fiziksel alt ölçek* olarak adlandırılmıştır. Fiziksel alt ölçek, fiziksel tepkiler değişkeni ile aynı maddelerden oluştuğu için ayrıca analiz edilmemiştir. Üçüncü faktör olan, *sosyal alt ölçek* ise, kişinin kendi yaşantılarını diğerlerinin yaşantıları

**Tablo 1.** Otobiyografik Bellek Ölçeği'nin Faktör Yapısı

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri		
	Bilişsel Duyuşsal	Sosyal	Fiziksel
4. Bu anı kopuk, kayıplar içeren parçalar halinde aklıma gelir.	.95		
6. Bu olayı anımsarken, olayın olduğu zaman hissettiğim duyguları aynı güçte hissederim.	.90		
3. Bu olayı anımsarken, bir izleyici gözüyle değil, kendi gözlerimle görüyormuşum gibi hissederim.	.87		
5. Bu olayı anımsarken, olayın olduğu zaman hissettiğim aynı duyguları hissederim.	.81		
1. Bu olayı anımsarken, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissederim.	.79		
2. Bu olayı anımsarken, anı aklıma kelimeler ya da resimler şeklinde akıcı, tüm bir hikaye olarak gelir; kopuk gerçekler, gözlem ya da bir sahne gibi değil.	.75		
16. Bu olayı anımsarken, olayın olduğu zamana geri yolculuk yapıyormuş gibi hissederim.	.69		
13. Bu olayı anımsarken, olay gözümde canlanır.	.65		
19. Bu olayı anımsarken, sadece ne olduğunu bilmekten ziyade olayı gerçekten hatırlarım.	.55		
9. Bu olayı anımsarken, hissettiğim duygular oldukça yoğundur.	.52		
18. Bu olayı anımsarken, bu anı aklıma kelime kelime gelir.	.40		
21. Bu anı, ben onu hatırlamaya çalışmadığım halde, aklıma birdenbire geldi.	-.42	.83	
17. Bu anım, pek çok insanın bileceğini beklediğim genel bilgilere değil, hayatıma özgü ayrıntılara dayanır.		.72	
15. Bu olayı anımsarken, olayın nasıl bir ortamda geçtiğini hatırlarım.		.58	
14. Bu olayı anımsarken, olay kulaklarımda yankılanır.		.55	
22. Belleğimdeki bu olayın anımsadığım şekilde gerçekleştiğine inanıyorum. Olmayan herhangi bir şeyi hayal etmiş ya da uydurmuş değilim.		.46	-.45
20. Bu olay olduğundan beri, olay hakkında düşünmekteyim ya da konuşmaktayım.			
10. Bu olayı anımsarken, kalbimin küt küt attığını ya da hızlandığını hissederim.			.88
11. Bu olayı anımsarken, terlediğimi, sıırıksıklam olduğumu hissederim.			.83
12. Bu olayı anımsarken, gerginleşirim ya da midem kilitlenir, kasılma ya da bulantılar hissederim.			.65
Açıklanan Varyans (%)	43.85	10.77	6.78
Cronbach Alfa	.93	.66	.78

ile karşılaştırınca ne derece özgün bulduğu, olayı ne sıklıkla düşündüğü ya da anlattığı, olayın geçtiği ortam ve olay sırasında duyduklarına dair algısal detaylar ve olayın hatırladığı gibi gerçekleştiğine dair inanç ile ilgili maddeleri içermektedir. Otobiyografik bellek konulu sonraki araştırmalar açısından önemli olabilecek bir husus, canlılık değişkeninde yer alan görsel detayların bilişsel-duyuşsal faktöre yüklenirken, işitsel ve olayın gerçekleştiği sosyal-fiziksel ortamla ilgili detayların sosyal faktöre yüklenmesidir. OBÖ'nün faktör yapısı Tablo 1'de özetlenmiştir.

#### **Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II).**

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilen YİYE II, daha önce Brennan, Clark ve Shaver'ın (1998) çalışmalarında geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri I'in yeniden gözden geçirilmesi sonucunda oluşturulmuştur. Fraley ve çalışma arkadaşları (2000) oluşturdukları madde havuzundaki maddeleri Madde Tepki Kuramına dayanarak sınamışlar ve ölçeğin ölçüm gücü yüksek maddelerden oluşmasını amaçlamışlardır. 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 uyarlanma çalışması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından yapılmıştır. Bağlanma kaygı ve kaçınma boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu gösterilmiştir (sırasıyla .90 ve .86).

#### **Bulgular**

Araştırmada yer alan temel değişkenlerin ortalamaları, standart sapma değerleri ve değişkenler arasındaki korelasyonlar Tablo 2'de sunulmuştur. Kadınlar ( $Ort. = 5.36, S = 1.21$ ) erkeklere kıyasla ( $Ort. = 4.96, S = 1.21$ ) duygusal yoğunlukta daha yüksek puanlar almışlardır ( $t = -2.185, p < .05$ ). Yine kadınlar ( $Ort. = 4.14, S = 1.16$ ) erkeklerle ( $Ort. = 3.79, S = 1.08$ ) karşılaştırıldığında olay hakkında daha fazla konuşuklarını bildirmişlerdir ( $t = -2.026, p < .05$ ). Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, olumlu geçmiş temsilinin hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkili gösterdiği saptanmıştır (sırasıyla  $r = -.28, p < .001$ ;  $r = -.20, p < .01$ ). Benzer şekilde, olumsuz geçmiş temsili hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma boyutu ile ilişkili bulunmuştur (sırasıyla  $r = .35, p < .001$ ;  $r = .20, p < .01$ ). Bağlanma kaygısı, canlılık ( $r = .16, p < .05$ ) ve fiziksel tepkiler ( $r = .18, p < .05$ ) ile anlamlı ilişki göstermiştir.

#### **Otobiyografik Bellek Özelliklerinin ve Geçmiş Kabul Etme Boyutlarının Yordanması**

Bağlanma kaygısı ve kaçınması boyutlarının ve bu

iki temel boyutun ortak etkisinin otobiyografik bellek özellikleri ve geçmiş kabul etme boyutları üzerindeki etkisini incelemek amacı ile bir dizi hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bazı bağımlı değişkenlerde cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlendiğinden 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 3'de görüldüğü gibi regresyon analizleri, cinsiyetin anının sıklıkla hatırlanması ve duygusal yoğunluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (sırasıyla  $\beta = .15, p < .05$ ;  $\beta = .16, p < .05$ ). Bu değişkenlerde, daha önce belirtildiği üzere kadınların daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu regresyon analizlerinde, bağlanma boyutlarının katkısı anlamsız bulunmuştur.

Bağlanma boyutlarının fiziksel tepkiler üzerindeki etkisini test eden regresyon analizi bağlanma kaygısının hatırlama esnasında verilen fiziksel tepkiler üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir ( $\beta = .21, p < .01$ ). Bağlanma kaçınması ve ortak etki anlamlı bulunmamış, ancak bağlanma kaygısının anının olumsuz değeri üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $\beta = .15, p < .05$ ). Bağlanma kaygısı arttıkça, hatırlanan anıların olumsuz değerinin artma eğilimi gösterdiği, ayrıca yüksek bağlanma kaygısına sahip kişilerin duygusal anıların hatırlanması sırasında daha sıklıkla güçlü fiziksel tepkiler verdiği görülmektedir.

Analiz sonuçları, bağlanma kaygısı ( $\beta = .21, p < .01$ ) ve bağlanma boyutlarının ortak etkisinin ( $\beta = .17, p < .05$ ) anının ne düzeyde canlı anımsadığını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Ortak etki incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip kişilerin (hem bağlanma kaygısı hem de kaçınma boyutundan yüksek puan alanlar) anıları, kayıtsız kaçınmacı kişilerden (bağlanma kaçınma boyutundan yüksek kaygı boyutunda düşük alanlar) daha yüksek düzeyde canlı anımsadığı görülmektedir ( $t = 3.444, p < .001$ ). Ancak, düşük bağlanma kaçınmasına ait regresyon eğrisi anlamlı değildir ( $t = .182$ ). Bulgular, yüksek bağlanma kaygısının anıların daha canlı hatırlanmasında etkili olduğuna işaret etmektedir. Ortak etki ile ilgili örnekte Şekil 1'de gösterilmektedir.

Her ne kadar, bağlanma boyutları ve bu boyutların ortak etkisinin regresyon eşitliğine katkısı anlamlı olmasa da, bağlanma boyutlarının ortak etkisinin özgünlük/genellik üzerinde anlamlı bir yordayıcı etki gösterdiği saptanmıştır ( $\beta = .18, p < .05$ ). Şekil 2'de görüldüğü gibi kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişiler korkulu bağlanma stiline sahip kişiler ile karşılaştırıldığında, yaşantılarını kendi hayatlarına en az özgü bulan grup olmuşlardır ( $t = 2.188, p < .05$ ). Canlılık üzerinde ortak etkinin gösterdiği örnekte ile benzer olarak, düşük kaçınmaya dair regresyon eğrisi anlamlı bulunmamıştır.

**Tablo 2.** Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek Özellikleri ve Geçmiş Kabul Etme Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1. Bağlanma Kaygısı	-																			
2. Bağlanma Kaçınması	.33***	-																		
3. Olumlu Geçmiş Temsili	-.28***	-.20**	-																	
4. Olumsuz Geçmiş Temsili	.35***	.20**	-.62***	-																
5. Bilişsel-Duyuşsal Alt Ölçek	.07	-.06	.17*	-.01	-															
6. Sosyal Alt Ölçek	.13	-.06	.08	.09	.64***	-														
7. Fiziksel Tepkiler	.18*	-.03	-.09	.29***	.44***	.35***	-													
8. Yeniden Yaşıyor Duygusu	.05	-.10	.16*	-.02	.93***	.65***	.39***	-												
9. Anlatım Bütünlüğü	-.01	-.05	.12	-.09	.81***	.44***	.19**	.70***	-											
10. Perspektif	.06	.01	.25***	-.13	.69***	.34***	.19**	.58***	.57***	-										
11. Duygularda Direnç	.08	.02	.16*	.01	.85***	.47***	.44***	.73***	.58***	.55***	-									
12. Olumlu Değer	-.06	.51	.17*	-.28***	.26***	.06	-.09	.25***	.28***	.19**	.25***	-								
13. Olumsuz Değer	.10	-.08	-.19**	.31***	-.14	.01	.22**	-.13	-.23***	-.11	-.13	-.88***	-							
14. Duygusal Yoğunluk	.05	-.09	.05	.11	.77***	.54***	.60***	.72***	.49***	.37***	.69***	.15*	-.00	-						
15. Canlılık	.16***	-.06	.14	.04	.76***	.84***	.44***	.77***	.54***	.46***	.58***	.17*	-.08	.60***	-					
16. Özgünlük	.04	-.03	-.00	.10	.35***	.63***	.11	.37***	.26***	.16*	.22**	.02	.03	.36***	.33***	-				
17. Linguistik	.09	-.01	-.06	.14	.71***	.56***	.39***	.61***	.52***	.43***	.50***	.02	.05	.50***	.58***	.34***	-			
18. Hatırlama	.08	-.04	-.05	.06	.42***	.66***	.30***	.41***	.25***	.21**	.34***	.05	.02	.42***	.49***	.24***	.38***	-		
19. İnanç	.00	-.10	-.10	.02	.39***	.45***	.00	.40***	.41***	.20**	.27***	-.01	-.00	.20**	.28***	.36***	.29***	.15*	-	
Ort.	3.69	2.72	4.91	3.27	5.06	5.09	2.54	5.32	5.11	5.39	4.65	3.51	4.09	5.19	4.91	5.20	4.21	3.99	6.57	
S	.93	.90	1.05	1.18	.98	.82	1.05	1.07	1.12	1.26	1.27	1.55	1.61	1.22	1.05	1.36	1.56	1.13	1.36	.66

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



**Tablo 3.** Bağlanma Boyutlarının Otobiyoğrafik Bellek Özellikleri ve Geçmiş Kabul Etme Üzerinde Yordayıcı Etkisi

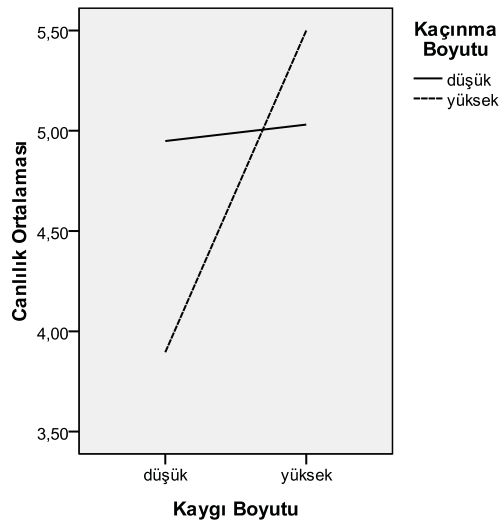
	Sosyal Faktör	Fiziksel Tepkiler	Olumlu Geçmiş	Olumsuz Geçmiş	Hatırlama	Duygusal Yoğunluk	Canlılık	Özgünlük/Genellik	Yeniden Yaşıyor	Olumsuz Değer
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Cinsiyet	.09	.08	-.03	.12	.15*	.17*	.02	.07	.11	.08
Kaygı	.19**	.21**	-.32***	-.24**	.12	.10	.21**	.07	.11	.15*
Kaçınma	-.15	-.10	-.09	-.13	-.10	-.15	-.14	-.07	-.16*	-.14
Ortak Etki	.19**	-.07	.04	-.02	.10	.06	.17*	.18*	.10	.06
Toplam $R^2$	.076	.051	.136	.105	.046	.049	.066	.040	.043	.036

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

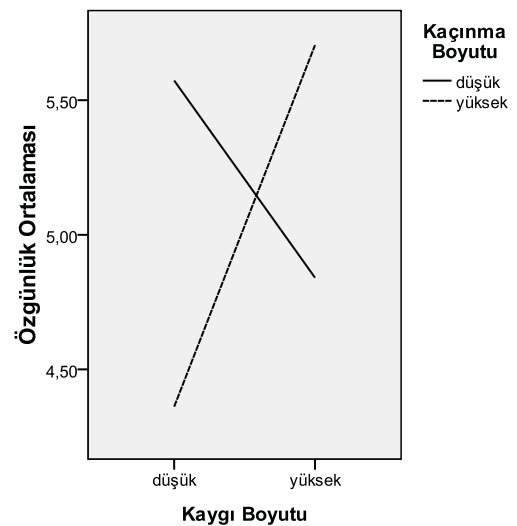
Yeniden yaşıyor duygusu ilgili regresyon analizlerinde bağlanma kaçınma boyutunun yeniden yaşıyor duygusu üzerinde zayıf ancak anlamlı ( $\beta = -.16$ ,  $p < .05$ ) bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, yüksek bağlanma kaçınmasına sahip bireylerin anılarını hatırlarken bahsettikleri olayları yeniden yaşıyor gibi hissetmekten kaçındıklarına işaret etmektedir.

OBÖ üzerinde yapılan faktör analizinin ardından, bağlanma boyutlarının otobiyoğrafik belleğin bilişsel-

duyuşsal ve sosyal faktörleri üzerindeki etkisi hiyerarşik regresyon analizleri ile sınınmıştır. Eşitliğe ilk basamakta cinsiyet değişkeni, ikinci basamakta bağlanma kaygısı, kaçınması ve bağlanma boyutlarının ortak etkisi girilmiştir. Otobiyoğrafik belleğin sosyal bileşeni üzerinde yapılan regresyon analizinde, bağlanma kaygısının ( $\beta = .19$ ,  $p < .01$ ) ve bağlanma boyutlarının ortak etkisinin ( $\beta = .19$ ,  $p < .01$ ) otobiyoğrafik belleğin sosyal bileşeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahip oldu-

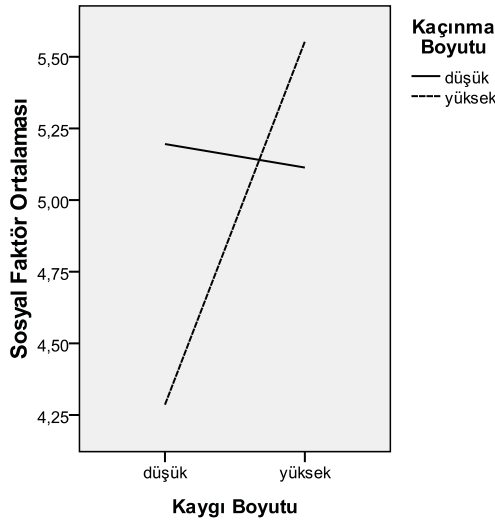


**Şekil 1.** Canlılık Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Ortak Etkisi



**Şekil 2.** Özgünlük/Genellik Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Ortak Etkisi

ğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, bağlanma kaygısı arttıkça sosyal içerikli değişkenlerden alınan puanların da arttığı görülmektedir. Şekil 3’de sunulduğu gibi, ortak etki incelendiğinde, korkulu bağlananların, kaçınmacı bağlananlara oranla sosyal faktör maddelerinden daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir ( $t = 3.484$ ,  $p < .001$ ). Diğer ortak etki ötürütleri ile benzer şekilde düşük kaçınma boyutu ile ilgili regresyon eğimi anlamsız bulunmuştur ( $t = -.234$ ).



Şekil 3. Sosyal Bileşen Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Ortak Etkisi

Bağlanma boyutlarının, geçmişini kabul etme üzerindeki etkisi de hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. İlk basamakta eşitliğe cinsiyet girilirken, ikinci basamakta regresyona bağlanma kaygısı, kaçınması ve boyutların ortak etkisi eklenmiştir. Analiz sonuçları sadece bağlanma kaygısının olumlu geçmiş temsillerini ( $\beta = -.24$ ,  $p < .01$ ) ve olumsuz geçmiş temsillerini ( $\beta = .32$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olarak yordadığını göstermiştir. Açıklanan varyanslar incelendiğinde de bağlanma kaygısının, otobiyografik bellek özelliklerine oranla, geçmişini kabul etme düzeylerinde daha geniş etkiye sahip olduğu gözlenmektedir (açıklanan varyansın yaklaşık % 14’ü). Regresyon analizi sonuçları, yüksek bağlanma

kaygısının geçmişini kabul etmeyi zorlaştırdığına ve genel olarak geçmişini olumsuz temsil edilmesine yol açtığına işaret etmektedir.

## Tartışma

Bu çalışmada bağlanma boyutlarının otobiyografik bellek özellikleri ve geçmişini kabul etme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Zihinsel bağlanma modellerinin, bellek süreçleri üzerinde etkili olduğu literatürde yaygın olarak kabul görse de, bağlanma boyutlarının anıların hangi özellikleri üzerinde etkili olduğu araştırılmamıştır. Bu çalışmanın amacı, bağlanma boyutlarının otobiyografik anıları ne yönde etkilediğini incelemektir. Sonuçlar, bağlanma boyutları ile ilişkili duyu düzenleme stratejileri çerçevesinde tartışılmıştır.

Araştırmamızın temel sonuçlarından birisi, bağlanma kaygısının otobiyografik belleğin sosyal bileşeni üzerindeki yordayıcı etkisidir. Bağlanma kaygısı yüksek kişilerin bağlanma figürlerine saplantılı ilgileri düşünüldüğünde (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2003), bu sonuç beklentilerle uyumludur. Ortak etkinin incelenmesi sonucunda kaçınmacı bireylerin korkulu bireylere oranla bu değişkende daha az puan almaları ise bu bireylerin bağlanma ihtiyaçlarının inkar etme ve özerk olma eğilimleri ile ilintili görünmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2003). Sonuçlar ayrıca bağlanma kaygısının anının olumsuz değeri üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, farklı bağlanma stillerinde duygusal anıların ulaşılabilirliği (accessibility) konusunda Mikulincer ve Orbach (1995) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır. Araştırmacılar diğer bağlanma stilleri ile karşılaştırıldığında kaygılı/kararsız yetişkinlerin üzücü ve kaygı verici anılara en yüksek ulaşılabilirlik gösteren grup olduğunu saptamışlardır. Shaver ve Mikulincer’a (2002b) göre, yüksek aktivasyon stratejileri kaygılı bireylerin olumsuz anıları çağırılmalarını kolaylaştırmakta ve olumsuz duyguların otomatik aktivasyonuna yol açmaktadır. Bağlanma kaygısının fiziksel tepkileri de anlamlı yordadığı düşünülürse, yüksek aktivasyon stratejilerinin bellek süreçlerinde belirgin bir önemi olduğu görülecektir (Mikulincer ve Florian, 2004; Mikulincer ve Orbach, 1995).

Yüksek aktivasyon stratejileri, tekrarlayıcı yakınlık arayışları, bağlanma figürüne saplantılı bir dikkat ve olumsuz düşünce ve duyguların aşırı aktivasyonu ile karakterize olmaktadır. Yüksek bağlanma kaygısına sahip kişiler stres veren olaylara odaklanma, olumsuz düşüncelere yoğunlaşma ve kaygıyı azaltmaya yönelik stratejiler yerine duygusal odaklı baş etme stratejileri kullanma eğilimindedirler (Shaver ve Mikulincer, 2002a). BBSM açısından bakıldığında, bağlanma sisteminde sürekli ve yaygın bir aktivasyonun, yüksek bağ-

lanma kaygısı olan kişiler için o an devam etmekte olan süreç ile (yaşantının aktarım esnasında yeniden değerlendirilmesi) ile benlik uyumu arasındaki denge üzerinde bozucu bir etki yarattığı ve kişilerin hatırladığı anı ile arasındaki mesafeyi korumakta zorlandığı gözlenmektedir. Dolayısıyla, bu kişilerin bağlanma figürlerine yoğun şekilde odaklanmaları sosyal içerikli özelliklerde yüksek puanlar almalarına yol açarken, bir yandan da anılarının olumsuz içeriğine daha fazla dikkat etmeleri benlik bütünlüklerini tehdit altında algılamalarına, bu nedenle de daha şiddetli fiziksel tepkiler vermelerine sebep olmaktadır. Bu bulgularla tutarlı olarak, bağlanma kaygısının, ayrıca canlılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Rubin ve Kozin (1984) duyguları harekete geçiren anıların daha iyi anımsandığını belirtmişlerdir. Yüksek aktivasyon stratejilerinin duygusal içerikli anıların etkisini artırması beklendiğinden, bağlanma kaygısı yüksek bireylerde duygusal anıların bellek izlerinin daha güçlü olması mümkündür.

Anlamlı bulunan bağlanma kaygısı ve kaçınması arasındaki ortak etkiler incelendiğinde, korkulu bağlanmaya sahip kişilerin, kaçınmacı bağlanmaya sahip kişilere oranla anılarını daha canlı anımsadıkları görülmüştür. Korkulu bağlanmanın duyuş düzenleme stratejileri, hem yakınlık arayışını içerirken hem de diğerleri ile ilgili kuşku ve şüpheleri de barındırmaktadır. Dolayısıyla, bu kişilerin bağlanma sistemleri aktif hale gelirken, davranışsal stratejileri aktivasyonun engellenmesini gerektirmektedir ve ikincil düzenleme stratejilerinden her ikisi de örtük amaçlarına ulaşamamaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2002b). Duyuşsal düzenleme stratejilerinin, korkulu bağlanan kişileri duygusal içeriklere hassas hale getirerek, duygusal anıları daha canlı hatırlamalarına neden olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan, kaçınmacı bireylerin bu değişkende aldıkları düşük puanlar, bu kişilerin aktivasyonu engelleme stratejilerine işaret etmektedir.

Kayıtsız kaçınmacı bağlanma ve korkulu kaçınmacı bağlanma ile ilintili farklı duyuşsal düzenleme stratejilerinin etkisi kendisini otobiyografik belleğin sosyal içerikli özelliklerinde de göstermiştir. Sosyal alt ölçekte, korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin yüksek kaygı nedeniyle bağlanma sistemlerinin aktivasyonunu ve yayılmasını önleyemedikleri için bu boyuttan yüksek puanlar aldıkları anlaşılmaktadır. Kayıtsız kaçınmacı bireylerin de başkalarına dair güvensizlik ve özerk kalma eğilimlerini içeren aktivasyonu engelleme stratejilerine bağlı olarak anının sosyal içeriğini kontrol etmekte ve bastırmakta başarılı oldukları görülmektedirler.

Korkulu bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arasında gözlemlenen bir diğer farklılık da korkulu kişilerin anımsadıkları olayları daha sıklıkla kendi yaşam-

larına özgü olarak görmeleri, kaçınmacı kişilerin ise yaşadıkları olayları pek çok insanın yaşayabileceği olaylar olarak değerlendirmeleridir. Shaver ve Mikulincer (2002b) korkulu bağlanma stilinin YBG'nde belirlenen E3 alt kategorisinin U kategorisine benzediğini iddia etmektedirler. Bu kategori, genel olarak, travma ve kayıplarla karakterize olmuş ve yoğun kaygı içeren ve travma ilişkili tutarsız anlatımlarla tasvir edilmiştir. Buradan yola çıkılarak, korkulu kişilerin duygusal içeriğe aşırı odaklanışlarının ve diğerlerine dair yoğun güvensizlik hislerinin, yaşantılarını travmatik ve kendilerine özgü acı anılar olarak algılamalarına neden olduğu söylenebilir.

Bağlanma kaçınmasının yeniden yaşıyormuş duygusu üzerindeki yordayıcı etkisine bakıldığında, bağlanma kaçınması yüksek kişilerin duygusal bir anıyı hatırlarken bu anı ile içinde buldukları an arasına mesafe koymak istedikleri varsayılabilir. Depresyon tanısı almış bireylerin anı aktarımlarındaki aşırı genellik ve merkezi detayların azlığı (Uçar Boyraz ve Er, 2007) kaçınmacı bireylerin anı aktarımlarında da gözlenmektedir (Conway ve ark., 2004). Mikulincer ve Orbach (1995) kaçınmacı kişilerin duygusal anılara, özellikle olumsuz içerikte olanlarına karşı en savunmacı grup olduğunu belirtmişlerdir. Fraley, Davis ve Shaver da (1998) kaçınmacı bağlanmaya sahip bireylerin dikkatlerini, sosyal davranışlarını ve belleklerini yönlendirerek bağlanma sistemlerinin aktive olmasını engelleyebildiklerine dikkat çekmişlerdir. Bununla paralel olarak, bağlanma kaçınması yüksek kişilerde geçmiş ile bugün arasına konulan bir setin aslında anının duygusal içeriği ile ölçüm yapıldığı zaman sürmekte olan hatırlama süreci arasına konulduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları, beklentilere uygun olarak, bağlanma kaygısının geçmiş temsillerini tutarlı olarak yordadığını göstermiştir. Bu sonuç, yüksek bağlanma kaygısı taşıyan bireylerin geçmişlerini kabul etmede değişken (ambivalent) eğilimlerine bağlı olarak sıkıntılar yaşadığı görüşünü desteklemektedir. Bağlanma kaygısının geçmiş temsilleri üzerindeki yordayıcı etkisi, olumsuz duyuş içerikli anıların daha kolay anımsanmasına (Mikulincer ve Orbach, 1995), kişiliğin olumsuz yönlerine aşırı odaklanmaya (Mikulincer, 1998) ve olumsuz duyguların otomatikleşmiş aktivasyonuna (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003) yol açan yüksek aktivasyon stratejileri ile açıklanabilir. Saplantılı bağlanmalı kişiler tehdit odaklı bir düşünce biçimine sahip olup, tehdit içerikli mesajlara olan ilgilerini sürekli aktif tutmaktadırlar (Mikulincer ve Shaver, 2005). Benliğin olumsuz yönlerine ve olumsuz duygulara süreklileşmiş bir ilgi nedeniyle, bağlanma kaygısının kişinin kendi geçmişine dair olumsuz yüklemeler yapmasına da neden olduğu ileri sürülebilir.

Demografik değişkenlerden cinsiyetin, otobiyogra-

fik bellek özelliklerinden duygusal yoğunluk ve hatırlama üzerinde tutarlı bir etkisi gözlemlenmiştir. Geçmiş çalışmalarda cinsiyetin benzer değişkenler üzerindeki etkisi ile ilgili bulgular tutarlı değildir. Birkaç araştırmada, görece zayıf bir cinsiyet etkisi saptanmıştır (örn., Rubin, Schulkind ve Rahhal, 1999). Bu çalışmada, kadınlar duygusal yoğunluk ve hatırlama değişkenlerinde erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Bu bulgu, kadın ve erkeklerin otobiyografik bellek açısından sınırlı da olsa kimi farklılık gösterdiklerine işaret etmektedir.

Sonuç olarak literatürde bağlanmanın otobiyografik bellek üzerindeki etkisini inceleyen çok sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Geçmiş kabul etme ise bu kavramlar çerçevesinde daha önce tartışılmamıştır. Araştırmanın sonuçları, bağlanma boyutlarının, özellikle bağlanma kaygısının otobiyografik belleğin ağırlıklı olarak duygusal ve sosyal özelliklerini etkilediğini, bazı bilişsel özellikleri üzerinde de yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Bağlanma kaygısı, yüksek aktivasyon stratejilerine bağlı olarak, olumsuz anıların daha ulaşılabilir olması, duygusal anılara güçlü fiziksel tepkiler verme ve bu anıların canlı şekilde hatırlanması ile karakterize olurken, ortak etkinin örüntüleri kaçınmacı bağlanmanın aktivasyonu engelleme stratejilerine işaret etmektedir. Aktivasyonu engelleme stratejileri özgünlük/genellik, canlılık ve genel olarak otobiyografik belleğin sosyal içerikli özellikleri üzerindeki etkisi ile ortaya çıkmıştır. Bu değişkenlerde, korkulu bağlanan kişilerin başarısız düzenleme stratejileri kullandıkları gözlenmiştir.

Dikkate alınması gereken diğer bir husus bağlanmada gözlenen kültürel farklılıklardır (bkz. Rothbaum ve ark., 2000; Sümer ve Kağıtçıbaşı, 2010). Bireyci ve toplulukçu psikokültürel örüntüleri aynı anda barındıran ve “ilişkisel benlik yapısı” kavramı ile açıklanan (bkz. İmamoğlu, 2003; Kağıtçıbaşı, 2005) Türk örnekleminde kültürel farklılıkların bağlanma örüntüleri açısından da önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (Sümer ve ark., 2009). Sümer ve Kağıtçıbaşı (2010), yakın aile ilişkileri ile tutarlı olarak, Türk örnekleminde annenin bağlanma kaygısından çok bağlanma kaçınmasının çocuğun güvenli bağlanması bakımından risk oluşturabileceğini göstermişlerdir. Ebeveynlikteki toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak, babanın yüksek bağlanma kaygısına sahip olmasının, kaçınmaya oranla daha ciddi bir risk oluşturabileceği ileri sürülmüştür. Bir diğer kültürel farklılık da, bağlanma stillerinin sıklığında görülmüş ve ABD örnekleminde karşılaştırıldığında, Türk örnekleminin daha yüksek düzeyde saplantılı bağlanma ve daha düşük düzeyde kayıtsız ve korkulu bağlanma stili rapor ettikleri bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999).

Otobiyografik bellek alanında ise, yapılan önemli bir araştırma, Türk örnekleminin Batı kültürleri ile kar-

şılaştırıldığında, toplulukçu kültürlerdeki sosyal ilişkilere bağlı olarak otobiyografik belleğin işitsel ve sözel boyutlarından daha yüksek puan aldığını, görsel boyutlarda ise daha düşük puan aldığını göstermiştir (Rubin, Schrauf, Gülgöz ve Naka, 2007). Yukarıda özetlenen araştırmalar ışığında, bu araştırmanın bulgularının ilgili kültürel faktörler ve farklılıklar göz önüne alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bağlanma ile otobiyografik bellek arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Geçmiş kabul etme kavramı ise literatürde oldukça yeni bir kavram olduğundan, farklı bağlamlardaki yeniden değerlendirilmesi gerekmektedir. Ancak bağlanma ve otobiyografik bellek çerçevesinde düşünüldüğünde, yetişkinler geçmişlerini gençlere kıyasla daha yetkin şekilde değerlendirebileceklerinden, benzer çalışmaların daha geç yaşlardaki yetişkinlerle yapılması bu değişkenler arasındaki ilişkinin altında yatan sebeplerin daha iyi anlaşılmasını bakımından yararlı olacaktır. Ayrıca, burada sunulan bulgular yorumlanırken, beyana dayalı ölçümler kullanılmaktan kaynaklanan olası yanlışlıklar ve sınırlılıklar dikkate alınmalıdır.

## Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, 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.
- 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.
- 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 (46-76). New York: Guilford Press.
- Boyacıoğlu, İ., Sakallı-Uğurlu, N. ve Bilal-Saymaz, E. (2010). *Geçmiş Kabul Etme Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmamış çalışma.
- Brewer, W. F. (1989). What is autobiographical memory? D. C. Rubin, (Ed.), *Autobiographical memory* içinde (25-49). New York: Cambridge University 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. (2003). Commentary: Cognitive-affective mechanisms and processes in autobiographical memory. *Memory*, 11(2), 217-224.

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., Singer, J. A. ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491-529.

Er, N., Hoşrik, E., Ergün, H. ve Şerif M. (2008). Duygudurum değişimlerinin otobiyografik bellek üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 1-13.

Er, N. ve Ucar, F. (2004). Yoğun yüklü yaşam olaylarında, kişisel anı aktarımları ve referans noktaları aracılığıyla otobiyografik bellek örüntülerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 1-18.

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.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

Fraley, R. C., Davis, K. E. ve Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. J. A. Simpson ve W. S. Rholes, (Ed.), *Attachment theory and close relationships* içinde (249-279). New York: Guilford.

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*. Unpublished Manuscript, 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.

İmamoglu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: Not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 129, 367-402.

Kağıtçıbaşı, C. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 403-422.

Kirsh, S. J. (1996). Attachment style and recognition of emotionally-laden drawings. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 607-610.

Lecci, L., Okun, M. A. ve Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731-741.

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. (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.

Reese, E. (2002). Social factors in the development of autobiographical memory: The state of the art. *Social Development*, 11(1), 124-142.

Reiser, B. J., Black, J. B. ve Kalamirides, P. (1989). Strategic memory search processes. D. C. Rubin, (Ed.), *Autobiographical memory* içinde (100-121). New York: Cambridge University Press.



- Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K. ve Morelli, G. (2000). Attachment and culture. *American Psychologist*, 55, 1093-1104.
- Rubin, D. C. ve Kozin, M. (1984). Vivid memories. *Cognition*, 16, 81-95.
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., Gülöz, S. ve Naka, M. (2007). On the cross-cultural variability of component processes in autobiographical remembering: Japan Turkey, and the USA. *Memory*, 15(5), 536-547.
- Rubin, D. C., Schulkind, M. D. ve Rahhal, T. A. (1999). A study of gender differences in autobiographical memory: Broken down by age and sex. *Journal of Adult Development*, 6(1), 61-71.
- Santor, D. A. ve Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.
- Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N., Harma, M., Salman, S., Hazan, C., Doğruyol, B. ve Öztürk, A. (2010). Self-reported romantic attachment style predicts everyday maternal caregiving behavior at home. *Journal of Research in Personality*, 44, 544-549.
- Selçuk, E., Günaydin, 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. (2002b). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002a). Dialogue on adult attachment: Diversity and integration. *Attachment & Human Development*, 4(2), 243-257.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Culturally Relevant Parenting Predictors of Attachment Security: Perspectives from Turkey. P. Erdman ve N. Kok-Mun, (Ed.), *Attachment: Expanding the cultural connections* içinde (157-179). New York: Routledge Press.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R. ve Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24, 38-45.
- Talarico, J. M., Labar, K. S. ve Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & Cognition*, 32(7), 1118-1131.
- Uçar Boyraz, F. ve Er, N. (2007). Alzheimer ve depresyon tanılı gruplar ile normal örnekleimde, kişisel ve toplumsal olaylara ilişkin otobiyografik bellek özellikleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 45-64.
- Vermigli, P. ve Toni, A. (2004). Attachment and field dependence: Individual differences in information processing. *European Psychologists*, 9(1), 43-55.

## Summary

# Attachment Factors, Autobiographical Memory and Accepting the Past

İnci Boyacıoğlu  
University of Leeds

Nebi Sümer  
Middle East Technical University

Bowlby's (1969; 1979; 1980) attachment theory has been used as a framework to understand various phenomena in close relationships for almost two decades starting with Hazan and Shaver's (1987) seminal study (for extensive reviews see Hazan & Shaver, 1994, Mikulincer & Shaver, 2005). Bowlby (1969) argued that attachment has served as a survival mean which protects newborns against the threat of environment. In adulthood, the mental representations of attachment figures continue to produce the sense of safety (see Berman & Sperling, 1994).

It is commonly accepted that working models of attachment include two complementary components based on the infant-caretaker relationship. The first component refers to the attachment figure and characterizes emotional availability and responsiveness of the caregivers. The second component refers to the self and characterizes whether he or she is worthy of love and care (Collins & Allard, 2001). Adult attachment refers to the stable tendency to achieve safety and security via one or a few significant others. This tendency is shaped and managed by internal working models of attachment through life-span.

Bowlby (1969) argued that attachment-related behaviors are organized around an affect regulation system. When a stressor enters to the picture, the attachment system is activated as a protective mechanism in which the representations of the attachment figures serve as a safe environment.

If the attachment figures do not meet the attachment needs, secondary affect regulation strategies are developed. These are hyperactivation and deactivation of the attachment system. Hyperactivating strategies represent the responses which are insistent in proximity-seeking and intense orientation to attachment figure to gain the attachment figure's love and support. In contrast, deactivating strategies are based on the denial of attachment needs and deactivation of attachment behavioral system. The deactivating individuals avoid proxim-

ity-seeking and strive to be independent (Mikulincer & Shaver, 2003).

Autobiographical memory is the memory for the information associated with the self (Brewer, 1989). A prominent model of autobiographical memory, the Self-Memory-System Model (the SMS model), developed by Conway and Pleydell-Pearce (2000) brings together data from different sources in the literature of psychology. They defined the SMS as a model that relates autobiographical memory for the self. According to the SMS model, autobiographical memories emerge from the intersection of two competing demands; self-coherence and adaptive correspondence. Adaptive correspondence is the need to encode current experience with some accuracy, while self-coherence is the simultaneous need to maintain a consistent and coherent record of the self's past. The different components of the SMS model mediate the tension between these main demands of autobiographical memory (Conway et al., 2004).

A knowledge base and a set of hierarchically structured goals called "working self" constitute a superordinate system. Working self modulates access to the autobiographical knowledge base and knowledge is formulated and processed as goal-related data. Autobiographical knowledge that is associated with current goals and/or past goals is highly accessible in the construction of specific memories (Conway & Holmes, 2004). The autobiographical knowledge base is very responsive to cues and the patterns of activation in the indices of autobiographical knowledge structures. These processes are usually far from conscious awareness. A control process performs the plans emerged from the current goals of the working self. The goal structure of the working self plays a critical role in both encoding and retrieval of autobiographical knowledge. The goal hierarchy of the working self modulates the access into the autobiographical knowledge base using some particular retrieval models which may facilitate or prevent access (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

The long-term self is the knowledge required by the working self to coordinate and instantiate current goal processes. The long-term self consists of two aspects of non-immediate knowledge of the self: the autobiographical knowledge base and the conceptual self (Conway et al., 2004). It has widely been observed that autobiographical memories contain knowledge at different levels of specificity, possibly because autobiographical memories are organized temporarily (Brewer, 1989). Conway (1996) stated that there are three levels of specificity: lifetime periods, general events, and event-specific knowledge (ESK). Differently from autobiographical knowledge base, the conceptual self consists of non-temporally specified the conceptual self-structures, such as possible selves, attitudes, values, and beliefs. The components of the conceptual self are abstracted knowledge structures that are independent from temporally defined occurrences, but interact with the autobiographical knowledge base and the episodic memory system, and contribute to activation of the specific instances via exemplifying, contextualizing, and grounding their underlying themes or concepts. The autobiographical knowledge base and the conceptual self have a mutual relationship in which they inform and constrain each other (Conway et al., 2004).

The present study focuses on how attachment anxiety and avoidance relate to *phenomenological experiences of autobiographical memories* on the basis of the SMS model. We hypothesized that since deactivating strategies have been linked with the need for self-reliance (Bartholomew & Horowitz, 1991; Davis et al., 1992), the unrealistic positive self-view (Mikulincer, 1995; 1998), and suppressing emotions (Conway et al., 2004; Mikulincer & Shaver, 2003), attachment avoidance will influence the phenomenological properties of autobiographical memories for close-relationships, especially the cognitive properties. Contrary to this, since hyperactivating strategies have been associated with negative affect (Mikulincer & Orbach, 1995), highly emotional memory narratives (Conway et al., 2004), and obsession with the significant others to gain their loves and acceptance (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2003), we hypothesized that attachment anxiety will influence the phenomenological properties of autobiographical memories, especially affective properties. Another aim of the present study is to investigate the relationships between the attachment dimensions and *accepting the past*. Santor and Zuroff (1994) defined accepting the past as a positive representation of one's past. The concept was formulated as an ongoing process in which the person internalizes and integrates his or her past into a general past representation. Individuals can accept their past, although they acknowledge that they could have made better choices, worked harder, or done

things differently. In the present study, we expect that attachment anxiety will be negatively associated with accepting the past.

## Method

### Participants

A total of 222 participants (127 women, 95 men) participated in the study. Data collected from the university students attending three different universities in Ankara, Turkey. After controlling the accuracy of the data file (outliers, normality and linearity assumptions and missing values) 40 cases were deleted since they did not complete the autobiographic memory scale or they were outliers on many variables. These participants were excluded from the study and analyses were conducted with the remaining 182 participants.

### Measures

**The Meaningful Past Questionnaire.** The Meaningful Past Questionnaire (MPQ) developed by Santor and Zuroff, (1994) and consists of two subscales which measure conceptually different constructs: accepting the past and reminiscence about the past. The MPQ that is a Likert-type scale was translated to Turkish by Boyacıoğlu, Sakallı-Uğurlu, and Bilal-Saymaz (2010). Boyacıoğlu et al. found that accepting the past had two factors: positive and negative past representations. In their study, the Cronbach alpha values were .74 for the positive past representations and .81 for the negative past representations in the sample included adults aged between 17-28; and those were .79 for the positive past representations and .82 for the negative past representations in the sample included adults aged over 55.

**Autobiographical Memory Questionnaire.** Talarrico, Labar, and Rubin (2004) attempted to identify the phenomenological properties of emotional memories and developed the Autobiographical Memory Questionnaire (AMQ) considering contemporary memory theories that emphasize the conscious experience of remembering. The AMQ includes 8 memory properties: Belief/confidence, vividness, field/observer, narrative coherence, specific/general, rehearsal, same emotion/intensity, and visceral reactions. Participants showed their agreement on a 7-point scale with 1 = never and 7 = always/completely considering each of the specific memory they reported. The factor analyses performed in the present study demonstrated that the AMQ had three factors representing cognitive/affective, social, and physical aspects of autobiographical memories.

**Experiences in Close Relationships-Revised.** The ECR-R is the revised version of the ECR that was developed by Fraley, Waller, and Brennan (2000) on the basis of Item Response Theory (IRT). 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

Result showed that women reported higher scores ( $M = 5.36$ ) on the intensity of memories than men ( $M = 4.96$ ). A gender difference was also observed on rehearsal aspect. Women ( $M = 4.14$ ) were more likely to report that they thought or talked about the reported event after it had occurred and that the memory for this event came to their mind without initiative effort as compared to men ( $M = 3.79$ ). Correlation analyses demonstrated that positive past representation was significantly associated with both attachment anxiety and avoidance ( $r = -.28, p < .001$ ;  $r = -.20, p < .01$ , respectively). Similarly, negative past representation was significantly associated with both attachment anxiety and avoidance ( $r = .35, p < .001$ ;  $r = .20, p < .01$ , respectively). Attachment anxiety was significantly correlated with vividness ( $r = .16, p < .05$ ) and visceral reactions ( $r = .18, p < .05$ ).

Hierarchical (sequential) regression analyses were performed to examine if attachment anxiety, avoidance, and their interaction predict the phenomenological properties of autobiographical memory and the dimensions of accepting the past. 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 regression analyses indicated that although gender had a significant predictive effect on rehearsal and intensity ( $\beta = .15, p < .05$ ;  $\beta = .16, p < .05$ , respectively), the contribution of attachment dimensions to the equations was not significant. Attachment anxiety predicted negative valence ( $\beta = .15, p < .05$ ), visceral reactions ( $\beta = .21, p < .01$ ), vividness ( $\beta = .21, p < .01$ ), positive ( $\beta = -.24, p < .01$ ) and negative past representations ( $\beta = .32, p < .001$ ); attachment avoidance negatively predicted recollection ( $\beta = -.16, p < .05$ ); and the interaction between the attachment dimensions predicted specificity ( $\beta = .18, p < .05$ ) and vividness ( $\beta = .17, p < .05$ ) of autobiographical memories above and beyond the main effects of the two attachment dimensions.

The plotting of interaction effects showed that avoidant individuals (the combination of low anxiety and high avoidance) had lower scores on vividness ( $t = 3.444, p < .001$ ) than did fearful individuals (the combination of high anxiety and high avoidance). Similarly,

avoidant individuals had lower scores on specificity than did fearful individuals ( $t = 2.188, p < .05$ ). In addition, regression analyses also showed that attachment anxiety ( $\beta = .19, p < .01$ ) and the interaction between the attachment dimensions ( $\beta = .19, p < .01$ ) significantly predicted the social element of autobiographical memory. The interaction effect showed that avoidant individuals had lower scores on the social element than fearful individuals ( $t = 3.484, p < .001$ ).

## Discussion

Present study showed that attachment anxiety predicts the social element of autobiographical memory. This result is consistent with the expectations given that attachment anxiety is marked by the obsession with the significant others to gain their loves and acceptance (see Mikulincer & Shaver, 2003). Attachment anxiety also predicted negative emotional valence and visceral reactions. These findings suggest that hyperactivating strategies include recurrent proximity seeking attempts, anxious attention to the attachment figure, and overwhelming negative emotions and thoughts. Past studies documented that 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).

In addition to negative valence and visceral reactions, attachment anxiety significantly predicted the vividness which refers to what degree contextual details of a memory including visual and auditory components are remembered. Supporting our findings, Rubin and Kozin (1984) showed that "emotion provoking" memories are well-recalled (p.92). Therefore, hyperactivating strategies are expected to strengthen the emotion provoking memories especially for individuals with high attachment anxiety.

Similar to the predictive effect of anxiety, the interaction effect shows that the memories of fearful individuals are more vivid than the memories of dismissive ones. The affect regulation strategies of fearful attachment comprise proximity seeking attempts, but also doubt and suspicion about the others. Therefore, their attachment systems may remain activated although their behavioral strategies imply deactivation and neither of the major secondary regulation strategies (hyperactivation or deactivation) achieves their implicit goal (Shaver & Mikulincer, 2002b). It seems that, in spite of the opposing patterns of the behavioral strategies, the hyperactivation of the attachment system leads fearful individuals to attend to emotional cues and to recall memories vividly. On the other hand, as marked by the lower scores reported by dismissive individuals, deactivating strategies have an

effect the memory system by suppressing the critical aspects of negative memories.

The fearful participants were more likely to report that their memories were based on details specific to their lives, not on general knowledge that most people could have, compared to dismissive participants. Shaver and Mikulincer (2002b) claimed that fearfully avoidant individuals are similar to the AAI's E3 subcategory of U category which is characterized by traumas and losses. In U category of the AAI method, E3 which is a subcategory of preoccupied attachment is marked by intense anxiety and disorganized and generally traumatic-related discourse. Constant attention to the emotional components and the sense of insecure environment may make these people perceive their memories as unique to their lives.

The results suggested that attachment avoidance is a significant predictor of the property of recollection. This also implies that dismissive adults avoid experiencing a sense of reliving during the retrieval of an emotional memory. Considering that dismissive individuals have the most defensive attachment style in terms of emotional memories, especially in negative memories (Mikulincer & Orbach, 1995), it seems that deactivation strategies of these individuals help them maintain a distance between

the emotional content of the given memory and ongoing experience of the recall.

The predictive effect of attachment anxiety on accepting the past can be explained in terms of the hyperactivating strategies which cause to access negative memories (Mikulincer & Orbach, 1995), to excessive focus on the negative aspects of their personality (Mikulincer, 1998), to automatic activation of negative emotions (Mikulincer & Shaver, 2002), to spread of dominant emotional tone, and to increase the intensity of dominant or nondominant emotion (Mikulincer & Florian, 2004). Preoccupied individuals tend to think over threat-related concerns and to keep these concerns active (Mikulincer & Shaver, 2005). Attachment anxiety appears to lead to negative and unsatisfactory appraisals for a one's past via consistent attention to the self deficits and negative emotions.

In summary, the results of the study partially supported our hypotheses and provided evidence for the predictive effect of attachment dimensions on the properties of autobiographical memory. Moreover, the findings demonstrated that both attachment dimensions and autobiographical memory have predictable associations with the dimensions of accepting the past.