

Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi

The Relationship of Adult Attachment Theory and Affect Regulation Strategies to Depression

Manolya Çalışır¹

¹ Uzm. Psk., Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara

ÖZET

Bir duygulanım düzenleme kuramı olarak da kabul edilen bağlanma kuramına göre, erken dönemdeki temel bakım veren ve bebek arasındaki etkileşim yoluyla oluşan içsel çalışan modeller, kişinin kendini ve dünyayı nasıl anlamlandıracağı üzerinde etkili olmakta ve dolayısıyla bireyin kişilik gelişimi ve bu doğrultuda ileride gelişebilecek depresyon gibi olası psikopatolojiler üzerinde bir belirleyiciliğe sahip olmaktadır. Bununla bağlantılı olarak yetişkin literatüründeki çoğu görgül çalışma, içsel modellerin ve bilişsel temsillerin duygusal tepkileri nasıl etkilediği sorusu üzerinde durmaktadır. Değişik çalışma sonuçlarına göre, farklı bağlanma biçimleri rapor eden ve muhtemelen altta yatan farklı içsel modellere sahip olan bireyler, duygusal tepkisellikleri ve bu duygular doğrultusunda ne yaptıkları konusunda birbirlerinden farklılaşmaktadırlar. Bağlanma literatürüne göre kişi, duygulanım düzenlemesi yapabilmek için yakınlık arayışını sürdürüp sürdürmemesi gerektiğine karar verir ve bu durum aşırı harekete geçirici stratejiler ve hareketsiz hale getirici stratejiler olarak adlandırılan ikincil bağlanma stratejilerinin aktive olmasına yol açar. Bu gözden geçirme makalesi çerçevesinde, yetişkin bağlanma biçimleri ve duygulanım düzenleme stratejilerinin majör depresyonla olan ilişkisine yer verilmektedir. Bu doğrultuda öncelikle Bowlby'nin bağlanma kuramına kısaca değinilmekte ve yetişkin bağlanma biçimleri tanıtılmaktadır. Ardından, bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyon ile ilişkili olduğu düşünülen duygulanım düzenleme stratejilerine yer verilmekte ve son olarak konuyla ilişkili olan görgül araştırma bulguları sunulmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Yetişkin Bağlanma Kuramı, Duygulanım Düzenleme Stratejileri, Majör Depresyon

ABSTRACT

According to the attachment theory which is also known as an affect regulation theory, internal working models that are constituted by the interaction between primary care giver and infant in the early period of life. These working models plays an important role how the infant gives a meaning to the world and himself/ herself and it determines the individual's personality development and by the way the probable psychopathologies that can be observed in the future like depression. In relation with this, many of the emprical studies in the adult literature states on how internal models and cognitive representations have an influence on emotional reactions. According to various studies, reporting different attachment styles and individuals who has probably different internal models, differs in each others' emotional reactions and how they behave according to these reactions. In view of attachment literature, individual makes a decision in terms of making affect regulation for

maintaining proximaty seeking and this process evokes the activation of secondary attachment strategies which are named as hyper and deactivating strategies. From the framework of this review, the relationship between major depression and adult attachment styles, affect regulation strategies is examined. Firstly, Bowlby's attachment theory is mentioned shortly and adult attachment styles are introduced. Secondly, affect regulation strategies, which are thought to be related with major depression as a mood disorder are identified and finally, the amprical research findings relevant to the topic are represented.

Keywords: Adult Attachment Theory, Affect Regulation Strategies, Major Depression.

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2009; 1: 240 - 255

Çevrimiçi adresi/ Available online at : www.cappsy.org/archives/vol1/

Çevrimiçi yayım tarihi / Online publication date: 29 Eylül 2009 / September 29, 2009

Yazışma Adresi / Correspondence

Manolya Çalışır, Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji ABD, Ankara, Türkiye

E-mail: manolyac@hacettepe.edu.tr

Bağlanma kuramı, geçmişte bebeklik ve çocukluk dönemlerine ve bu dönemdeki temel bakım veren ile çocuk arasındaki ilişkiye odaklanırken, günümüzde yetişkinlerin sosyal ve romantik ilişkilerinde yaşadıkları duygusal bilişsel ve davranışsal özellikleri anlamak için de kullanılan bir model haline gelmiştir.[1] Farklı ekolleri benimsemekte olan pek çok kuramcı, çocukluk yaşantılarının ve içsel çalışan modellerin (internal working models) yetişkinlik dönemine önemli yansımalarının olduğunu kabul etmektedir.[2] Psikolojinin çeşitli alt alanları tarafından dikkat çekmekte olan kuram, klinik psikolojide de çeşitli psikopatolojilerin gelişimsel bağlamının ve yatıklaştırıcı etkenlerinin anlaşılması açısından fayda sağlamaktadır. Pek çok araştırma, bir duygulanım düzenleme (affect regulation) kuramı olarak da kabul edilen bağlanma kuramı çerçevesinde, duygulanım düzenleme sistemindeki yakınlık aramaya yönelik olan güvensiz strateji kullanımlarının depresyon ile olan ilişkisini görgül çalışmalar bağlamında incelemektedir.[1]

Bu gözden geçirme makalesi çerçevesinde, yetişkin bağlanma biçimleri ve duygulanım düzenleme stratejilerinin majör depresyonla olan ilişkisine yer verilmektedir. Bu doğrultuda öncelikle Bowlby'nin bağlanma kuramına kısaca değinilmesinin ve yetişkin bağlanma biçimlerinin tanıtılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ardından, bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyon ile ilişkili olduğu düşünülen duygulanım düzenleme stratejilerine yer verilmekte ve son olarak konuyla ilişkili olan görgül araştırma bulguları sunulmaktadır.

Bağlanma Kuramı

Bowlby'e göre [3], bireyin kurduğu ilk ilişki, yeni doğana bakım veren anne ya da annenin yerini alabilecek temel bakım veren bir diğer bakıcısıyla gerçekleşmektedir. Bu ilişkinin, bebeğin kendini güvende hissetmesi, ihtiyaçlarının giderilmesi, duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanması gibi olumlu bir süreçte ilerlemesi durumunda, bebek bakıcısıyla kurduğu ilişki sonucunda kendini sevmeye ve onaylanmaya layık görerek

önemli olduğunu hissedecek ve aynı zamanda karşısındakileri ve dünyayı da güvenilir ve olumlu bir yer olarak algılayacaktır.

Bu güvenli temel (secure base), kişinin kendisi ve diğerleri hakkında olumlu modeller geliştirebilmesi için temel bir yapı oluşturmaktadır ve bu modeller 'içsel çalışan modeller' (internal working models) ya da 'zihinsel temsiller' (mental presentations) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Dünyaya ilişkin içsel çalışan modellerin kilit noktasını bağlanma figürünün kim olduğu, nerede bulunabileceği ve nasıl tepki vereceğine dair beklentiler oluşturmaktayken, kendiliğe dair içsel çalışan modellerin kilit noktasını bağlanma figürünün gözünden kendisinin kabul edilebilir olup olmadığına dair temsiller oluşturmaktadır. Kendilik hakkındaki içselleştirilmiş temsiller, süreğen, gerçekçi ve olumlu bir kimlik duygusunun edinilmesinde önemliyken, diğerleri hakkındaki temsiller ise süreğen ve haz verici kişiler arası ilişkilerin kurulabilmesinde kritik bir öneme sahiptir.[4] Bunların yanı sıra, içsel çalışan modeller bireylerin ne çeşit bilgilere dikkatlerini yöneltecekleri, dünyadaki olayları nasıl yorumlayacakları ve neleri hatırlayıp, neleri unutacakları üzerinde de bir belirleyiciliğe sahiptirler.[5] Ayrıca 'özümseme' (assimilation) prensibine bağlı olarak çalışmaları dolayısıyla, belirli durumlarda değişebilmekle birlikte, zaman içerisinde değişim göstermeme eğilimindedirler. Çalışan modellerin kararlılığının, kararlı bir aile ortamından gelmesi ve bu durumun aile ortamında zaman içerisinde pekiştirilmesi olduğu düşünülmektedir yani modellerin içerdiği düşünce biçimlerinin otomatikleşmesi, değişime karşı direnci de beraberinde getirmektedir.[6] Bununla bağlantılı olarak bağlanma kuramı çerçevesinde, bağlanma figürleri ile şekillenen modellerin, yetişkin dönemdeki kişiler arası ilişkiler için birer prototip oluşturduğu düşünülmektedir.[7]

Yetişkin Bağlanma Biçimleri

Bağlanma çalışmaları önceleri bebeklik ve çocukluk dönemlerine odaklanırken, son dönemlerde yetişkinlikteki bağlanma biçimlerine yönelik araştırmalar artarak devam etmektedir. Hatta az sayıda çalışma bulunmakla birlikte bağlanma kuramcılarını, bağlanmanın yaşam boyu gelişim bakış açısından yola çıkarak son yıllarda yaşlılık dönemindeki bağlanma biçimlerini incelemeye başlamışlardır.[8]

Yetişkin bağlanma biçimleri ilk olarak, Main, Kaplan ve Cassidy tarafından [9] yaklaşık 20 yıl önce incelenmeye başlanmıştır. Main ve arkadaşları, yetişkinlerin, kendi çocukluklarına ilişkin değerlendirmelerinin şu anki işlevsellikleri üzerinde etkili olabileceği görüşünden yola çıkarak, mevcut yakın ilişkilerinin genel bir tanımının, çocukluklarına ve ebeveynlerinin çocukluklarındaki tutumlarına ait kimi özgül anıların ve ebeveynleriyle şimdiki ilişkilerinin sorulduğu, yarı yapılandırılmış bir görüşme olan ve bağlanmaya ilişkin zihinsel temsillerin ortaya çıkardığı düşünülen Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (YBG, Adult Attachment Interview) adını verdikleri bir ölçek geliştirmiş [10] ve Ainsworth'un sınıflamasıyla da tutarlı olan, güvenli-

otonom, kayıtsız, saplantılı ve çözümlenmemiş-dezorganize olmak üzere 4 yetişkin bağlanma kategorisi ortaya çıkarmışlardır.[9]

Hazan ve Shaver'ın Yetişkin Bağlanma Modeli

Hazan ve arkadaşları,[11] Ainsworth'un ortaya koymuş olduğu üçlü bağlanma biçiminin yetişkin yaşamındaki karşılıkları olan ve özellikle yakın (intimate) ilişkiler bağlamında tanımladıkları romantik ilişkilerde bağlanmayı, kendini bildirimeye dayanan bir ölçekle araştırmışlar ve yetişkinler için de güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçınan bağlanma biçimleri olmak üzere üç boyut tanımlamışlardır. Buna göre, güvenli bağlanma biçimine sahip yetişkinler kendine güvenen, sosyal açıdan girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymayan bireylerdir, kaygılı- kararsız yetişkinler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ve terk edilmekten korkan kişilerdir. Kaygılı – kaçınan yetişkinlerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları, kendilerini açmaktan rahatsız oldukları ve sosyal bakımdan baskılanmış oldukları görülmektedir.[12]

Yetişkin bağlanma biçimleriyle çalışan araştırmacıların çoğu, Bartholomew ve arkadaşlarının [13] benlik ve diğeri modeli üzerinden geliştirmiş oldukları dörtlü bağlanma modelini kullanmaktadırlar.

Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve arkadaşları,[13] bağlanmanın erken dönem tanımlarından yola çıkarak, Bowlby'nin orijinal teorisinde öne sürülen kendilik ve diğeri ilişkisi iki tür içsel çalışan modeli bir araya getirmiş ve dört kategori modeli adını verdikleri bir yetişkin bağlanma biçimi modeli tanımlamışlardır. Buradan hareketle kendiliğin ve diğeri olumlu ya da olumsuz olarak algılanmasından yola çıkmış ve güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma olmak üzere dört örüntü ortaya koymuşlardır. Ülkemizde de, Sümer ve arkadaşları [14] tarafından bu bağlanma biçimlerinin Türk örneklemi üzerindeki geçerlik ve güvenilirliğini gösteren bir araştırma yapılmış ve batı örneğine benzer bir örüntü elde edilmiştir. Adı geçen dört bağlanma biçiminin, bireylerin her bir çalışan model boyutu üzerinde nereye denk geldiklerine bağlı olarak az ya da çok uydukları birer prototip oldukları düşünülmektedir.

Dörtlü Bağlanma Modeli'ne göre *güvenli* bağlanan yetişkinler kendiliklerini değerli ve sevebilir algırlarken diğeri de ulaşılabilir ve duyarlıdır. Güvenli bağlanan kişilerin benlik saygıları yüksektir, yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar ve otonomiye sahiptirler. Geriye kalan üç bağlanma biçiminde ise kendilik ve/veya diğeriyle ilgili olarak olumsuz bir içsel çalışan model bulunmaktadır ve her üçü de güvensiz bağlanma adı altında yer almaktadırlar.

Saplantılı bağlanan yetişkinler kendiliklerini değersiz bulurlarken diğeri olumlu değerlendirmektedirler; bu yüzden diğeri onayı ve kabulünü kazanmaya çalışırlar ve ilişkilerle aşırı meşgul olurlar. Bu insanlar diğeriyle yakın ilişkiler içerisinde olmayı arzu etmekle birlikte, onlarla

yapışkan tarzda ilişki kurmak istediklerinden, diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilmektedirler.

Korkulu bağlanma biçiminde kendilik değersiz görüldüğü gibi, diğerleri de olumsuz değerlendirilir. Kişi, kendisinin sevilmeye layık olmadığı ve başkalarının reddedici olduğu ile ilgili inançlara sahiptir. Bu nedenle korkulu bağlanan bireyler yakın ilişkiler kurmaktan kaçınırlar ya da ilişkilerinde oldukça fazla sorun yaşarlar.

Kayıtsız bağlanan yetişkinlerse kendiliklerini değerli ve sevebilir olarak değerlendirmenin yanı sıra, diğerlerine karşı olumsuz değerlendirmelere sahiptirler. Kayıtsız bağlanma biçimine sahip bireyler hayal kırıklığına uğramamak ve reddedilmemek için yakın ilişkilerden kaçınmakta, böylece bağımsız ve güçlü olmaya çalışarak olumlu benlik algılarını devam ettirmek istemektedirler.

Tablo.1. İki Boyut Üzerinde Tanımlanan Yetişkin Bağlanma Modeli: Benlik Modeli ve Başkaları Modeli

BAŞKALARI MODELİ	BENLİK MODELİ	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ Yakın ilişki kurma konusunda rahat ve özerk	SAPLANTILI İlişkilere takıntılı
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ Yakınlığa karşı kayıtsız ve bağımlılık karşıtı	KORKULU Yatkınlıktan korkan ve sosyal açıdan kaçınan

Makalenin buraya kadar anlatılan kısmında yer alan Bowlby'nin bağlanma kuramı ve bu kuramın yetişkinlikteki yansımaları, makale kapsamında incelenmekte olan majör depresyonun anlaşılabilmesi açısından önemlidir. Majör depresyonun en belirgin özelliklerinden biri, bireyin kendini ve diğerlerini algılayış biçimi ve bu doğrultuda sosyal ve kişilerarası ilişkilerindeki bozulmalardır. Majör depresyona sahip bireyler kendilerini yetersiz, değersiz ve çaresiz görürlerken, günlük deneyimler ve sosyal ilişkiler bu kişiler tarafından oldukça eleştirel şekilde ele alınıp yorumlanır.

Bağlanma Biçimleri ve Majör Depresyon

Bowlby,[3] bağlanma ve majör depresyon arasındaki ilişkiyi önemli olduğu düşünülen iki olası durum çerçevesinde kavramsallaştırmaktadır. Bu durumların ilkinde, temel bakım veren kişinin kaybı gibi travmatik bir yaşantının bebekte yarattığı çaresizlik ve umutsuzluk duygularının majör depresyona neden olabileceği fikri üzerinde durulmaktadır. İkinci olası durumda ise, bebeğin bakıcıyla güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramaması ya da bakıcısı tarafından reddedilmesi nedeniyle kendiliğinin değersiz ve sevilmez; diğerlerinin ise ulaşılabilir olarak algılandığı olumsuz içsel temsillerin

oluşması, değersizlik, yetersizlik ve öfke duygularını beraberinde getirmekte ve majör depresyon bu bağlamda ortaya çıkmaktadır.

Bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyonda görülen özelliklerden biri duygulanım düzenleme (affect regulation) sistemi ve stratejileri ile ilgili sorunlardır. Dolayısıyla makalenin bu kısmında güvenli ve güvensiz bağlanma biçimine sahip bireylerin duygulanım düzenleme stratejilerine yer verilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Duygulanım Düzenleme Stratejileri

Duygulanım düzenleme konusundaki araştırmalar son 20 yıl içerisinde son derece hızlı bir şekilde ilerleme göstermektedir. Bunun yanı sıra, duygulanım düzenleme kavramı önceleri daha çok gelişim psikolojisinin ilgi alanına girmekte iken, günümüzde klinik psikoloji, sosyal psikoloji, biyolojik psikoloji gibi alt alanları birbirine bağlayan bir kavram haline almaktadır.[15]

Çoğu nesne ilişkisi kuramcısı gibi, Bowlby de kuramında duygulanıma oldukça önem vermekte ve içsel çalışan modellerin nihai amacını duygulanımın düzenlenebilmesi olarak görmektedir. Bununla bağlantılı olarak yetişkin literatüründeki çoğu görgül çalışma, içsel modellerin ve bilişsel temsillerin duygusal tepkileri nasıl etkilediği sorusu üzerinde durmaktadır.

Değişik çalışma sonuçlarına göre, farklı bağlanma biçimleri rapor eden ve altında yatan farklı içsel modellere sahip olan bireyler, duygusal tepkisellikleri ve bu duygular doğrultusunda ne yaptıkları konusunda birbirlerinden farklılaşmaktadırlar.[13,16]

Güvenlik Temelli Stratejiler

Mikulincer ve arkadaşlarına göre [17], bağlanma sistemi harekete geçtiğinde, bağlanma figürü ulaşılabilir durumdaysa, güvenli bağlanma hissi ya da duygu dengelemede "güvenlik temelli stratejiler" (security based strategies) adı verilen durum ortaya çıkar. Bu stratejiler, üzüntü ya da kaygıyı azaltmaya yöneliktir ve kişisel başa çıkma durumunu yapıcı, esnek ve gerçekle uyumlu mekanizmalarla destekler.[18] Bununla beraber, Fredrickson [18] tarafından 'bağlanma güvenliğinin genişleme ve inşa döngüsü' adı verilen döngüyü yaratır. Buna göre, güvenli bağlanma bir yandan kişinin stres dönemlerinde zihinsel sağlığını sürdürecektir kişisel kaynakları inşa ederken, bir yandan da kişinin bakış açısı ve kapasitesini genişletir. Kişi deneyim kazanıp bilişsel olarak geliştikçe, güvenliği artıran bağlanma figürünün rollerinden çoğu özümseme içselleştirilir ve sonuçta kişisel güç ve esnekliğin bir parçası haline gelir.

Yetişkinlikte, gerçek bağlanma figürünün ulaşılabilirliği, stresle başa çıkmada kullanılan bağlanmayla ilişkili içsel ve dışsal kaynakların yeterliliğine dönüşür. Pek çok durumda, içsel kaynaklar yeterli olur ancak, içsel kaynakların yeterli olmadığı durumda güvenli bağlanma tarihçesine sahip kişiler destek için gerçek bağlanma kişilerine bağlanmak ister.

Güvenlik temelli stratejiler, güvenli bağlanma duygusunun temel bileşenleridir ve bağlanma figürüyle kurulan olumlu etkileşimin bir sonucu

oldukları kabul edilir. Bu etkileşimler sırasında, kişi yaşam zorluklarının aşılabilir durumlar olduğunu ve dış engellerin üstesinden gelenebilir olduğunu öğrenir. Ayrıca, diğer insanların desteğinin, olumsuz olabilecek olayların süreci ve sonucu üzerinde kontrol kazanmaya yardımcı olduğunu öğrenir.

Duygulanım düzenlemenin güvenlik temelli stratejilerini içeren işlemsel bilgi, Waters ve arkadaşları [19] tarafından tanımlanan somut bir kurallar bütününü içerir. Bu kurallar "güvenli yaşam senaryoları" (secure base scripts) olarak isimlendirilir. Bu hipotetik yaşam senaryoları; (1) yaşam güçlüğü ya da endişenin kabul edilmesi ve ifade edilmesi (2) destek arayışı (3) etkili bir problem çözme girişimi olmak üzere üç ana başa çıkma stratejisi çevresinde birleşirler. Lazarus ve arkadaşlarına [20] göre, duygu odaklı problem çözme stratejileri de bu yaşam senaryolarının bir parçasıdır. Bu aşamada kişi duygularını kabullenip ifade eder ve duygusal destek arar. Duygu odaklı başa çıkma girişimleri stresi azaltır ve sonrasında sorun odaklı başa çıkma stratejileri ve etkin destek arayışları devreye girebilir.[11] Bu eğilimler yakınlık arayışının koruma, destek ve gerilimle başa çıkabilme ile sonuçlandığı görüşünü desteklemektedir. Görelî olarak güvenli bağlanmaya sahip kişiler, gerginliği kabullenme ve göstermenin diğer insanlarda da destekleyici tepkiler uyandırdığını öğrenmişlerdir ve bu kişiler, bireyin tehdit altında olduğu durumlarda diğerlerinden yardım isteyebilmesinin başa çıkma becerilerini geliştirmenin iyi bir yolu olduğunu bilirler.

Güvenlik temelli stratejilere sahip olan kişilerde görülen bu eğilimler, Epstein ve Meier [21] tarafından başa çıkmanın yapıcı yolları olarak tanımlanmaktadır. Bunlar: (1) gerilimin kaynağını ortadan kaldırmak için gösterilen aktif çaba; (2) sorunlu durumun iyi bir şekilde yönetimi; (3) olumsuz sosyo-emosyonel etkilere yol açmadan duygusal dengeyi geri kazanma olarak sınıflandırılmaktadır. Bu yapıcı kapasitelerin kazanımı, başa çıkma için kullanılabilir ancak işlevsel olmayan geri çekilme, kaçma stratejileri, algıyı bozan ve kişilerarası çatışmalara yol açan ilkel savunma mekanizmaları gibi, tekrarlayan ve pasif duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımını indirmektedir.[11]

Aktarılanlara ek olarak güvenli bağlanma hissi, kişinin bakış açısını, becerileri ve kapasitesini genişletebilmesine yardımcı olur. Bowlby güvenli bağlanma hissini bozulmasının keşif, karşı cinsle duygusal yakınlık kurabilme ve bakım verme gibi diğer davranış sistemlerinin faaliyetlerini de aksattığını belirtmektedir. Güvensiz kişiler ya da belli bir an ya da dönem güvensizlikten zarar gören kişiler, stres yaratan durumla gerçek ya da zihinsel bir uğraşı içinde takılırlar. Bu nedenle, çevreyi keşfetmek için çok az kaynak ayırabilirler, diğer insanlarla olmaktan çok az haz alabilirler ve diğer insanların ihtiyaçlarına çok az odaklanabilirler. Dikkatlerini ancak güvenlik sağlanıp, rahatladıkları zaman bakış açılarını genişletmeye ve yeni beceriler kazanmaya kaydırabilirler. [3,22]

Güvenlik temelli stratejilerin, hem kaygı hem de kaçınma boyutunda görece olarak düşük puanlar alan yani güvenli bağlanan kişilerin karakteristik özelliği olduğu kabul edilmektedir. Araştırmalar, kaçınma ve kaygı boyutun-

daki düşük puanların sıkıntının yönetimiyle ilişkili olumlu inançlar, diğerlerine ve kendine yönelik olumlu bakış açısı, zihinsel sağlıklılığın idamesi ve stres dönemlerinde etkin işlevsellikle ilişkili olduğuna işaret etmektedir.[23]

Yakınlık Arama Çabası ve İkincil Bağlanma Stratejileri

Tehlikeli bir durum karşısında kişinin yaşadığı sıkıntı, bağlanma figürünün ulaşılmazlığı ile birleştiğinde sonuç güvensiz bağlanmadır. Kişi, duygulanım düzenlemesi yapabilmek için yakınlık arayışını sürdürüp sürdürmemesi gerektiğine karar verir.[24] Bu durum ise ikincil bağlanma stratejilerinin aktive olmasına yol açar.

Aşırı Harekete Geçirici Stratejiler

Yakınlığın sağlanması mümkün olan bir durum olarak değerlendirilirse, kişi yükselmiş bir enerji (hiperaktivite) ile, ısrarlı bir şekilde yakınlığa, desteğe ve sevgiye ulaşmak için çaba gösterir. Bu nedenle, bağlanma literatürüne göre, ikincil stratejilerden biri, aktif ve ısrarlı aşırı harekete geçirici bağlanma stratejileri (hyperactivating strategies) olarak isimlendirilmektedir.[25] Bu strateji, bağlanma figürü ulaşılabılır algılanana ve güvenlik duyumsanana kadar devam eden yüksek bir tetiklilik düzeyi, yoğun bir ilgi ve çaba gerektirmektedir. Aşırı harekete geçirici stratejiler, karşı tarafa yönelik bir yaklaşma eğilimini içerir ve kontrol etme davranışları aracılığıyla ilgi, bakım ve destek tepkileri uyandırmaya yöneliktir. Bu çabaların beraberinde getirdiği ve ilişkiye yönelik ortaya çıkan aşırı bağımlılık, kişide duygulanım düzenleme ile ilgili sıkıntılara neden olmaktadır.

Aşırı harekete geçirici stratejiler, kaygı boyutundaki görece olarak yüksek puanlarla karakterize edilirler. Araştırmalar, yüksek kaygının tehlike ihtimalinin abartılması, olumsuz kendilik algısı ve ilişkilere yönelik kötümserlik inançlarıyla ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Kaygı düzeyleri yüksek olan kişilerin stres yaratan durumlara aşırı sıkıntıyla tepki verdikleri ve kafalarının sürekli olarak tehdit yaratan duruma ilişkili endişe düşünceleriyle meşgul olduğu görülmektedir. Son olarak, bağlanma figürlerinin temsillerinin ve bağlanma ile ilişkili endişelerinin herhangi bir açık dış tehdit olmadan da tetiklenebildiği gözlenmektedir.

Hareketsiz Hale Getirici Stratejiler

Bağlanma figürünün ulaşılmazlığı durumunda yakınlık arayışına yönelik diğer bir strateji ise yakınlık arayışının engellenmesi, destek isteğinin azalması ve kişinin sıkıntı durumuyla yalnız başına başa çıkma eğilimi göstermesidir. Duygulanım düzenlemeyle ilişkili bu tür ikincil stratejiler hareketsiz hale getirici stratejiler (deactivating strategies) olarak isimlendirilmektedir.[11] Bu tür stratejilerin temel amacı, bağlanma sistemini hareketsiz tutarak engellenmeden kaçınmak ve bağlanma figürünün yokluğundan kaynaklanabilecek gelecekteki olası acılardan kurtulabilmek olarak görülmektedir. Bu amaç, bağlanmayla ilişkili ihtiyaçların inkarına, yakınlıktan ve yakın ilişkilerde bağımlılıktan kaçınmaya, diğerleriyle aradaki mesafeyi fiziksel, duygusal ve

bilişsel olarak en fazla düzeyde tutmaya, kendi kendine yeterli ve bağımsızlık için güçlü bir arzu duymaya itmektedir. Deneyim ve tekrarlar sonucu, kişinin kendisi ve sıkıntı duygusu arasına gerçek ya da simgesel mesafe koyma eğilimi bağlanma dışındaki durumlara da taşınır.

Mikulincer ve arkadaşlarına göre [25], bu uzaklaştırma eğilimi, dikkatin aktif bir şekilde tehdit edici olaylar ve kişisel duyarlılıklardan uzaklaştırılması ve sıkıntı verici anı ve düşüncelerin bastırılmasını içerir. Bu başa çıkma stratejilerinin bazıları, kaçınma yaşantısına neden oldukları için önleyici (preemptive) olarak tanımlanırken, bastırma ya da saptırma gibi diğer başa çıkma yolları ise izleyen (postemptive) olarak isimlendirilir. Her iki stratejinin kullanımını iki yönlü bir savunma sistemine benzetmek mümkündür. Kullanımının mümkün olarak algılandığı durumlarda önleyici mekanizmalar devreye girerken, öncül strateji başarılı olmadığında ya da beklenmedik bir saldırıda izleyen strateji devreye girer.[17]

Mikulincer'e göre [26], güvenli bağlanan kişiler, kendini yenen ya da disosiyatif mekanizmaları kullanma ihtiyacı duymamaktadır, duygu düzenlemeyi yapılandırarak olan stratejiler kendilik değeriyle ilişkilendirilmemektedir. Bunun yerine, bu kişilerin güvenli bağlanma biçimleri ve güçlü öz güven ve iyimserlikleri olumlu, duruma uygun ve durağan bir kendilik bakış açısına sahip olmalarına yardımcı olmaktadır.

Kaçınan bağlanma biçimine sahip insanlar duygusal katılımı en aza indirebilmek, bağlanma ihtiyaçlarını inkar edebilmek, otonomi ve kontrolü sağlayabilmek, rahatsız edici düşünce ve duyguları bastırabilmek, stresi azaltabilmek ve represif-disosiyatif mekanizmanın devamını sağlayabilmek adına yakın ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Bu kişiler, stresle baş edebilmek için stresle bağlantılı ipuçlarını deaktive etmektedir. Özellikle duygulanım düzenleme girişimleri, stresin asıl kaynağının kendileri olduğu fikrini uzaklaştırabilmek adına kişisel yetersizliklerini göz ardı ederek, diğer insanlara olumlu, güçlü ve yeterli bir kendilik imajı sağlayabilmek adına kullanılmaktadır.

Kaygılı-ambivalan bağlanma biçimine sahip bireylerin stresle başa çıkma şekli ise, bağlanma figürüyle olan uzaklığı en aza indirerek, bu figürlerin sağlayabileceği güvenli temeli en üst düzeye çıkarmaya çalışmaktır.[27] Yani, bu kişiler bağlanma sistemini aşırı harekete geçirici stratejileri kullanmakta ve diğer insanlardan sevgi ve yakınlık görebilmek için yapışma ve kontrol etme gibi davranış örüntülerine girişmektedirler. Dolayısıyla bu kişiler kendiliğin olumsuz yönünü vurgulama eğiliminde olmakta ve duygulanım düzenleme adına kişisel zayıflıklarını ve çaresizlik hissini diğerlerine yansıtacak şekilde aşırı harekete geçirici edici girişimlerde bulunmaktadırlar.

Mikulincer'in [26] yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre, güvensiz bağlanan bireylerin kendilerine yönelik bakış açıları bağlanmayla ilişkili duygu düzenleme stratejilerine karşı bilişsel manifestolar olabilir. Örneğin, kaçınan bağlanma biçimine sahip bireylerde görünen olumlu kendilik algısı gerçek bir özgüveni yansıtmıyor olabilir ve kendiliğe yönelik bu idealizasyon, diğerleri tarafından reddedilmeyi önlemek için kullanılmakta olan bir savunmayı yansıtıyor olabilir. Bunun tersi olarak, kaygılı-ambivalan bireylerin sahip olduğu negatif kendilik algısı olumsuz bağlanma deneyimlerine bağlı olarak

gelişmiş ve içselleştirilmiş ve en sonunda kişinin kendisini değersiz ve sevilemez biri olarak görmesine neden olmuş olabilir. Ancak aynı zamanda bu kişilerin sahip olduğu duygulanım düzenleme stratejileri de en az bağlanma deneyimleri kadar önemli olabilir. Yani, duygulanım düzenlemenin bağlanmayla ilişkili stratejilerinin aktivasyonu da bu olumsuz kendilik algısının durağan bir bileşeni olabilir.

Makale çerçevesinde bağlanma biçimlerinin majör depresyonla olan ilişkisi ele alındığından yukarıda aktarılan ve bağlanma biçimleriyle birebir ilişkili olan duygulanım düzenleme stratejilerinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu tartışmaların bir başka katkısı, ileride değinilmiş olan yetişkin bağlanma biçimleri ve depresyon arasındaki ilişkiye yönelik araştırmaların da önünü açmış olmalarından kaynaklanmaktadır.

Bowlby'nin geliştirmiş olduğu kuramsal çerçeve, psikolojinin farklı alt alanlara mensup araştırmacılar tarafından dikkat çekmiş ve pek çok çalışmanın yapılmasına olanak sağlamıştır. Klinik psikoloji alanında da oldukça fazla yankı bulan bağlanma kuramının çeşitli psikopatolojilerle olan ilişkisi halen araştırılmaya devam edilmektedir. Bu amaç doğrultusunda yetişkinlikteki bağlanma biçimlerinin, obsesif kompulsif bozuklukla [28]; panik bozuklukla [29], agorafobi ile [30], yeme bozuklukları ile [31] ve diğer Eksen I ve Eksen II tanı gruplarıyla olan ilişkisi araştırılmaktadır.

İlgili Araştırmalar

Günümüze kadar yapılmış olan çalışmalar, güvensiz bağlanma biçiminin, duygulanım düzenleme ile ilgili sorunların ve bu doğrultuda kullanılmakta olan aşırı harekete geçirici stratejilerin depresif semptomatolojiyle ilişkili olduğu düşüncesini destekleyen pek çok tutarlı veriye sahiptir ve bu bulgunun geniş bir depresif belirti spektrumuna genellenebilir nitelikte olduğu düşünülmektedir.[32]

Bu çalışmalardan bir tanesini Cole-Detke ve arkadaşları [33], değişik seviyelerde yeme bozukluğu ve depresyon gözlenen 61 üniversite öğrencisi kadın üzerinde yürütmüşlerdir. Sonuçlara göre hareketsiz hale getirici stratejileri çoğunlukla yeme bozukluğu belirtilerine sahip bireyler tarafından kullanılırken, hiperaktive edici stratejiler yükselmiş seviyelerdeki depresyon belirtilerine sahip kişiler tarafından kullanılmaktadır.

Cannelley ve arkadaşları,[16] depresif ve depresif olmayan üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüş oldukları bir çalışmada, saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip bireylerin olumsuz bir kendilik zihinsel temsiline sahip oldukları ve depresif belirtiler gösterdikleri bulgulanmaktadır. Yazarlar, özellikle korkulu bağlanma biçiminin depresyona yakınlıkla oldukça ilişkili olduğu ve bu biçimin depresyon için bir yakınlık faktörü oluşturduğunu belirtmektedirler.

Daha yakın dönemde Murphy ve arkadaşlarının [34] yürütmüş oldukları bir çalışmada diğerleri hakkındaki zihinsel temsilleri göz önünde bulundurulmaksızın, kişinin negatif bir kendilik modeline sahip olmanın depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Çalışma sonuçlarına göre

saplantılı ve korkulu bağlanma biçimine sahip üniversite öğrencileri, güvenli bağlanma biçimine sahip olan öğrencilerden depresif belirtiler açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Sloman ve arkadaşları,[35] depresyonun evrimsel mekanizmaları üzerinde durmakta ve bağlanma ile sosyal sınıfın depresyon üzerindeki rolünü incelemektedirler. Sloman ve arkadaşlarına göre özellikle kronik stresle bağlantılı olan depresyon tablolarında, davranışsal geri çekilme, düşük benlik saygısı ve anhedoni gibi temel belirtiler, tehdit ve korunmaya olan hassasiyeti artırmanın yanı sıra, davranış ve duygudurumun düzenlenmesine yönelik evrimsel mekanizmaları yansıtıyor olabilir. Dolayısıyla bu bakış açısı doğrultusunda, kişinin ihmal ya da istismar edilmesi gibi bağlanma sorunları depresyonun erken dönem genel yatkınlık faktörlerini oluşturuyor olabilir. Bunun yanı sıra, yakın ilişkilerin kaybı ya da düşük sosyal ödüllendiriciliğe sahip bir ortamda yenilgiye uğramak tetikleyici faktörler olabilirken, depresif bireylerde sıklıkla görülen sevilmezlik hissi gibi psikolojik saplantıların temelinde bebeklik dönemindeki bağlanma yaşantıları yatıyor olabilir.

Wei ve arkadaşlarının [36] yapmış oldukları bir çalışmanın sonuçlarına göre ise yüksek düzeyde bağlanma kaygısına sahip kişiler, artmış düzeyde diğerlerinden güvence almaya ihtiyaç duymaktadır ve yazarlar bu ihtiyacın, kişilerin sahip oldukları depresyona yatkınlıklarını artırmaktadır. Araştırmalarının bir diğer bulgusuna göre ise bağlanma kaygısına sahip depresif kişilerin kendi kendini pekiştirebilme kapasiteleri de sınırlıdır. Dolayısıyla bağlanma kaygısına sahip kişilerin, kendi kendilerini pekiştirme kapasitesinin sınırlılıklarının yanı sıra diğerlerinin garantisine ihtiyaç duymaları depresif semptomları ortaya çıkarmaktadır. Benzer bir çalışma Strodl ve arkadaşları tarafından [37], 44 agorafobik, 25 major depresif bozukluğa sahip ve 53 hiçbir psikopatoloji bulunmayan kadın üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre güvensiz bağlanma kategorisine ait olan onaylanma ihtiyacı ve ilişkilere karşı saplantılı olma boyutları majör depresif bozuklukla birebir ilişkilidir ve kişinin genel öz yeterlik duygusu, onaylanma ihtiyacı ve depresyon için ara değişken olarak ifade edilmektedir.

Ağrı bozukluğu olan yetişkinlerle yapılan bir çalışmada [38], korkulu bağlanmanın biçiminin, hem kronik ağrı bozukluğu hem de olumsuz duygulanımın varlığı ve etkili baş etme stratejilerinin kullanılmaması sebebiyle depresyonla ve depresyonda sıklıkla görülmekte olan bir bilişsel yanlılık olan felaketleştirme (catastrophizing) ile ilişkili olduğu bulgulanmaktadır.

Reis ve arkadaşlarının yapmış oldukları bir çalışmada [30], majör depresyona sahip bireylerin korkulu bağlanma biçimine sahip oldukları ve bu bağlanma biçiminin terapötik ittifaktan bağımsız olarak tedavi sonucunu olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir. Buradan yola çıkarak yazarlar, reddedilmekten korktukları için yakınlık kurmaktan kaçınan kaçınan bu tür hastaların tedavi başarısını etkilemelerine yönelik olarak tedavilerinin bu çerçevede biçimlendirebileceğini öne sürmektedirler.

Tartışma

John Bowlby ve Mary Ainsworth'un ortak çalışmaları sonucu oluşturulmuş olan bağlanma kuramındaki ilkelerden biri, temel bakım veren kişi ile kurulmuş olan bağlanma ilişkilerinin yaşam boyu devam ettiği ve yetişkinlik döneminde de bir öneme sahip olduğudur.[39] Bu doğrultuda yetişkinlik döneminde görülen psikopatolojiler üzerinde güvensiz bağlanma ilişkilerinden kaynaklanan sorunların etkili olabileceği fikri üzerinde durmak yanlış olmayacaktır. Ancak kendilik ve diğeri hakkındaki erken dönem örüntüler sonucu gelişen zihinsel temsillerin yetişkinlikteki bağlanmayı ve ilişkileri ne derece etkilediği görgül sonuçları olan yeterli sayıda araştırma yapılmadığından bilinmemektedir. Zihinsel temsillerin devamlılığı ve durağanlığı ile ilgili olarak iki temel görüş bulunmaktadır. Revizyonist perspektife (revisionist perspective) göre, içsel zihinsel temsiller görece esnek olduklarından, kişinin yeni deneyimleri sonucu gözden geçirilip uyarlanabilirken, prototip perspektife (prototype perspective) göre ise, sözel olmayan bilgi işleme ve davranış stratejileri olan zihinsel temsiller, karmaşık bir bilişsel kapasitenin ortaya çıkması sonucu oluşmakla ve yeni ilişkilerle "güncellenebilir" olmakla birlikte, erken oluşturulan prototipler aslında değişmeden kalmaktadırlar.[40] Dolayısıyla bu konunun görgül verilerle tam olarak açıklığa kavuşturulmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Son 20 yıl içerisinde klinik psikoloji alanında yetişkin bağlanma kuramının çeşitli psikopatolojilerle olan ilişkisi gerek nedensellik, gerek gidişat ve gerekse tedavi açısından araştırılmaktadır. Bu makale çerçevesinde ise yetişkin bağlanma kuramının majör depresyon ile olan ilişkisi görgül araştırma bulguları çerçevesinde ele alınmaya çalışılmıştır.

Konu ile ilgili olarak günümüze kadar olan çalışmalara bakıldığında, majör depresyonun güvensiz bağlanma biçimi ile ilişkili olduğu görülmektedir.[32,34] Çalışma sonuçları majör depresyon ile tek bir bağlanma biçimi arasında birebir ilişki belirtememekle birlikte, özelde korkulu ve saplantılı bağlanma biçiminin majör depresyon belirtileri ile örtüşme gösterdiği düşünülmektedir. Buna göre, korkulu bağlanma biçimine sahip bireyler diğerlerine yönelik yoğun bir güvensizlik hissetmekte, ilişki kurmaktan kaçınmakta ve kendilerini sevelemez ve değersiz olarak algılamaktadır. Saplantılı bağlanma biçimine sahip bireyler ise diğerlerini olumlu değerlendirmelerine bağlı olarak ilişkilerle saplantılı biçimde ilgilenmekte ancak bunun yanı sıra, korkulu bağlanma biçimine benzer şekilde kendilerini değersiz, sevelemez ve çaresiz olarak algılamaktadırlar.

Açık şekilde görülmektedir ki, adı geçen iki bağlanma biçiminde ortak olarak tanımlanan kişinin kendisine yönelik değersizlik, sevelemezlik ve çaresizlik algıları, depresyonda görülen kendilik algısıyla örtüşmektedir. Dolayısıyla erken dönemdeki bağlanma deneyimleri ve korkulu ve saplantılı bağlanma biçimleri depresyon için yatkınlaştırıcı etkenler olabilir.

Buna ek olarak, doğuştan gelen ve yeni doğanın hayatta kalmasını sağlayan yakınlık arama ihtiyacı, bağlanma figürü ile ilişkisiyle ortaya çıkması ve şekillenmesi sonucu bireyin duygulanım düzenleme stratejileri üzerinde

etkili olmaktadır. İkincil duygulanım düzenleme stratejilerinden biri olan aşırı harekete geçiri stratejilerde görülen algılanan tehditlerin 'abartılması' ve diğerleri ile ilişkilerin kötümser bir bakış açısı ile ele alınarak felaketleştirilmesinin depresyonla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Duygulanım düzenleme stratejileri, bağlanma kuramı ve majör depresyon arasındaki ilişkinin, bir duygudurum bozukluğu olan majör depresyonun doğasının anlaşılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu ilişkiye ışık tutulmasının, majör depresyonun tedavisinde de açılımlar sağlayabilmesi olası görülmektedir.

İlerideki araştırmaların, majör depresyon ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek çeşitli değişkenleri incelemesinde fayda olduğu düşünülmektedir. Bunu yapabilmek için ise depresyon ve bağlanma biçimleri arasındaki nedenselliği tam olarak görebilmek adına boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bağlanma literatüründe bağlanma biçimleri ve çeşitli psikopatolojiler arasındaki ilişkiler incelenmekle birlikte, henüz özgül bağlanma biçimleri ile spesifik bozukluklar arasındaki ilişkiler belirlenmemiştir. Dolayısıyla sadece majör depresyon ile değil, tüm psikopatolojiler ile bağlanma kuramı arasındaki ilişkiler hakkında tutarlı verilere ulaşılabilmesi adına daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç

Bu gözden geçirme makalesi çerçevesinde, duygulanım düzenleme stratejileri ve majör depresyon arasındaki ilişki yetişkin bağlanma kuramı bağlamında ele alınmaya çalışılmıştır. Bağlanma kuramına göre bebeklik döneminde gelişen içsel çalışan modeller, kişilik gelişimi ve ileride oluşabilecek muhtemel psikopatolojiler üzerinde bir belirleyiciliğe sahip olmaktadır. Farklı bağlanma biçimleri rapor eden ve altta yatan farklı içsel modellere sahip olan bireyler, duygusal tepkisellikleri ve bu duygular doğrultusunda ne yaptıkları konusunda birbirlerinden farklılaşmaktadır. Bağlanma sistemi harekete geçtiğinde, bağlanma figürü ulaşılabilir durumdaysa, güvenli bağlanma hissi ya da duygu dengelemede "güvenlik temelli stratejiler" adı verilen durum ortaya çıkar. Bağlanma figürünün ulaşılmazlığı, kişinin yaşadığı sıkıntılar ile birleştiğinde ise kişi duygulanım düzenlemesi yapabilmek adına yakınlık arayışını sürdürüp sürdürmemesi gerektiğine karar verir ve bu durum, ikincil bağlanma stratejileri adı verilen, aşırı harekete geçirici ve hareketsiz hale getirici olmak üzere iki ayrı stratejinin aktive olmasına neden olur. Çalışmalar, güvensiz bağlanma biçiminin, duygulanım düzenleme ile ilgili sorunların ve bu doğrultuda kullanılmakta olan ikincil bağlanma stratejilerinin depresif semptomatolojiyle ilişkili olduğu düşüncesini destekleyen pek çok tutarlı veriye sahiptir. Çeşitli çalışmalar, depresyon söz konusu olduğunda hangi ikincil stratejilerin sıklıkla kullanıldığı konusunda farklı sonuçlar vermekle birlikte, duygulanım düzenleme stratejilerinin, bağlanma kuramı ve majör depresyon arasındaki ilişkinin, majör depresyonun doğasının anlaşılabilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Meredith PJ, Strong J, Feeney JA. Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *Eur J Pain* 2007; 11: 164-170.
2. Fraley RC, Shaver PR. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Rev Gen Psychol* 2000; 4: 132-154.
3. Bowlby J. *Attachment and Loss, Vol. II. Separation, anxiety and anger*, Australia, Pimlico. 1998.
4. Diehl M, Elnick AB, Bourbeau LS, Labouvie-Vief G. Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74: 1656- 1669.
5. Pietromonaco PR, Barrett LF. The internal working models concept: What do we really know about the self relation to others? *Rev Gen Psychol* 2000; 4: 155-173.
6. Bahadır Ş. Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişki (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi; 2006.
7. Tolan Ö. Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler (Uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2002.
8. Shaver PR, Mikulincer M. Attachment in later years: A commentary. *Attach Hum Dev* 2004; 6: 451-464.
9. Main M. Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. overview of the field of attachment. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64: 237- 243.
10. Van IJzendoorn MI. Adult attachment representations, parental responsiveness and infant attachment: A meta- analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. *Psychol Bull* 1995; 117: 387- 403.
11. Hazan C, Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 1987, 52: 511-524.
12. Cooper ML, Shaver PR, Collins NL Attachment styles, emotion regulation and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74: 1380-1397.
13. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults : A test of a four- category model. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61: 226-244.
14. Sümer N, Güngör D. Yetişkin bağlanma ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi* 1999; 14: 71- 106.
15. Baumeister RF, Vohs KD. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*, New York, The Guilford Press. 2004.
16. Carnelley KB, Pietromonaco PR, Jaffe K. Depression, working models of others and relationship functioning. *J Pers Soc Psychol* 1994; 66: 127-140.
17. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment related strategies. *Motiv Emot* 2003; 27: 77- 102.
18. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *Am Psychol* 2001; 56: 218-226.

19. Waters HS, Rodrigues LM, Ridgeway D. Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *J Exp Child Psychol* 1998; 71: 211-234.
20. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York Springer, 1984.
21. Epstein S, Meier P. Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *J Pers Soc Psychol* 1989, 57: 332-350.
22. Bowlby J. *Attachment and Loss, Vol. I. Attachment*, Australia, Pimlico. 1997.
23. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *J Pers Soc Psychol* 1990; 58: 644-663.
24. Shaver PR, Schahner DA, Mikulincer M. Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes and depression. *Pers Soc Psychol Bull* 2005; 31: 343-359.
25. Mikulincer M, Shaver PR. Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Pers Relatsh* 2005; 12: 149-168.
26. Mikulincer M. Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *J Pers Soc Psychol* 1998; 28: 420- 435.
27. Bowlby J. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London, Routledge. 1988.
28. Doron G, Kyrios M. Obsessive compulsive disorder: A review of possible specific internal representations within a broader cognitive theory. *Clin Psychol Rev* 2005; 25: 415- 432.
29. Pacchierotti C, Bossini L, Castrogiovanni A, Pieraccini F, Sorece I, Castrogiovanni P. Attachment and panic disorder. *Psychopathology* 2002; 35: 347-354.
30. Ruitter CD, Van Ijzendoorn MH. Agoraphobia and anxious-ambivalent attachment: An integrative review. *J Anxiety Disord* 1992; 6: 365-381.
31. Tasca GA, Kowal J, Balfour L, Ritchie K, Virley B, Bissada H. An attachment insecurity model of negative affect among women seeking treatment for an eating disorder. *Eat Behav* 2006; 7: 252-257.
32. Reis S, Grenyer BFS. Fearful attachment, working alliance and treatment response for individuals with major depression. *Clin Psychol Psychother* 2004; 11: 414-424.
33. Cole-Dekte H, Kobak R. Attachment process in eating disorder and depression. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64: 282-290.
34. Murphy B, Bates GW. Adult attachment style and vulnerability to depression. *Pers Individ Dif* 1997; 22: 835-844.
35. Sloman L, Gilbert P, Hasey G. Evolved mechanism in depression: The role and the interaction of attachment and social rank in depression. *J Affect Disord* 2003; 74: 107-121.
36. Wei M, Mallinckrodt B, Larson LM, Zakalik RA. Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *J Couns Psychol* 2005; 52: 368-377.
37. Strodl E, Noller P. The relationship of adult attachment dimensions to depression and agoraphobia. *Pers Relatsh* 2003; 10: 171-185.
38. Ciechanowski P, Sullivan M, Jensen M, Romano J, Summers H. The relationship of attachment style to depression, catastrophizing and health care utilization in patients with chronic pain. *Pain* 2003; 104: 627-637.
39. Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol* 1992; 28: 759-775.

40. Fraley RC. Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Pers Soc Psychol Rev* 2002; 6: 123-151.