

**T.C.  
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DUYGU İSİMLENDİRME HAZIRLAMASININ  
VE BAĞLANMA STİLLERİNİN SÖZLÜKSEL  
KARAR VERME PERFORMANSI  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**VAHİDE ULUSOY GÖKÇEK**

**130131002**

**TEZ DANIŞMANI  
Yrd. Doç. Dr. NEVİN KILIÇ**

**İSTANBUL, 2015**

**T.C.  
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DUYGU İSİMLENDİRME HAZIRLAMASININ  
VE BAĞLANMA STİLLERİNİN SÖZLÜKSEL  
KARAR VERME PERFORMANSI  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**VAHİDE ULUSOY GÖKÇEK**

**130131002**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**  
**Enstitü Program : Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans**

**Bu tez 30/12/2015 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği /Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.**

**Yrd. Doç. Dr. Nevin Kılıç**  
**Jüri Başkanı**

**Yrd. Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu**  
**Jüri Üyesi**

**Yrd. Doç. Dr. Erol Yıldırım**  
**Jüri Üyesi**

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlâk kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Vahide Ulusoy Gökçek**

**14 Aralık 2015**

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı genelleşmiş ve özelleşmiş bağlanma stillerinin bilişsel karar verme performansını nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaçla farklı bağlanma stillerindeki katılımcıların tehdit, güven ve yüksüz hazırlama koşullarında, bir sözlüksel karar verme testindeki bağlanmayla ilgili ve genel anlamlı sözcüklerden oluşan hedef uyarılara verdikleri tepki süreleri incelenmiş ve üç temel hipotez doğrultusunda test edilmiştir. Hipotezlerden ilki, tehdit hazırlaması altında verilen tepki sürelerinin güven ve yüksüz hazırlamalardakilerden daha uzun olacağı şeklindedir. İkincisi, sözlüksel karar verme testindeki hedef sözcüklerden bağlanmayla ilgili olanlara genel anlamdakilerden daha uzun sürede tepki verileceği yönündedir. Üçüncüsü ise bağlanma stillerine göre farklı hazırlama koşullarında ve hedef gruplarına verilen tepki sürelerinin farklılaşacağı yönündedir. Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmaya gönüllü olan Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'ne devam eden 113 öğrenciden oluşmaktadır. Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme Formunu imzalayan katılımcılar Demografik Bilgi Formu ve bağlanma stillerini belirlemek için kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeylerini ölçen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri doldürmüştür. Desenin dışından gelen etkileri kontrol etmek için anksiyete ve depresyon ölçümleri yapılmış ve bunlar için Beck Anksiyete Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Hazırlama ve hedef koşullarındaki performanslar ise sözlüksel karar verme testindeki sözcüklere verilen tepki süreleri ile ölçülmüştür. Katılımcıların hedef kelimelere kaç saniyede tepki verdikleri bilgisayar programı tarafından otomatik olarak kaydedilmiştir.

Sonuçlara göre güvenli, güvensiz ve yüksüz hazırlamada verilen tepki süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bağlanma hedef sözcüklerine genel sözcüklerden anlamlı düzeyde daha uzun sürede tepki verilmiştir. Yapılan t testi sonuçlarına göre hem hazırlama, hem de hedef koşullarında elde edilen farklılıklar tepki süreleri arasında kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeyine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Bağımsız ve karıştırıcı değişkenler ile yapılan ANCOVA sonuçlarına göre ise anksiyetenin ve depresyonun kovaryant etkisi çıkarıldığında, yalnızca kaygılı

bağlananların tepki sürelerinin hem hazırlama hem de hedef koşullarında anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlenmiştir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, bağlanma sistemi, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma, karar verme, hazırlama, sözlüksel karar verme testi.

## ABSTRACT

The aim of the study is to examine the response times (RT) of participants who have different attachment styles, to target stimuli consisting of attachment-related and general words, under threat, secure and neutral priming conditions. In line with this aim, three main hypotheses are investigated: First, RTs under the threat condition are longer than other priming conditions. Second, RTs to attachment-related words are longer than the general target words. Third, RTs to target groups under different priming conditions are statistically different according to attachment styles.

The sample of the study consists of 113 volunteered under-graduate and graduate students from Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Participants were given informed consent, and then completed Demographical Information Form and Experiences in Close Relationship Scale. To eliminate the effects off the design, anxiety and depression levels were measured and Beck Anxiety Inventory and Beck Depression Inventory are conducted for this purpose. The performance in the priming and target conditions were measured by RTs in the lexical decision task.

According to the results, the differences between RTs under threat, secure and neutral conditions are not significant. RTs to attachment-related words are longer than the non-attachment stimuli. According to t test, RTs under both conditions, priming and target, are not statistically differentiated by attachment styles. But ANCOVA analyze shows that RTs of participants who have attachment anxiety are statistically different under both conditions when effect of levels of anxiety and depression are neutralized. The results are discussed under the light of the literature.

**Keywords:** Attachment, attachment system, attachment anxiety, attachment avoidance, decision, priming, lexical decision task.

## ÖNSÖZ

İnsan olarak yalnızca ömrümüzün ilk yıllarında değil sonuna dek başkasının varlığına, ona bağlanmaya ve onunla kurduğumuz bağı sürdürmeye ihtiyaç duyuyoruz. Sevgimiz, öfkemiz, hayal kırıklığımız yahut mutluluğumuz bir başkasının varlığıyla ortaya çıkıyor ve anlam kazanıyor.

Doğduğumuz andan itibaren ilişki kurmayı öğreniyoruz ve kurduğumuz ilk ilişkiyi ömrümüz boyunca tekrar etme eğilimi taşıyoruz. Şayet ilk ilişkimizde yara alır ve bunu aşamazsak izleri hayatımızın pek çok alanında kendini gösterecek kadar bizi etkileyebiliyor. Öyle ki kişilik örüntümüzden neyi nasıl algıladığımızı varana dek bu etki hissedilebiliyor. Karşılaştığımız olayları, sözleri, görüntüleri algılamayı ve hatırlamayı hatta bunlar sonucunda karar vermeyi etkileyen bilişsel süreçlerimiz ilk ilişkimizin izlerini taşıırken merceği tam da buraya tutmak anlamlı bir hâl alıyor.

Bu alanda yapılan çalışmalar, ilk ilişkimizin bilişsel süreçlerimiz üzerindeki olumsuz etkilerini fark etmenin; onları aşmaya ve kendimize, çevremize, dünyaya daha sağlıklı bakmaya doğru giden ilk adım olduğuna inanmamı sağladı. Böylece bağlanma ve aktif bilişsel süreçlerimiz arasındaki ilişkiyi anlama arzumu büyütü ve çalışmamın hayata geçmesini sağladı.

Çalışmamın her aşamasında bana rehberlik eden ve beni yönlendirerek çalışmamı tamamlamamı sağlayan değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Nevin Kılıç'a çok teşekkür ediyorum. Tez sürecinde yardımlarını esirgemeyen FSM Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına da teşekkür ediyorum. Bizlere tanıdığı konforlu çalışma imkânı nedeniyle İslam Araştırmaları Merkezi (İSAM) yönetimine ve personeline ayrıca teşekkür ediyorum.

Tez sürecim boyunca sıkıntımı hafifletmek için yardımına koşan sevgili ablalarım Nimet ve Şaduman'a, beni desteklemekten bir gün bile vazgeçmeyen anneme ve babama bana verdikleri tüm emekler için sonsuz teşekkürü borç biliyorum.

Yüksek Lisansa başlamam için beni teşvik eden, süreç içinde uzun çalışma saatlerimi anlayışla karşılayan, aile içi sorumluluklarımı paylaşarak azalmalarını sağlayan ve her adımda beni destekleyen sevgili eşim Yusuf Ziya Gökçek, hayatımda olduğun için Allah'a şükrediyorum. Son olarak en büyük özveriyi gösteren, bazı akşamlar yokluğuma sabretmek zorunda kalan ve gözlerinin içinde bir güvenli sığınağın adım adım

nasıl inşa edildiğini gördüğüm, biricik yavrum Elif Ayşe'm varlığın için Allah'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Vahide Ulusoy Gökçek  
İstanbul, 2016



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>TABLolar</b> .....	<b>xi</b>
<b>ŞEKİLLER</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BÖLÜM I</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Bağlanma</b> .....	<b>3</b>
1.1.1. Bağlanma ve Bağlanma sistemi: Bowlby, Ainsworth .....	4
1.1.1.1. İçsel İşleyen Modeller .....	5
1.1.2. Bağlanma stilleri.....	6
1.1.2.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri: Hazan ve Shaver .....	8
1.1.2.2. Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Modeli .....	8
1.1.2.2.1. Güvenli Bağlanma .....	9
1.1.2.2.2. Güvensiz Bağlanma ve Boyutları: Kaygı ve Kaçınma .....	10
1.1.2.2.3. Genelleşmiş veya İlişkiye Özel Bağlanma (Global vs Relation-specific) .....	14
<b>1.2. Bağlanma Sistemi Aktivasyonu</b> .....	<b>15</b>
1.2.1. Bağlanma Sistemi Aktivasyonu ve Tehdit .....	17
1.2.2. Bağlanma Sisteminin Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi .....	19
1.2.2.1. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yapısı .....	19
1.2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çeşitleri .....	20
1.2.3. Bağlanma Sisteminin Bilişlerimiz Üzerindeki Etkisi .....	24
1.2.3.1. Algısal Dikkat ve Karar Verme Üzerindeki Etkisi .....	25
<b>1.3. Bağlanma Çalışmalarında Yöntemler</b> .....	<b>26</b>
1.3.1. Bağlanma Stilleri Ölçme .....	26
1.3.2. Otomatik Süreçlerin Ölçümü.....	28
1.3.3. Duygu Düzenleyici Stratejileri Ölçme .....	28

1.3.3.1. Hazırlama (Priming).....	29
<b>1.4. Amaç .....</b>	<b>32</b>
<b>1.5. Değişkenler ve İşevuruk Tanımları .....</b>	<b>33</b>
<b>1.6. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler .....</b>	<b>33</b>
<b>1.7. Karıştırıcı Değişkenler .....</b>	<b>34</b>
<b>1.8. Hipotezler .....</b>	<b>35</b>
<b>BÖLÜM II .....</b>	<b>37</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
<b>2.1. Örneklem.....</b>	<b>37</b>
<b>2.2. Araçlar.....</b>	<b>37</b>
2.2.1. Hazırlama Araçları .....	37
2.2.2. Demografik Bilgi Formu .....	38
2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri .....	39
2.2.4. Beck Depresyon Envanteri .....	39
2.2.5. Beck Anksiyete Envanteri.....	40
<b>2.3. İşlem.....</b>	<b>40</b>
<b>2.4. Deney Deseni .....</b>	<b>41</b>
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>46</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>46</b>
<b>3.1. Demografik Bulgular .....</b>	<b>46</b>
<b>3.2. Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici Analizleri.....</b>	<b>47</b>
3.2.1. YİYE'nin Betimleyici İstatistikleri ve Güvenirlik Değerleri .....	47
3.2.2. Karıştırıcı Değişkenler İçin Kullanılan Ölçeklerin İstatistikleri ve Güvenirlik Değerleri	47
<b>3.3. Bağımlı Değişkenler .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar .....</b>	<b>49</b>
<b>3.5. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar.....</b>	<b>50</b>
<b>3.6. Hipotez Sınaması .....</b>	<b>51</b>
3.6.1. Hazırlama Koşulları.....	51
3.6.2. Hedef Sözcük Grupları.....	51
3.6.3. Bağlanma Stilleri Gruplarına Göre Farklı Koşullar Altındaki Tepki Süreleri Arasındaki Farklar.....	52

3.6.4.	Kategorik Ölçümler: Ortak Değişken Analizleri (ANCOVA) .....	54
3.6.4.1.	Hazırlama Koşullarında Depresyonun Ortak Değişken Analizi .....	54
3.6.4.2.	Hedef Koşullarında Depresyonun Ortak Değişken Analizi .....	56
3.6.4.3.	Hazırlama Koşullarında Anksiyetenin Ortak Değişken Analizi.....	59
3.6.4.4.	Hedef Koşullarında Anksiyetenin Ortak Değişken Analizi .....	61
<b>TARTIŞMA</b> .....		<b>64</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....		<b>71</b>
<b>EK-1</b> .....		<b>79</b>

## TABLÖLAR

Tablo 1. Hazırlama ve Hedef Gruplarının Görünümü.....	41
Tablo 2.1. 1. Deney Koşulunun Görünümü.....	42
Tablo 2.2. 2.Deney Koşulunun Görünümü .....	43
Tablo 2.3. 3. Deney Koşulunun Görünümü.....	44
Tablo 3.Örneklemin Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	46
Tablo 3.1. Yaş Değişkeni İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	47
Tablo 4. YİYE Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	47
Tablo 5. BDE ve BAE İçin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	48
Tablo 6. Bağımlı Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri.....	48
Tablo 7. Değişkenler Arası Korelasyonlar.....	49
Tablo 8. Bağımlı Değişkenler Üzerinde Cinsiyet Farklılıkları.....	50
Tablo 9. Deney Gruplarının Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA testi sonuçları.....	51
Tablo 10. Bağlanmayla İlgili ve Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farkın t Testi Sonuçları.....	51
Tablo 11. Hedef Sözcük Gruplarının Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA testi sonuçları.....	52
Tablo 12. Deneysel Koşullar Altındaki Bağlanma Stili Gruplarının Bağımsız Örneklem t Testi İstatistikleri .....	53
Tablo 13. Kaygılı Bağlanmaya Göre Hazırlama Koşulları Altında Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Depresyon Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	55
Tablo 14. Kaçınmacı Bağlanmaya Göre Hazırlama Koşullarında Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Depresyon Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	56
Tablo 15. Kaygılı Bağlanmaya Göre Hedef Kelimelere Verilen Tepki Sürelerinde Depresyonun Ortak Değişken Anali.....	57
Tablo 16. Kaçınmacı Bağlanmaya Göre Hedef Kelimelere Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Depresyon Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	58
Tablo 17. Kaygılı Bağlanmaya Göre Hazırlama Koşulları Altında Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Anksiyete Düzeyinin Ortak	

Değişken Analizi.....	59
Tablo 18. Kaçınmacı Bağlanmaya Göre Hazırlama Koşulları Altında Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Anksiyete Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	60
Tablo 19. Kaygılı Bağlanmaya Göre Hedef Koşullarında Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Anksiyete Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	61
Tablo 20. Kaçınmacı Bağlanmaya Göre Hedef Kelimelere Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farklılıkta Anksiyete Düzeyinin Ortak Değişken Analizi.....	62

## ŞEKİLLER

Şekil 1. Mikulincer ve Shaver'ın Bağlanma Sistemi Aktivasyonuna ve Çeşitliliğine İlişkin Bütünsel Model Gösterimi.....	23
Şekil 2. Duygu İsimleri Hazırlamasının ve Bağlanma Stillerinin Bilişsel Karar Verme Performansı Üzerindeki Etkisi Modeli.....	35
Şekil 3. Sözlüksel Karar Verme Testindeki Bir Aşamanın Görünümü.....	37

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu çalışmanın en genel amacı olumlu, olumsuz duygu isimleri ve bağlanma stillerinin bilişsel karar verme ile ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, olumlu ve olumsuz duygu isimleri ve nötr (yüksüz) sözcüklerle yapılan hazırlamalara (priming) göre sözlüksel karar verme testindeki tepki süreleri arasındaki farklılık incelenmiştir. Ardından bağlanmayla ilgili ve genel anlamlı sözcüklerden oluşan farklı hedef sözcük gruplarına verilen tepki süreleri arasındaki farklılık araştırılmıştır. Son olarak, bağlanma stiline göre, yukarıda anılan farklı hazırlama koşulları altında hedef sözcük gruplarına verilen tepki süreleri karşılaştırılmıştır.

Bağlanma, bebeklikte birincil bakım verene karşı hissedilen duygusal bağ, yakınlık ve bu yakınlığı sürdürme arayışının ilerleyen zamanlarda bilişsel, davranışsal ve duygusal örüntülere dönüşerek meydana getirdiği sistemdir (Bowlby, 2013, 2014; Shaver ve Mikulincer, 2003). Bağlanma sistemi, bireyin bir tehdit algılaması üzerine aktive olur ve bu aktivasyon bireyin sahip olduğu bağlanma stiline göre farklılık gösterir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2002).

Kişiden kişiye farklılık gösteren bağlanma, araştırmacılar tarafından uzun yıllar boyunca sınıflandırılmaya çalışılmıştır. Bu sınıflandırmaların temeli genel olarak benlik ve başkaları modeline dayanmaktadır (Boyacıoğlu ve Sümer, 2012). Diğer bir deyişle, bireyin kendisini ve çevresini nasıl algıladığına (olumlu ya da olumsuz)bağlı olarak iki ayrı boyut şeklinde ele alınır. Böylece, kişinin her bir boyutta bulunduğu yer, onun bağlanma stilini ortaya çıkarır (Hazan ve Shaver, 2002).

Temelde güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde iki ana stil belirlenmekle birlikte güvensiz bağlanmaya ait alt boyutları açıklamak için geliştirilen modeller çeşitlilik göstermektedir. Fakat son yıllarda güvensiz bağlanma boyutları olarak kaygılı ve kaçınmacı bağlanma üzerinde giderek artan bir görüşbirliği sağlanmıştır (Feeney, 2002). Araştırmalarda kullanılan şekliyle güvenli, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin kendilerine özgü aktivasyon şekilleri sırasıyla birincil, sönümleme ve aşırılaştırma stratejileri olarak isimlendirilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2003).

Bir başka deyişle güvenli bağlanan kişilerin sergilediği birincil stratejiler tehdit anında yakınlık arayışına neden olmakta ve yakınlık sağlandığında sakinleşmeyi

sağlamaktadır. Şayet bu yakınlık arama davranışı veya ardından gelen sakinleşme sağlanamıyorsa artık ikincil duygu düzenleme stratejileri devreye girer. Bunlar yukarıda anıldığı gibi sönümleme ve aşırılaştırma (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2002).

Sönümleyici stratejiler, kısaca tehdit ve tehlikenin görmezden gelinmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin bastırılması ve bağlanmaya ilişkin her hangi bir uyarana karşı mesafe ile karakterizedir. Aşırılaştırma stratejileri ise bağlamaya ilişkin uyarının çok hızlı algılanması, olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı meşguliyet, tehlikeye karşı aşırı dikkatlilik ve stresin şiddetlenmesi gibi sonuçlar doğurmaktadır (Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, ve Mikulincer, 2005; Shaver ve Mikulincer, 2003). Sönümleyici stratejiler aktive olduğunda bilişsel çaba gerektiren görevlerdeki performans etkilenmezken aşırılaştırma stratejisi aktive olan bireylerin performansları düşmektedir (Carr ve Landau, 2012).

Son on beş yılda duygu düzenleme stratejilerinin bilişlerimizle ilişkisini inceleyen araştırmalar artmaktadır. Bu konu üzerine yapılan çalışmalarda bağlanma sistemini aktive etmek amacıyla bağlanmayla ilgili ya da ondan bağımsız pek çok tehdit uyarını ile hazırlama yapılmıştır. Bu uyarılar yüz ifadeleri, çeşitli okuma metinleri, resimler ya da sözcükler şeklinde karşımıza çıkabilmektedir (Dewitte, 2011; Ein-dor, Mikulincer ve Shaver, 2011). Bağlanmayla ilgili olumlu yahut tehdit nitelikli uyarın gerek eşikaltı, gerekse açık bir şekilde katılımcılara sunulmakta ve ardından kaygısının, problem çözme becerisinin, başkasından beklentilerin, hafızanın (iyi ya da kötü anıları daha çok hatırlama) ya da kendisine verilen bir bilişsel görevdeki performansının değişip değişmediğine bakılmaktadır (Gillath, Bunge, Shaver, Wendelkenve Mikulincer, 2005; Gillath, Giesbrecht, ve Shaver, 2009).

Bağlanma sistemini aktive eden eşikaltı uyarılar arasında kişilik niteliği bildiren sözcükler (duyarlı, güvenilmez...), bağlanmayla ilgili sözcükler (ayrılık, birliktelik, ölüm...) ve duygu isimleri (öfke, aşk...) kullanılmaktadır (Shaver ve Hazan, 1988). Bu çalışmada, literatürde eşikaltı uyarın olarak kullanılan öfke, korku, sevgi ve üzgünlük şeklindeki duygu isimleri genişletilerek merhamet, aşk, mutluluk, şefkat, kin, nefret ve utanç sözcüklerini de kapsar hâle getirilmiştir. Böylece bu duygu isimlerinin eşikaltı gösteriminin bağlanma sistemini aktive edip etmediği incelenmektedir.

Bağlanmanın bilişsel yönü ile ilgili araştırmalarda, bazı sözcükler bağlanma sözcükleri olarak adlandırılmış ve bunların bağlanma dışı sözcüklerden daha kolay



tanındığına ve daha çok hatırlandığına dair sonuçlar elde edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2002). Bu bulgulardan hareketle, bu çalışmada hedef sözcükler de manipüle edilmiş ve hazırlama koşulları dikkate alınmaksızın hedef sözcük gruplarına (olumlu ve olumsuz bağlanma sözcükleri, olumlu ve olumsuz genel sözcükler) verilen tepki sürelerindeki çeşitlilik gözlenmiştir.

Bazı araştırmalarda farklı bağlanma stilineki kişilerin, güvensiz ve güvenli hazırlama şartlarında uygulanan göreve istatistiksel olarak farklı sürelerde tepki verdiklerini destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmanın temel amaçlarından biride farklı hazırlama koşulları altında kaçınmacı ve kaygılı kişilerin kendi içlerinde hedef sözcüklere verdikleri tepki sürelerini ölçmektir. Ayrıca kaçınmacı ve kaygılı bağlananların her hazırlama koşulunda verdikleri tepki de ölçülmektedir.

Bu çalışma, duyguların bağlanma sistemindeki yerinin anlaşılmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Böylece kişiler arası ilişkilerde bireylerin duygulara verdikleri tepkilerdeki farklılıklar nedeniyle ortaya çıkan çatışmalara ışık tutabilmeyi hedeflemektedir.

Bağlanma stillerinin bilişsel işlevler üzerindeki etkisi farklı ülkelerde çalışılsa da Türkiye’de bu araştırmalar bir elin parmağını geçmeyecek kadar azdır. Mevcut çalışmalar arasında da bağlanma stilleri ve bellek arasındaki ilişki daha fazla yer tutmaktadır (Boyacıoğlu, 2012; Boyacıoğlu ve Sümer, 2012). Bu nedenle bu çalışmanın, bağlanma stilineki karar verme üzerindeki etkisine dair yapılan Türkiye’deki araştırmalara katkı sağlaması da amaçlar arasında yer almaktadır.

Bu doğrultuda giriş bölümünde sırasıyla bağlanmayla ilgili tanımlar, bağlanma stilleri ve bu stillerin duygu düzenleme sistemi üzerinde yol açtığı farklılıklar literatür bulguları sunularak ele alınmakta, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme stratejileri ile ilgili araştırmalarda kullanılan yöntemler ortaya konularak mevcut çalışmanın literatürdeki benzer çalışmalarla ilişkisinden bahsedilmektedir.

## **1.1. Bağlanma**

### 1.1.1. Bağlanma ve Bağlanma sistemi: Bowlby, Ainsworth

Bağlanma belirli bir ya da birkaç kişiye karşi hissedilen duygusal bağ, yakınlık ve bu yakınlığı sürdürme arayışı şeklinde tanımlanmaktadır (Bowlby, 2013; Ainsworth, 1969). Temel olarak çocuğun, bakım vereni ayrıldığında onu izleyip gidişine karşi çıkmasını ve yine aynı kişi geri geldiğinde onu karşılayıp yaklaşmasını içermektedir (Bowlby, 2013).

Bağlanma davranışı yaşamanın ilk yıllarında olgunlaşmaktadır ve pek çok araştırmacının kabul ettiği üzere ilk sekiz ayda yoğun biçimde aktive olmaktadır (Bowlby, 2013; Hazan ve Shaver, 1994). Sonraki yıllarda çocuk öz yeterliğini kazandıkça zayıflamakta ve tehlike anı dışında anne, çocuk için küçük bir rol oynamaya başlamaktadır. Yine de sistemin yetişkinlikte dahi bütünüyle ortadan kalkması söz konusu değildir (Ainsworth ve Bell, 1970).

Başka bir deyişle bebek henüz yeterli taşıma ve kas gücüne ulaşamadığından, yakınlığı ve dolayısıyla bağlanma davranışını annenin mümkün kıldığı bir dönem mevcuttur (Bowlby, 2013). Bu dönemde çocuk anneyi ayırt etmekte, ona yönelmekte ve onu izlemektedir. Bağlanma bir kişiye yöneldiğinde artık bu yönelim kararlılık göstermekte, bağlanma sistemi aktive olduğunda çocuk hep aynı kişiye yönelmektedir (Tracy, Lamb ve Ainsworth, 1976). Altı ay kadar sonra bebek kısmi bir hareketlilik kazandığında bağlanma davranışını yine annenin desteğiyle sürdürmekte ve bebeğin bütünüyle anneden uzaklaşarak keşfe yöneldiği görülmesi de bağlanma davranışı hedef düzeltilmi bir temel üzerinde daha belirgin hâle gelmektedir (Bowlby, 2013). Üç yaş itibariyle bilişsel yetenekleri geliştğinde ise dengenin değiştii ve çocuğun yakınlığa ihtiyaç duyup duymadığını kendisinin değerlendirdiği gözlenmektedir (Bowlby, 2013; Ainsworth, 1969). Diğer bir deyişle, artık anne kadar çocuk da yakınlığı sürdürmede etkindir.

Literatürde bağlanma davranışı şeklindeki tekil kullanım bağlanma sisteminin kendisine işaret ederken bağlanma davranışları dendiğinde ağlama, gülme, seslenme gibi bağlanma sisteminin amacına ulaşmasını sağlayan sonuç verici davranışlar kastedilmektedir (Ainsworth, Blehar, Watersve Wall, 2014; Bell & Ainsworth, 1972; Ainsworth ve Bell, 1977). Örneğin, bebek anneyi diğerlerinden ayırt etmeye, ona yönelmeye ve onun hareketlerini izlemeye başladığında onu kendine yaklaştırmak için

ağlama, agulama ve gülümseme şeklinde sinyal davranışları gösterir ki bunlar da gözle takip etme, annenin peşinden gitme gibi bağlanma davranışlarından bazılarıdır (Bowlby, 2013; Bell ve Ainsworth, 1972; Ainsworth ve Bell, 1977). Bununla birlikte bağlanma derken anne-çocuk arasındaki bağ (bond) kastedilmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014). Bağlanma sistemi aktive olduğunda yukarıda sayılan davranışlar gösterilir ve fakat aktivasyon sonlandığında ortadan kalkabilmektedirler. Oysa bağlanma davranışları çevresel ve durumsal koşullar sonucu kaybolursa da bağlanma devam etmektedir (Ainsworth ve Bell, 1970).

Bowlby (2013, 2014, 2015), destekleyici bakım verenleri bağlanma figürleri şeklinde isimlendirmektedir ve onlarla kurulan yakınlığın ihtiyaç anlarında da devam edebilmesinin temel güven ve güvenlik (trust and secure) duygusunu tesis ettiğini ve bağlanma dışı davranışların gelişmesini kolaylaştırdığını söylemektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Bu çalışmada birincil bakım veren, bağlanma figürü terimleri ve anne sözcüğü uygun görüldükleri yerlerde aynı kişiyi ifade etmek için kullanılacaktır.

Bağlanma kuramına göre çocuk açlık, hastalık gibi stres verici bir durumdayken birincil bakım verenin yakınlığı onun rahatlamasını sağlamaktadır (Mikulincer, Birnbaum, Woddisve Nachmias, 2000; Mikulincer, Gillathve Shaver, 2002; Hazan ve Shaver, 1994). Fakat bağlanma figürünün bilfiil orada bulunmadığı durumlarda yakınlık arama davranışı engellenmektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Bu kez bağlanma figürüne yakın olmakla veya onun yakınlığıyla ilgili düşüncelerin bilişsel sistemde aktive olduğu, rahatlamayı sağladığı ve bu figürlerinin zihinsel temsillerinin davranışı şekillendirildiği öne sürülmektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Sosyal bilişsel terimlerle söylenirse, yakınlık davranışının engellendiği durumlarda yaşanan stres yakınlık düşüncelerinin ulaşılabilirliğini artırabilmektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis, & Nachmias, 2000).

#### 1.1.1.1. İçsel İşleyen Modeller

Bir çocuğun birincil bakım verenle kurduğu ilişki doğrultusunda gelişen ve hayat boyu yakın ilişkilerini ve duygu düzenlemesini etkileyen, çocuğun kendisinin sevmeye değer olup olmadığına ve başkalarının da ihtiyaç duyduğu zamanlarda ulaşılabilir olup olmadığına ilişkin inançlarını ve beklentilerini ihtiva eden ilişkişel şemalara içsel işleyen

modeller/zihinsel temsiller (İİM) adı verilmektedir (Bowlby, 2013, 2014, 2015; Dewitte ve De Houwer, 2011; Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011). Başka bir deyişle İİM deneyime dayalı inançları, beklentileri, duyguları ve davranış yönelimlerini içeren bilişsel haritalardır (Hazan ve Shaver, 1994a; Hazan ve Shaver, 1994b; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014).

İİM'nin niteliği tartışmaya neden olsa da bu zihinsel temsillerin varlığı pek çok araştırma tarafından desteklenmektedir. Örneğin altı yaşındaki çocuklarla yapılan bir çalışma anne ile kurulan bağlanma ilişkisinin çocukların kendilik ve diğerleri hakkındaki zihinsel temsillerini etkilediğini göstermiştir (Hazan ve Shaver, 1994a; Biringen, Matheny, Bretherton, Renouf ve Sherman, 2000).

Zihinsel temsiller bebeklik, çocukluk ve ergenlik boyunca inşa olmaya devam etmekte ve ileriki yıllarda bir paterne dönüşmektedir (Johnson, Dweck, Chen, Stern, Ok ve Barth, 2010). Diğer bir deyişle, ilişkisel bir nitelik zamanla çocuğun kişiliğine ait bir özelliğe dönüşmektedir (Hazan ve Shaver, 1994a). Bu gelişim sürecinde değişime dirençli bir hâle gelse de bütünü değişmez değillerdir (Hazan ve Shaver, 1994a).

İİM aynı zamanda, algı ve hafızayı yönlendiren ve bilgiye ulaşmayı sağlayan ya da sınırlayan bir bilişsel-duygulanımsal mekanizma şeklinde de tarif edilmektedir (Belsky, Spritz, ve Crnic, 1996). Öyle ki, çocukluk çağına birincil bakım verenin duygulanımsal dışavurumlarıyla etkileşim halinde ortaya çıksalar da İİM'nin zamanla alışkanlık gibi otomatik çalışmaya başlayarak bilinç kapsamının dışında çalıştığı düşünülmektedir (Suslow, Dannowski, Arolt ve Ohrmann, 2010). Örneğin bir tehdit durumunda bağlanma figürlerinin aktivasyonunun hızla İİM'nin diğer bileşenlerine (bakım verenin ulaşılabilirliği, kişinin sevilmeye değerliği gibi) otomatik bir şekilde yayıldığı ve davranışı etkilediği öne sürülmektedir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004; Chartrand, Dalton ve Fitzsimons, 2007). Çok hızlı aktive oldukları için bilince taşınmaya ve iradi bir müdahaleye imkân vermemeleri, bağlanma temsillerinin aktivasyonunun bilinçdışı süreçler şeklinde kabul edilmesini sağlamaktadır (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004).

### 1.1.2. Bağlanma stilleri

İİM kişiler arası ilişkilere dair belirli bir yönde beklentiler, duygular ve davranışlar içerir ki bunlara bağlanma stilleri denir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bowlby anne-

çocuk bağlanmasını ve çocukta gelişen İİM'yi araştırırken, Ainsworth bağlanma stillerine yönelmiştir. Özellikle yabancı durumu üzerine araştırma yapan Ainsworth, bağlanma durumuna ilişkin iki ana faktör belirlemiştir: Güven ve kaygı. Bu iki faktör üzerinde üçlü tasnif yapmakta ve bunları Tip A (kaygılı-kaçınmacı), Tip B (güvenli) ve Tip C (kaygılı-kararsız) şeklinde isimlendirmektedir (Ainsworth, Blehar, Watersve Wall, 2014; Hazan veShaver, 1994b; Johnson, et al., 2010; Mikulincer, Shaverve Pereg, 2003).

Tip A için temel eğilim yakınlaşmaktan kaçmak, annenin ortamdan ayrılışına ve geri dönüşüne ya az tepki vermek ya da duyarsız kalmaktır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014; Ainsworth ve Bell, 1970). Tip B yakınlık arama ve anne ayrıldığında onun yokluğu nedeniyle üzülme, her ne kadar yabancı kişiyle ilişki kurulabilse de anneyi açıkça tercih etme eğilimleriyle karakterizedir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014; Ainsworth ve Bell, 1970). Bu nedenle en kolay sosyalleşebilen ve keşif davranışı gösteren gruptur. Tip C'de ise ya tekrar birleşme anlarında bir yandan yoğun temas istenirken bir yandan da temasa direnç gösterilmekte ya da birleşme anında anneye çok yoğun bir yaklaşma talebi ve bırakılmaya karşı protesto gösterilmektedir. Keşif davranışının en az görüldüğü gruptur (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014; Hazan ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanan çocuk, annesinden kendisini rahatlatmasını kolayca talep edip, karşılık gördüğünde rahatlamaktayken dirençli güvensiz çocuk rahatlatılmayı talep eder fakat rahatlayamaz ve kayıtsız güvensiz çocuk ise rahatlatılmayı talep etmez (Tracy ve Ainsworth, 1981; Johnson ve diğerleri, 2010). Güvenli çocukların ebeveynlerinin ilgileneceğini, güvensizlerin ise cevap alamayacaklarını bekledikleri düşünülmektedir (Johnson, Dweck, Chen, Stern, Ok ve Barth, 2010).

Bağlanma iki kişi arasında gelişen bir ilişkisel örüntü niteliği taşıdığından ve taraflar birbirlerini zaman içerisinde etkilediklerinden bağlanma stilinde değişme gözlenebilmektedir. Örneğin, Vaughn ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada on iki aylıkken güvenli bağlanan bebeklerden bir kısmının on sekiz aylıkken güvensiz bağlandıkları görülmüştür. Bu çocukların annelerine bakıldığında ise güvenli bağlanmada istikrarlı olan bebeklerin annelerine göre daha stresli ve zor dışsal olaylarla karşılaştıkları bir dönem geçirdikleri görülmüştür (Bowlby, 2013). Bu etkileşimin tersi de gerçekleşebilmektedir. Yani, güvenli bağlananlarda görüldüğü gibi güvensizlerin de hayatlarının bir döneminde cevap verici ve destekleyici bir bağlanma figürü deneyimleri olabilir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002).

### 1.1.2.1. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri: Hazan ve Shaver

Yetişkinlikte bağlanma davranışları travma gibi ağır bir stres verici durumla karşılaşılmadığı sürece çocukluktaki kadar yoğun bir şekilde ortaya çıkmaya da duygusal bağın devam etmesi ve bir şekilde içsel olarak temsil edilmesi, kişiler arası ilişkilerdeki dinamikleri etkilediği düşüncesine yol açmıştır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014). Bu nedenle kuram Hazan ve Shaver tarafından yetişkinlere de uyarlanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994a; Hazan ve Shaver, 1994b).

Güvenli, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma boyutları ilkin Ainsworth tarafından çocuklar için tanımlanmış ve kuram yetişkinlere uyarlandığında Hazan ve Shaver tarafından temelde iki boyutlu modele dönüştürülmüştür (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu iki boyut üzerinde üç bağlanma stili yer almaktadır: Kaygılı-kararsız stil (anxious-ambivalent) Ainsworth'un tanımladığı Tip C'ye (preoccupied with attachment), kaçınmacı tarz Tip A'ya ve güvenli stil de Tip B'ye denk gelmektedir (Hazan ve Shaver, 1994b; Shaver ve Mikulincer, 2002).

Bununla birlikte teori yetişkinlere uygulandığında yabancı durumu yöntemi yeterli gelmemiş ve eşler için hazırlanan klipler, görsel testler, görüşme tekniğine dayalı özbildirim ölçekleri ya da semantik paradigma gibi teknik ve materyaller geliştirilmiştir (Maatz, Strauss ve Bar, 2013).

### 1.1.2.2. Bartholomew ve Horowitz'in Bağlanma Stilleri Modeli

Kaçınmacı bağlananların tanımı araştırmacıları daha derin kavramsallaştırmalara ve araştırmalara itmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Ainsworth'un bağlanmayı göz ardı eden şeklinde tanımladığı tip için Main ve arkadaşları kayıtsız (dismissing) demişlerdir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bartholomew ve Horowitz ise kayıtsız kaçınmacılar ile korkulu (fearful) kaçınmacılar şeklinde bir ayırım gözetmiştir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Yani Bartholomew ve Horowitz, Hazan ve Shaver'ın tipolojisini dört kategoriye yaymıştır (Hazan ve Shaver, 1994a; Morsünbül ve Çok, 2011). Böylelikle güvenli, saplantılı, korkulu, kayıtsız şeklinde dördü sınıflandırma yapmışlardır. Bu model Bowlby'nin kuramsal yaklaşımına uygun bir şekilde benlik ve başkaları ile ilgili olumlu ve olumsuz zihinsel temsilleri de boyutlandırmaktadır (Sümer, 2006).

Julal ve Carnelley'in (2012) araştırmaları benlik ve başkaları ile ilgili modellerin varlığını destekler niteliktedir. Çünkü bireyin ilişkilerinde hem ilgi gösteren hem de ilgi gören taraf için zihinsel temsilleri bulunduğunu göstermektedir ki her ikisi de kendi ilgi gösterme davranışlarını etkilemektedir.

Böylece güvenli bağlanma her iki boyutta da olumlu zihinsel modellerle ve korkulu ise her iki boyutta olumsuz modellerle karakterizedir (Sümer, 2006). Saplantılı bağlanma olumsuz benlik ve olumlu başkaları modelleriyle ve kayıtsız ise bunun tam zıttı, yani olumlu benlik ve olumsuz başkaları modelleriyle tanımlanır (Sümer, 2006).

Her ne kadar benlik ve başkaları boyutlandırması araştırmalarla desteklense de bu yaklaşımdan doğan dörtlü bağlanma modelini konu alan çalışmalarda güvensiz bağlanma stillerinin birbirlerinden tam olarak ayrışamadıkları görölmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada aşağıda ele alınan boyutlar çalışılacaktır.

#### 1.1.2.2.1. Güvenli Bağlanma

Pek çok teoriyene göre güvenli bağlanma başkalarıyla temas kurarken sıcaklık ve rahatlamayı sağlarken, çatışma, ret ve kaygılı bir temas ihtimalini uzaklaştırmaktadır. Bu bağlamda güvenli Sözcüğü sosyal ilişkide güven deneyimini ifade etmektedir (Baldwin, 2007). Bebek birincil ihtiyaçları karşılayan kişiyle güvenli bağlanma sağlarsa, bu kişinin davranışlarını, duygularını ve isteklerini zamanla özümseyip kendi içsel kaynaklarından biri haline getirmektedir (Stayton, Hogan, ve Ainsworth, 1971; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Biringen, Matheny, Bretherton, Renouf ve Sherman, 2000). Böylece yetişkinlikte birincil bakım verenin gerçek varlığına olmasa da zihni temsiline ulaşabilmekte ya da destek alma amacıyla bağlanacak, ulaşacak başkalarını arama davranışı geliştirilebilmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Güvenli bağlanma uzun yıllar yakın ilişkilerle ilgili genel bir yönelim gibi (stable trait) ele alınarak bu şekilde araştırılsa da Mikulincer ve Shaver bağlanma güveninin; epizodik, kontekst ile ilgili ve ilişkiye özel bilişsel ve duygulanımsal yönleri olan karmaşık bir yapı olduğunu öne sürmüştür (akt. Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011). Bir yandan da Baldwin (2007) güven teriminin içeriği ile ilgili yakınlık, birleşme, koşulsuz kabul gibi bileşenlerin göz önünde tutulduğu bir uzlaşıya ihtiyaç duyulduğunu söylemektedir.

Güvenli bağlanma kişiler arası ilişkilerde daha az çatışmayla, daha fazla empati ve yardımseverlikle, yüksek merakla, bilişsel açıklıkla, daha fazla keşif davranışıyla ve ruhsal hastalıklar bakımından daha düşük riskle ilişkili bulunmuştur (Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011). Benzer şekilde güvenli bağlanma yapıcı iletişimi koruma yetilerini de artırmaktadır (Ergin ve Dağ, 2013). Mikulincer ve Florian (1997) bağlanma stillerinin sosyal desteğin aranması ve gelen desteğin karşılanması boyutları üzerindeki etkisini araştırmışlar ve güvenli kimselerin ihtiyaçlarında destek aramalarının ve gelen cevaba güvenmelerinin güvensizlere göre daha kolay olduğu düşünülmektedir (Mikulincer ve Florian, 1997).

Bu çalışmada güvenli bağlanma bir hazırlama paradigması biçiminde kullanılarak katılımcıların bilişsel performanslarında bir farklılığa yol açıp açmadığına bakılacaktır.

#### 1.1.2.2.2. Güvensiz Bağlanma ve Boyutları: Kaygı ve Kaçınma

Birincil bakım verenin destekleyici ve ulaşılabilir olmadığı durumlarda bebek ihtiyaçlarının karşılanacağına dair güveni ihdas edemez ve stresini azaltamaz. Bu durumda hem diğer insanlarla hem de kendiyile ilgili olumsuz temsiller geliştirir (Mikulincer ve Shaver, 2012). Öyle ki onaylamayan ya da reddedici uyarıların katılımcıların güvenli bağlanma ve öz değerlendirmeleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını gösteren çalışmalar vardır (Baldwin, 2007).

Bağlanma sisteminin kişinin kendiyile, başkalarıyla ve dünyayla ilgili beklenti, tutum ve şemalarını belirlediği göz önüne alınınca stres verici hayat olaylarıyla baş etme mekanizmalarını etkilediği de anlaşılmaktadır. Bu nedenle güvensiz bağlanmanın ruhsal hastalıklar bakımından genel bir yatkınlık ifade ettiği düşünülmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012; Ergin ve Dağ, 2013).

Farklı araştırmacılarca yürütülen çalışmalar sonucunda güvensiz kategoride iki ana eğilim belirgin hâle gelmiş ve üzerinde bir uzlaşma sağlanmıştır: Kaygı ve kaçınma (Mikulincer, Shaver, ve Rom, 2011; Feeney, 2002; Shaver ve Mikulincer, 2002; Morsünbül ve Çok, 2011). Kısacası psikodinamik yaklaşım ile araştırılıp kavramsallaştırıldığında da deneysel yöntemler kullanıldığında da kaygılı, kaçınan ve güvenli kişilerin sahip olduğu eğilimler ve savunmalar konusunda bir örtüşme görülebilmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002; Morsünbül ve Çok, 2011).



Kaygılı bağlananlar, romantik ilişkilerinde çok kolay âşık olduklarını, aşırı kıskançlık gösterdiklerini, öz saygılarının düşük olduğunu; korku, kaygı ve yalnızlık hissettiklerini bildirmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994b). Kaçınmacılar ise romantik ilişkilerinde yakınlıktan rahatsızlık duyduklarını, öz saygılarının ve ilişkiye katkılarının yüksek olduğunu; korku ya da kaygı hissetmediklerini iletirmektedirler (Hazan ve Shaver, 1994b). Farklı ülkelerde yürütülen çalışmalar, dağılımın %55 güvenli, %25 kaçınmacı ve %20 dağınık (disorganised) şeklinde olduğunu göstermiştir (Hazan, Shaver; 1994b).

Johnson ve arkadaşlarının (2007, 2010) yaptıkları araştırmada, Ainsworth'un modeline göre tasnif edilen iki yaş altındaki çocuklara görsel bir materyal sunulmuştur. Bu videoda bir annenin ağlayan çocuğa cevap vermesi veya vermemesi ile çocuğun yaklaşan anneye cevap vermesi veya vermemesi temsil edilmiştir. Bu araştırmada, güvenli bağlanan çocuklar annenin ağlayan çocuğa cevap vermemesini ve çocuğun yaklaşan anneden uzaklaşmasını; dirençli bağlanan çocuklar, annenin ağlayan çocuğa cevap vermesini ve çocuğun uzaklaşmasını; kayıtsız çocuklar ise annenin ağlayan çocuğa yaklaşmasını ve çocuğun yaklaşan anneye cevap vermesini yabancılaştırmışlardır (Johnson, Dweck, Chen, Stern, Ok ve Barth, 2010; Johnson, Dweck, ve Chen, 2007). Çocukların belli bir durumu yabancılama ona daha uzun süre dikkatle bakmaları üzerinden ölçülmüştür. Bu araştırmanın bulguları çocukların ebeveynleriyle yaşadıkları deneyimlere uygun beklentilere sahip olduklarına, diğer bir deyişle belli bir bağlanma stilini benimsediklerine ve bu stillere uygun İİM geliştirdiklerine işaret ettiği düşünülmüştür (Johnson, Dweck, Chen, Stern, Ok ve Barth, 2010).

İki güvensiz boyut arasındaki farklılıklara daha yakından göz atacak olursak kaçınmacı bağlanma diğerleriyle ilgili olumsuz temsilleri ve yakınlıktan kaçınmayı ihtiva ederken, kaygılı bağlanma olumsuz kendilik temsillerini, aşırı derecede ret ve terk edilme endişesini içinde barındırır (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Bilişsel algılarına bakıldığında da iki gruptaki bireyler arasında farklılık görülmektedir. Örneğin pek çok çalışma, yapılan kontrol gruplarına kıyasla kaygılı bireylerin duygusal Stroop testindeki tehdit sözcüklerinin rengini yüksüz sözcüklerden daha yavaş söylediklerini göstermiştir (Edwards, Burt ve Lipp, 2010). Kaçınmacıların ise başarısızlık ve ret arasında bir otomatik çağrışım geliştirdiklerini düşündüren sonuçlar elde edilmiştir (Baldwin, 2007). Yüz ifadeleriyle yapılan bir araştırma, kaçınmacı bağlanmanın üzümlük belirten yüz ifadesine verilen duygulanımsal tepkiyi hafiflettiğini göstermektedir. Bu bulgular

kaçınmacı bağlanan kişilerin bağlanma modelini aktive eden olumsuz duygusal durumlardan kaçındıkları varsayımına uymaktadır (Suslow, Dannlowski, Arolt ve Ohrmann, 2010). Baldwin ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada kronik kaçınmacı katılımcıların “güven” sözcüğü ile hazırlandıklarında “incinme” hedef sözcüğü daha hızlı tanıdıklarını bulmuşlardır. Araştırmacılar, sonuçların, kaçınmacıların birincil bağlanma figürlerine güvenme ile incinme arasında otomatik bir çağrışım kurdukları görüşünü desteklediğini düşünmektedirler (Baldwin, 2007).

Kişiler arası ilişkiler açısından bakıldığında güvensiz bağlanmanın yapıcı problem çözme davranışıyla güvenli bağlanmadan daha düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Ergin ve Dağ, 2013). Örneğin kaygılı bağlananların yaşadıkları mevcut ilişki sıkıntıları, onların geçmişteki bağlanma figürleriyle ilgili olumsuz anı ve duygularını aktifleştirmektedir (Ergin ve Dağ, 2013). Bu nedenle problemi yapıcı bir şekilde çözmek yerine eşine yapıştığı düşünülmektedir (Ergin ve Dağ, 2013). Kaçınmacı bireyler ise ilişkideki problemi görmezden gelerek herhangi bir problem çözme davranışından uzak durmaktadırlar (Ergin ve Dağ, 2013). Bir başka araştırmada katılımcılara belirsiz bir durumdaki çiftin fotoğrafları gösterilerek aralarında neler geçtiğini anlatmaları istenmiştir. Katılımcılardan özellikle kaçınmacılar kendi bağlanma stillerine uygun bir şekilde tabii tutuldukları bilişsel hazırlamadan etkilenmişlerdir ve ilişkilerle ilgili olumsuz anılarını ve beklentilerini otomatik bir şekilde artırmışlardır. Korkulu kaçınmacılar çift arasındaki yakınlığı anlamlı düzeyde az puanlamışken kayıtsız bireyler çiftin ilişkisinin ciddi bir tehlike altında olduğunu bildirmişlerdir (Feeney, 2002).

Güvenli bağlananlar ise yakın ilişkiye hem kendi katkılarını hem de partnerlerininkini yeterli düzeyde bulmakta ve her iki tarafın çıktılarını yüksek görmektedirler. Bununla birlikte kaygılı bağlananlar kendi katkılarını yüksek, partnerlerinin katkılarını düşük, kendi kazanımlarını yetersiz, partnerlerininkini ise fazla bulmaktadırlar. Kaçınmacı bağlananlar güvenli katılımcılarla benzer bir tabloda görünmektedirler (Grau ve Doll, 2003). Kaygılı bağlananlar, partnerlerinin katkısını ve kendi kazanımlarını kaçınmacı ve güvenli katılımcılara göre anlamlı düzeyde düşük bulmaktadırlar (Grau ve Doll, 2003). Bu üç grup içinde kaçınmacı kimseler kendi katkılarını ve partnerlerinin kazanımlarını en az bulan grup olsalar da karşı tarafın katkısını ve kendi kazanımlarını düşük buldukları için toplamda ilişkideki eşitliği dengeli gördükleri saptanmıştır (Grau ve Doll, 2003). Kaçınmacı bağlanma akranlara cevap verici

ilgi gösterme davranışı ile negatif fakat romantik ilişkide pozitif bir korelasyon göstermektedir (Julal ve Carnelley, 2012). Kaygılı bağlanma ise romantik ilişkide kompulsif ilgi gösterme davranışı ile pozitif, akranlara kompulsif ilgi gösterme ile negatif yönlü bir korelasyon göstermiştir (Julal ve Carnelley, 2012).

Yine kişiler arası ilişkilere örnek teşkil etmesi açısından bir başka araştırmadan söz edilebilir. Bu araştırmada, kaçınmacıların bir tehditle karşılaştığında aldıkları duygusal destek nedeniyle olumsuz duygularının arttığı fakat sorunu çözmeye yönelik araçsal destekle (instrumental support) rahatladıkları görülmektedir. Sonuçlar kaçınmacıların literatürde tanımlanan yakınlıktan kaçınma, duygularını göz ardı etme gibi özelliklerini desteklemektedir (Mikulincer ve Florian, 1997). Tehdit uyarısıyla baş etmek için araçsal destek alan kaygılı-kararsız katılımcıların ise olumsuz duygularında artış tespit edilmiştir. Çalışmada bir kimsenin, bir işi çözmek için kaygılı-kararsız kişilere öneride bulunmalarının, onlara olumsuz kendilik temsillerini hatırlatmasıyla ilişkili bulunmuştur (Mikulincer ve Florian, 1997).

Ruhsal hastalıklar açısından incelendiğinde güvensiz bağlanma depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve intihar girişimiyle ilişkilidir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın bağımlı, histriyonik ve sınırda kişilik bozuklukları; kaçınan bağlanmanın ise şizoid ve çekingen kişilik bozuklukları ile ilişkili olduğunu bulgulayan çalışmalar vardır (Mikulincer ve Shaver, 2012).

Güvensiz bağlanmanın psikopatolojiyle ilişkisi güvenli bağlanmanın tedavi ile ilişkisini akla getirmektedir. Bununla ilgili araştırmalara örnek vermek gerekirse, güvenli bağlanma hazırlamasının duygudurumu olumlu yönde etkilediğini, yeme bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğundaki bilişsel semptomları hafiflettiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Mikulincer ve Shaver, 2012). Benzer şekilde tekrarlı güvenli hazırlama sonucu kişilerin daha fazla olumlu ilişki beklentisi ve kendilik görüşü bildirdikleri ve daha az kaygılı bağlanma düzeyi gösterdikleri bulgulanmıştır (Carnelley ve Rowe, 2007). Bu araştırma güvenli bağlanmayla tekrarlı hazırlamanın ilişki beklentilerinde ve kendilik görüşünde olumlu bir artışa, güvensiz bağlanmada azalmaya neden olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, genelleşmiş güvensiz bağlanmasına rağmen birinin ister romantik, ister terapötik olsun kendini güvende hissettiği bir ilişkiden uzun vadede olumlu etkilenebileceği anlamına gelebilir (Carnelley ve Rowe, 2007).

Son olarak, kaygılı ve kaçınmacı stildeki güvensiz bağlanma boyutlarının neden tercih edildiğini hatırlatmak faydalı olabilir. Feeney'in (2002) de dediği gibi, çok sayılı başka boyutlandırmalar kaçınmacı ve kaygılı ayırımından daha bilgilendirici görünse de ikincisinin araştırmacılara sağladığı ortak dil ve ortak temel göz ardı edilemeyecek kadar önemli görünmektedir. Ayrıca pek çok çalışma, katılımcıların güvenli-güvensiz şeklinde ayrıştırılmasında elde edilen ölçek başarısının, güvensiz grupları kendi içinde ayırt etmede gösterilemediğini ortaya koymuştur(Sümer, 2006).Bu nedenle bizim çalışmamızda da bağlanma, kaygı ve kaçınma boyutları üzerinden incelenecektir.

#### 1.1.2.2.3. Genelleşmiş veya İlişkiye Özel Bağlanma (Global vs Relation-specific)

Bağlanma temsilleri ne kadar aktive olurlarsa o kadar ulaşılabilirler ve tersi de aynen geçerlidir. Bağlanma figürleri arasında da görece daha sık başvuru alanlar ve daha sık ulaşılabilenlerin ayrıştığı bir hiyerarşi gözlemlenmektedir (Carnelley ve Rowe, 2007). Zihindeki en ulaşılabilir bağlanma figürü, stres verici uyarılarla karşılaşıldığında en sık aktive olan zihinsel temsildir. Bu durum kişinin bağlanma stili için de geçerlidir. Bir kişinin en çok tekrarlanan bağlanma temsilleri kronik bir şekilde en ulaşılabilir bağlanma temsillerine dönüşmekte ve genelleşmiş bağlanma stili adını almaktadır (Carnelley ve Rowe, 2007; Rowe ve Carnelley, 2003).

İnsanların çocukluk deneyimleriyle kalıplaşan bağlanma stili kadar bazı ilişkilerine özel bağlanma stillerinin de bulunabileceği düşünülmektedir. Örneğin belirli bir türdeki bağlanma stili ile hazırlandığında insanların ilgili şemaları aktive olabilmekte ve böylelikle kendisine ve ilişkilerine dair verili şemaya uygun İİM'leri daha ulaşılabilir hâle gelmektedir (Carnelley ve Rowe, 2007). Buradan yola çıkarak, genelleşmiş bağlanma güvensiz olan kişileri güvenli bağlanmayla ilişkili eşiküstü uyarılarla hazırlayarak kendileriyle ve ilişkileriyle ilgili şemalarının güvenli modele uygun şekilde değiştiğini gösteren çalışmalar yapılmıştır (Carnelley ve Rowe, 2007). Bu sonuçlar, belirli durumsal bağlanma stillerine tekrar tekrar maruz kalmanın genelleşmiş bağlanma stilini değiştirebilme ihtimalini gündeme getirmektedir.

Bu görüşü destekleyen araştırmalara örnek vermek için, Baldwin ve arkadaşlarının çalışmasından söz etmek yerinde olacaktır. Bu çalışmada katılımcılar, bağlanma

figürlerine karşı güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle hazırlanmışlardır. Katılımcıların muhtemel partnerleriyle ilgili tercihlerinin, hazırlamada verilen bağlanma stilinden etkilendiği görülmüştür (akt. Carnelley ve Rowe, 2007). Güvenle hazırlananlar, kaçınmacı ve kaygılı modelle hazırlananlara kıyasla daha fazla olumlu ve daha az olumsuz bağlanma sözcüğü hatırlamışlardır. Aynı araştırmada kaçınmacı hazırlananların en az sayıda olumlu ve en fazla sayıda olumsuz bağlanma sözcüğü hatırladığı görülmüştür (Rowe ve Carnelley, 2003). Bir başka deyişle, ilişkiye özel ya da durumsal bağlanma olarak kabul edilen bağlanma stili hazırlaması kişinin bilişsel kaynaklarını etkileyebilmektedir. Benzer bir şekilde güvenli bağlanma hazırlamalarının yaratıcı problem çözme test sonuçlarını iyileştirdiği görülmüştür (Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011). Art arda güvenli bağlanmayla hazırlama kişilerin hem kendilik, hem de bağlanma paternlerine yönelik değerlendirmelerinde ve ilişki beklentilerinde olumlu değişiklikler sağlamaktadır (Carnelley ve Rowe, 2007).

Güven hazırlamasını ele alan ilk çalışmalardan kabul edilen Silverman ve arkadaşlarının araştırmasında elde edilen sonuçlar “Annem ve ben biriz.” şeklindeki hazırlama cümlelerinin yüksüz cümlelere kıyasla okul başarısında, kilo verme ya da sigara bırakma programlarında, bazı şizofrenik semptomların azalmasında olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (akt. Baldwin, 2007). Kısacası bahsi geçen bulguların daha ilişkiye özel bağlanma stiline genelleşmiş bağlanma stilini değiştirebileceği görüşünü desteklediği düşünülmektedir.

Bu çalışmada da özelleşmiş bağlanma stilleri güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde hazırlama koşullarında ele alınacaktır. Diğer bir deyişle, güvensiz bağlanma ve güvenli bağlanma hazırlamaları özelleşmiş bağlanmanın işevuruk tanımları olacaktır.

## **1.2. Bağlanma Sistemi Aktivasyonu**

Bağlanma davranışı bebeklerde açlık, hastalık gibi içsel ya da bağlanma figürünün yokluğu, yalnızlık ve yabancı kimsenin varlığı gibi çevresel stres durumlarında yüksek yoğunlukta ortaya çıkmakta ya da artmakta ve bebek birincil bağlanma figürüne yönelmektedir (Bowlby, 2013, 2014, 2015; Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014; Ainsworth ve Bell, 1970).

Bowlby (2013) aktive edici koşulları üç başlık altında toplamaktadır. Bunlardan ilki yorgunluk, açlık, hastalık, acı ve üşümede olduğu gibi “çocuğun durumu”dur. İkinci

kategori uzakta olması, ortamdan ayrılması ya da yakınlıktan vazgeçmesi hâlindeki gibi “annenin davranışı ve nerede olduğu”dur. Sonuncusu ise ani bir gürültü, parlak ışık ya da ani bir kararına gibi korutucu olayların meydana gelmesi ya da diğer çocuk ve erişkinler tarafından reddedilme durumlarındaki gibi “diğer ortamsal koşullar”dır. Uzmanlar özellikle tehlike anında bebeklerin hatta daha büyük çocukların annenin yanına gittiği hususunda mutabıktırlar; yani Bowlby'nin deyişiyile bağlanma aktivasyonu için “yönelme” ilk şarttır (Bowlby, 2013). Böyle durumlarda bağlanma sistemini yaklaşma (çocuğa doğru gelme) veya beden teması (kucağa alma gibi) sonlandırabilir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2014).

Bununla birlikte, bağlanma sisteminin karar vermeyi ve davranışları etkilediğini gösteren bulgular mevcuttur (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000). Her ne kadar bağlanma aktivasyonu hemen her katılımcıda tespit edilse de bağlanma stillerinin bu aktivasyonu şekillendirdiği görülmektedir. Örneğin yakınlık ve sevgiyle ilişkili düşüncelerin her stilde aktivasyonu sağladığı fakat ayrılık ve retle ilgili olanlar yalnızca güvensizleri etkilediğini gösteren sonuçlar vardır (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000).

Bağlanma sistemini aktive eden tehlikenin gerçekliği konusu ise geçen yüzyıldan bu yana farklı kuramlar çerçevesinde tartışılmıştır. Bağlanma kuramı perspektifiyle bakıldığında yüksek ses, hızla yaklaşan nesne, karanlık, acı, hastalık ve ölüm gibi doğal ipuçlarının yanı sıra kişinin yakın çevresindeki birinin aynı tehlikeyle karşı karşıya olması, hatta terk ve yalnızlık da başlı başına hem korku hem de bağlanmayı tetikleyen önemli ipuçlarıdır (Bowlby, 2014). Bu bağlamda anne ve babadan ayrılan bir çocuğun yaşadığı korkuyu gerçek dışı addederek nevroz başlığı altında toplayan psikanalitik görüşün aksine bağlanma kuramı yalnızlığın ve sevgi nesnesinin yokluğu durumunun, genetik donanımızda yer aldığı üzere organizma tarafından tehlike şeklinde algılandığını ve onu güvenliğin sağlanması amacıyla bağlanma figürüne yönelttiğini savunmaktadır (Bowlby, 2014). Örneğin etyolojiye bakıldığında yalnızlığın hayvanlar için bir yırtıcı tarafından saldırıya uğrama riskini artırdığı görülmektedir. Benzer şekilde trafik kazası geçiren çocukların durumunda da yalnızlık yaralanma oranının artmasıyla ilişkili görünmektedir (Bowlby, 2014). Yetişkinlerde ise tehlike sadece bir ipucu şeklinde dahi algılansa dahi sistemin aktivasyonuna neden olabilmektedir. Örneğin, romantik eşten bilfiil ayrılmanın, onu kaybetmenin ya da bunların sadece düşüncesinin yakınlığı

sürdürme davranışını bozduğu öne sürülmektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002; Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004). Bu gibi durumlar strese ve uyarılmaya neden olmakta ve hem fiziksel yollarla hem de özbildirimle gösterilebilmektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000).

Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias (2000) yaptıkları araştırmada her üç bağlanma stiline katılımcıları "ölüm" sözcüğüyle hazırlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre üç bağlanma stili de yakınlık bildiren sözcüklere daha hızlı tepki vermişlerdir. Aynı araştırmada güvenliler "ölüm"le hazırlandıklarında nötr hazırlamaya kıyasla mesafe bildiren sözcüklere de daha hızlı tepki vermişlerdir. Bu çalışmada, stresle ilişkili bağlam stresle ilgili düşüncelerin, bağlanmayla ilişkili bağlam ise yine bağlanmayla ilişkili düşüncelerin aktivasyonunu sağlayan semantik bir koşutluk sergilemektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000).

Başka bir araştırmanın sonuçlarına göre anne temsillerinin aktivasyonu kendilik ve ötekiler temsillerinin aktivasyonuna öncülük etmektedir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004). "Annem beni reddediyor." (Momrejects me.) cümlesiyle hazırlama yapılarak yalnızca anne ile ilgili zihinsel modellerin ilişkiye özel bilişsel değerlendirmelere yol açıp açmayacağı incelenmiştir. Sonuçlar hipotezin doğrulandığını göstermektedir: Anne temsilleri, anneyle kurulan ilişkiye özel bilişsel değerlendirmeleri uyandırmaktadır (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004).

#### 1.2.1. Bağlanma Sistemi Aktivasyonu ve Tehdit

Stres-bağlanma ilişkisinin otomatik ve doğuştan olduğundan, nesiller arası aktarıma girdiğinden ve türün bütün fertlerinde nöral ağlar şeklinde bulunduğu evrensel olduğu düşünülmektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000). Bir tehdit işlevi gören stres uyarımının, bağlanma sisteminin bilişsel temsillerini aktive ettiği ve böylece yakınlıkla ilgili düşüncelerin ulaşılabilirliğini artırdığı düşünülmektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000). Çocuklarda hastalık, yorgunluk ya da açlık hâllerinde görülen bağlanma sistemi aktivasyonu yetişkinler için de stres verici durumlarda aynen geçerlidir. Örneğin romantik eşleri tarafından terk edildiklerini hayal etmeleri istendiğinde yetişkin bireylerin fizyolojik uyarılma gösterdiğini ve ölümle ilgili düşüncelerin ulaşımının hızlandığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Mikulincer,

Gillath ve Shaver, 2002). Kısacası, içsel bağlanma sistemi bütün insanlarda bağlanma geçmişlerinden bağımsız bir biçimde aktive olmaktadır (Carr ve Landau, 2012).

İçselleştirilen bağlanma figürünün zihni temsilleri de, yakınlık arayışı da en küçük bir tehlike karşısında harekete geçmektedir. Örneğin Mikulincer ve arkadaşları (2000) yaptıkları bir araştırmada tehdit gibi eşikaltı verilen sözcüklerin, sevgi, sıcaklık gibi yakınlıkla ilgili hedef sözcüklerin tanınmasını hızlandırdığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise hazırlama tekniği ile yapılmış benzer bir testin kişinin bağlanma figürlerinin ismine ulaşmasını hızlandırdığı görülmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bununla birlikte, tehdit sözcükleri, tehdit içermeyen sözcüklerden anlamlı düzeyde daha hızlı tanınmaktadır (Carr ve Landau, 2012). Öyleki, stres hazırlaması bağlanmayla ilişkisiz iken dahi her üç bağlanma stilineki kişilerin yakınlık bildiren sözcüklere verdikleri tepkileri etkilemektedir (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000).

Kendilikle yahut ötekilerle ilgili düşüncelerin bağlanma stillerine göre değişiklik gösterip göstermediğini inceleyen pek çok araştırma bulunduğu gibi tehdit yahut tehdit-dışı durumlarda aktivasyonun farklılaşması da çalışılmıştır. Literatürde bu farklılaşmayı bilişsel bir işlevin etkilenmesi üzerinden inceleyen çalışmalar artmaktadır (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Örneğin, bir araştırmada “başarısızlık” ve “ayrılık” Sözcükleri bir sözlüksel karar verme testinde tehdit hazırlaması olarak kullanılmaktadır. Yalnızca kaygılı bağlananların “başarısızlık” sözcüğüyle örtük hazırlandıklarında bağlanma figürlerine ait isimlere verdikleri tepki sürelerinin hızlandığı görülmektedir. “Ayrılık” sözcüğünde en hızlı tepki süresi kaygılı bağlananlara aitken, anlamlı düzeyde en düşük hız kaçınmacı bağlananlarda görülmektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002).

Anlaşıldığı üzere her bağlanma stilineki yakınlığa dair kendine has duygu ve düşünceleri mevcuttur. Örneğin, kaygılı bağlananların hem yüksüz hem de tehdit durumlarında bağlanma sistemi aktive olurken, kaçınmacı bağlananların yalnızca bağlanmayla ilgili tehdit (ayrılık) durumunda bağlanma sistemleri engellenmektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002; Edwards, Burt ve Lipp, 2010). Bu durum her bağlanma stilineki kendine has bir duygu düzenleme stratejisi geliştirmesiyle ilgili görünmektedir.



### 1.2.2. Bağlanma Sisteminin Duygu Dzenleme Üzerindeki Etkisi

Örtük duygu dzenlemesi, herhangi bir bilinçli müdahale ya da farkında olunan bir niyet yokken duygusal cevabın yoğunluğunun, niteliğinin ve süresinin otomatik bir şekilde dzenlenmesidir. Diğer bir deyişle, otomatik olmakla birlikte hedef yönelimlidir. Çünkü bilinçsiz bir şekilde duygusal cevapların kontrolü hedeflenmektedir (Koole ve Rothermund, 2011). Başka bir deyişle duygusal dzenleme bilinçli bir tasarım olmaksızın, farkındalık dışında (out of awareness) ve örtük düzeyde işlemektedir (Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011).

#### 1.2.2.1. Duygu Dzenleme Stratejilerinin Yapısı

Tehdit durumlarında insanlar kendilerini güvende hissedebilmek için temel bazı stratejiler kullanırlar (Hazan ve Shaver, 1994b). Bağlanma kuramı kişilerarası ilişkilerin yapılanmasında çocuklukta edinilen bu stratejilerinin belirleyici olduğunu ileri sürmektedir (Koole ve Rothermund, 2011). Çocuklukta gelişen yapılardaki bu farklılık duyguların dzenlenmesindeki çeşitliliğinin de nedeni gibi görünmektedir. Diğer bir deyişle, duygusal uyarana verilen cevaplar otomatik düzeyde dahi bağlanma stiline uyumlu bir şekilde değişiklik arz etmektedir (Koole ve Rothermund, 2011).

Örtük duygu dzenlemesi, yakın ilişkilere yönelen bir tehdit, olumsuz duygulanım, olumlu ya da olumsuz geribildirimler, bağlanma figürlerinin bilişsel hazırlaması gibi durumlarda aktive olmaktadır (Koole ve Rothermund, 2011). Duygu dzenlemelerinin gelişimine değinirsek, bağlanmanın ilk aşamasına Mikulincer, Shaver ve Pereg (2003) eş dzenleme/birlikte dzenleme adını vermektedir. Çocuk bu aşamada bağlanma figürünün (ileriki yaşlarda da duygusal eşinin) cevaplarıyla eş uyumu yakalamaktadır, onun cevaplarını kendi ihtiyaçlarıyla eşleştirmekte ve bağlandığı figürün dzenleyici işlevleri gibi kaynaklarını içselleştirmektedir (Miljkovitch, Pierrehumbert, Bretherton ve Halfon, 2004). Bu sayede çocuğun stresle başa çıkabileceğine dair yeterlilik hissi gelişmektedir (Bretherton, 2000). Öyleki, ebeveynler ve altı yaşındaki çocuklarının kullandığı stratejileri inceleyen bir araştırma annelerin kullandıkları duygu dzenleme stratejilerinin çocuklarınınkiyle anlamlı düzeyde benzeştiğini göstermektedir (Miljkovitch, Pierrehumbert, Bretherton ve Halfon, 2004).

Eş düzenleme süreciyle birlikte çocuğun düzenleyici işlevleri otonom ve öz tepkisel (self-reflectively) bir şekilde yapması mümkün hâle gelmekte ve öz düzenleme aşaması olgunlaşmaktadır. Kısacası Mikulincer, Shaver ve Pereg (2003) eş düzenlemeden öz düzenlemeye doğru evrilen bir sürecin varlığını öngörmektedirler. Öz düzenleme aşamasında artık otomatiklikten yani bilinçdışı süreçlerden bahsedilmektedir.

Stresin eş düzenlemesi etkin bir şekilde gerçekleşmezse öz düzenlemesi de ketlenmekte, ilk aşamanın olgunlaşması ise ikincinin de aynı şekilde gelişmesini sağlamaktadır. Yine de öz düzenlemenin düzgün işlemesi eş düzenlemeye bir daha ihtiyaç duyulmayacağı anlamına gelmemektedir. Özellikle travma gibi durumlarda eş düzenlemeye ihtiyaç duyulduğu ve sosyal destek arandığı bilinmektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

#### 1.2.2.2. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Çeşitleri

Bowlby'e göre yakınlık arayışı insanın doğuştan gelen, birincil duygusal düzenleme stratejisidir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bowlby'nin kuramsallaştırdığı bağlanma araştırmalarından yola çıkan Main birincil bağlanma stratejisi kavramını ortaya koymuştur ve Mikulincer ve Shaver (2007) bağlanmanın dinamik modelini açıklarken Main'in modelini temel almıştır (akt. Gillath, Giesbrecht ve Shaver, 2009). Buna göre birincil bağlanma stratejisi açıklık, susuzluk gibi tehdit durumlarında birincil bakım verenden destek aranması şeklinde işlemektedir. Birincil bakım verenle kurulan yetersiz bir ilişkinin iki tane de ikincil bağlanma stratejisine yol açtığı düşünülmektedir: Aşırılaştırma (hyperactivation) ve sönmüleme (deactivation) (Gillath, Giesbrecht ve Shaver, 2009; Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken ve Mikulincer, 2005; Ein-Dor, Mikulincer ve Shaver, 2011).

Birincil bağlanma stratejisi güven temellidir ki yakınlık arayışıyla karakterizedir. İkincil bağlanma stratejileri ise tehdit algılamaya ve bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine karşı hassasiyetle karakterizedir ve güvensiz bağlanma örüntülerinin sonucudur (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Diğer yandan güven temelli strateji stresin yönetilebileceği, diğer insanlara güvenilebileceği, tehlikeyle baş edecek kadar yeterliliğe sahip olduğu gibi iyimser inançları içermektedir (Ein-Dor, Mikulincer ve Shaver, 2011; Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken ve Mikulincer, 2005). Bunlar kişinin kendine,

çevresine ve bağlanma figürüne yönelik açık bilgileridir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Güvenli bağlananların gerçeğe uyumlu duygu düzenlemesine sahip oldukları söylenmektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Ayrıca, baş etmenin yapıcı yollarıdır ve kendini geri çekme, pasif duygusal odaklı stratejiler yahut ilkel savunma mekanizmaları gibi kötü yöntemleri engellemektedir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Örneğin tehlike anında, güven temelli stratejilerin baş etmeye yönelik varsayımsal senaryosu üç temel baş etme stratejisini içerir: 1-Gerginliği bildirme, gösterme 2- destek arama, 3- problem çözmeye girişme (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003). Bu üç bileşen güvenli kişilerin olası bir tehdit sırasında yapmayı beklediği şeylerdir, denebilir.

Güvensiz baş etme stratejileri kaçınmacı ve kaygılı stillerine koşut bir şekilde çeşitlilik arz etmektedir. Acıyı düzenlemek (acıyla başa çıkmak, acıyı yönetmek...) için kaygılı bağlananlar aşırılaştırma, kaçınmacılar ise sönümleyici stratejilerini kullanmaktadırlar (Shaver ve Mikulincer, 2002). Aşırılaştırma kabaca romantik eşten ısrarlı ilgi, sevgi ve destek beklenmesi iken sönümleme bağlanmayla ilgili duygu ve düşüncelerin bastırılması, kişiler arası ilişkilerde bağlılıktan kaçınma ve bağlanma ihtiyaçlarını inkâr etmeyle tariflenmektedir (Mikulincer, Shaver ve Rom, 2011; Mikulincer ve Shaver, 2012).

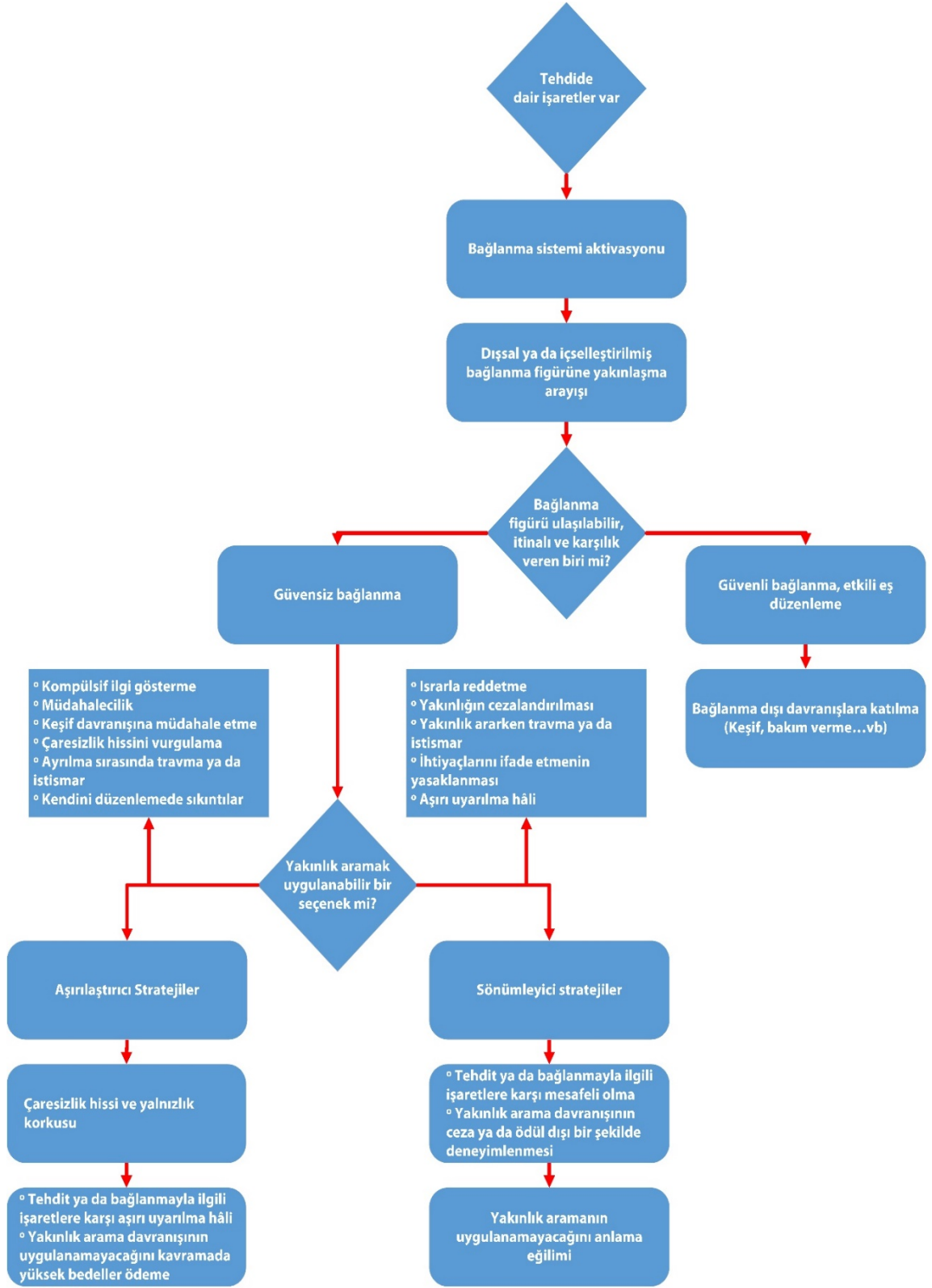
Aşırılaştırma yoğun bir biçimde yakınlık ve destek arama, ilişkisel güven eksikliği ve buna bağlı olarak direnç ve öfke niteliklerini barındırmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu stratejide başkalarıyla aradaki mesafenin minimize edilmesi şeklinde bir stres yönetimi söz konusudur. Rahatsızlığa aşırı odaklı bulunan kaygılı-kararsız katılımcılar stres belirtilerine ve olumsuz duyguların zihinsel tekrarına aşırı odaklı bulunmaktadır. Kaçınmacı kişiler ise sönümleyici stratejiler sonucunda yakınlık arama davranışını engelleme, dikkati stres belirtilerinin uzağına yönlendirme, özyeterliği vurgulama eğilimindedirler (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000).

Buna ek olarak, kaçınmacı bireylerin bağlanmayla ilgili çeldiricileri göz ardı etmede iyi bir performans gösterdikleri ve dikkatle ilgili görevlerde kaygılı bağlananlara göre daha iyi sonuç elde ettikleri düşünülmektedir. Zira bilişsel kontrollerini bağlanmayla ilgili uyarıyı göz ardı etmede iyi kullandıklarını gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Gillath, Giesbrecht ve Shaver, 2009). Fakat aynı araştırmadaki sonuçlar kaçınmacıların sadece bağlanmayla ilgili değil, bağlanmadan bağımsız görevlerde de çeldiriciyi daha

hızlı göz ardı edebildiklerini göstermiştir. Bu nedenle, sonuçlar, kaçınmacıların bilişsel dikkatle ilgili yeteneklerinin bağlanmaya özel değil, genel olduğu anlamına gelebilir.

Bağlanma stillerinin duygusal uyaranları engelleme üzerindeki etkisi anılması gereken önemli bir konudur. Çünkü olumsuz sinyalleri ve duygusal uyaranları engellemede sorun yaşama yahut olumlu sinyalleri engelleme kişiler arası ilişkilerde kötü geribildirimlere ve gerginliğe yol açabileceği gibi güvensiz bağlanma açısından da risktir (Dewitte ve De Houwer, 2011).

Dewitte ve Houwer (2011), güvenli bağlanma ile hazırlanan kişilerin olumsuz yüklemeleri engellemede güvensiz stille hazırlananlardan daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Bu çalışmada üstünde durulan nokta, belirli bir bağlanma nesnesine yönelik yapılan hazırlamanın yine belirli bir zamanda (test zamanındaki tepki süresi) deneğin bilişsel süreci üzerindeki etkisidir. Bu çalışma özellikle engelleme işlemindeki farklılıkların, güvenli ve güvensiz bağlananların diğer insanları değerlendirmede çeşitlilik göstermelerine zemin hazırladığını destekler niteliktedir. Belirtmek gerekir ki, araştırmacılara göre ilişkiye özel, durumsal bağlanma genelleşmiş bağlanmadan daha belirleyicidir.



**Şekil 1** Mikulincer ve Shaver'ın bağlanma sistemi aktivasyonuna ve çeşitliliğine ilişkin bütünsel model şeması (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Shaver ve Mikulincer, 2002).

### 1.2.3. Bağlanma Sisteminin Bilişlerimiz Üzerindeki Etkisi

Bağlanma sisteminin bilişsel yönüyle ilgili bilimsel çalışmalar çok da eskiye dayanmamakla birlikte daha evvel bahsi geçen genelleşmiş bağlanmanın önyargı etkilerinin bilgiyi işlemedeki dikkat öncesi seviyede ortaya çıkabileceğini gösteren kayda değer bulgular mevcuttur (Dewitte ve De Houwer, 2011; Ein-Dor, Mikulincer ve Shaver, 2011). Bağlanma stillerinin duygu düzenlemesi ve bilişsel işlemlerde farklılıklara neden olduğunu gösteren araştırmaların sayısı son on beş yılda artarak duygusal düzenleme ve bilişsel işlemlerin kuramdaki rolüne daha fazla yer açmışlardır (Dewitte, 2011).

Bu araştırmalarda zihinsel bağlanma modellerinin hem benlik, hem de başkalarıyla ilgili şemalar içerdiği ve dolayısıyla bağlanma ile ilişkili bilginin algılanması, kodlanması, yorumlanması ve hatırlanması şeklindeki bilişsel süreçleri etkilediği öne sürülmektedir (Boyacıoğlu ve Sümer, 2012). Bahsi geçen çalışmalar bağlanma aktivasyonunun bilince varmadan nörolojik şekilde gerçekleştiği ve zihinsel süreçleri etkilediği görüşünü temel almaktadırlar (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Dolayısıyla pek çok araştırma ya duygusal uyarana yönelik seçici dikkat, bellek, biyografik bellek, bilişsel engelleme, Stroop performansı ve problem çözme becerisi gibi bilişsel alanlara ya da kendilik değerlendirmesi, kişilerarası beklenti gibi bilişsel şemalara ışık tutmaya çalışmıştır (Rowe ve Carnelley, 2003; Suslow ve ark., 2010; Dewitte ve Houwer, 2011; Carnelley ve Rowe, 2007).

Bir araştırmada katılımcılara pozitif uyaran verilmekte ve ardından gelen problemleri çözmeleri istenmektedir. Güvenli bağlananlar daha yaratıcı çözümler üretirken kaygılı bağlananlar daha sınırlı bir yaratıcılık göstermektedirler. Kaçınmacı bağlananlar ise pozitif ya da negatif uyaranlara göre farklılaşmış bir tepki göstermemektedir. Araştırmacılar bunun sönümleyici stratejinin temel özelliklerinden biri olduğunu düşünmektedirler (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Katılımcıların sözcüklerle örtük hazırlandıkları Stroop test performanslarındaki tepki sürelerine bakılan bir araştırmada, kaygılı bağlananlar tehdit hazırlaması mevcutken ve değilken bağlanma figürlerinin isimlerinin yazı renklerini daha geç bildirmektedirler (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Diğer bir deyişle, bağlanma sistemlerinin aktivasyonu sözcüklerin rengini tanımlarını geciktirmektedir. Bulgular, bağlanma sistemi aktivasyonunun bilişsel işlevleri etkilediğini desteklemektedir. Kaçınmacı

bağlananlar ise “ayrılık” sözcüğü ile hazırlandıklarında bilişsel engellemeyi çok güçlü bir şekilde kullandıklarından bağlanma figürlerinin isimlerinin yazıldığı rengi daha hızlı söylemektedirler (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002).

Duygusal Stroop paradigması kullanılarak yapılan farklı bir çalışmada da kaygılı deney ve kaygısız kontrol gruplarına “panik” ve “tehlike” gibi tehdit içerikli ile “mobilya” ve “tahta” gibi yüksüz (nötr) sözcükler farklı renklerde yazılarak gösterilmiş ve katılımcılardan bu sözcüklerin renklerini söylemeleri istenmiştir (Edwards, Burt ve Lipp, 2010). Kaygılı bireylerin tehdit sözcüklerinin renklerini söyleme hızının (tepki süresinin) yüksüzleri söyleme hızından kaygısızlara göre daha yavaş olduğu görülmüştür. Örtük olarak verilen tehdit uyarısıyla yapılan bu çalışmalar seçici dikkat (selective threat bias) ya da tehdit işleme eğiliminin otomatik bir şekilde cereyan ettiğini düşündürmektedir (Edwards, Burt ve Lipp, 2010). En azından bilinçsiz ve istemsiz süreçler oldukları görüşünü desteklemektedir.

Bu çalışmada, örtük hazırlama (priming) yapılarak bağlanma aktivasyonunun otomatik süreçlerinden olan duygu düzenleme stratejileri incelenecek ve önceki araştırmalarda elde edilen bulgular çerçevesinde ele alınacaktır.

#### 1.2.3.1. Algısal Dikkat ve Karar Verme Üzerindeki Etkisi

Seçici dikkat (selective attention) ve kişiler arası sinyalleri engelleme (inhibition of interpersonal signals) konuları çalışıldığında bağlanma şemaları görülebilmektedir. Duygusal bilginin işlenmesinde anahtar role sahip olan seçici dikkat, bağlanma stillerine göre çeşitlilik göstermektedir. (Dewitte ve De Houwer, 2011). Örneğin, Suslow ve arkadaşları (2010), eşikaltı duygulanımsal hazırlama yöntemi kullanarak yetişkinlerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile temel duygusal yüz ifadelerine verilen otomatik duygulanımsal tepkiler arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre, yüksek orandaki kaçınmacı kişiler üzgün yüz ifadelerine düşük puanlı otomatik cevap vermektedirler. Düşük orandaki kaçınma üzgün yüze verilen yüksek olumsuz cevap eğilimiyle, yüksek kaçınma ise aynı uyarana karşı düşük olumsuz cevap eğilimle ilişkilidir (Suslow, Dannlowski, Arolt ve Ohrmann, 2010). Bu sonuçlar kaçınmanın olumsuz duygusal uyarıların göz ardı edilmesi şeklinde ortaya çıkan düzenleme stratejilerini desteklemektedir.

Dewitte (2011) yürüttüğü iki aşamalı çalışmanın ilkinde, kaçınmacı bağlananların kızgın yüz ifadelerini anlamlı düzeyde fazla engellediğini ve kaygılı bağlananların ise mutlu ifadeleri anlamlı düzeyde daha kolay işlediğini, ikinci aşamada ise kaçınmacıların üzgün yüzleri anlamlı düzeyde daha fazla engellediğini bulmuştur (Dewitte, 2011). Fakat kaygılı bireylerin mutlu yüzleri daha olay algıladığı şeklindeki bulguları destekleyen sonuçlar tekrar edilememiştir.

Edwards ve arkadaşlarının (2010) yaptıkları çalışmada koluna şok uygulanan katılımcıların seçici tehdit etkilerinin durumsal kaygıdan bağımsız olduğu görülmektedir. Buna göre, literatürde durumsal kaygının tehlide yönelik seçici dikkati artırdığına dair bulgular olsa da Edwards ve ark. (2010) şok deneylerinde tersi bir sonuç elde etmişlerdir.

Carr ve Landau (2011), Mikulincer, Gillath ve Shaver (2002)'in araştırmasını genişleterek bağlanma hiyerarşilerindeki figürlerin bilişsel ulaşılabilirliğindeki çeşitliliği incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, katılımcıların gösterilen sözcüklere verdikleri farklı tepki, onların bağlanma figürlerinin kendi içlerinde bir hiyerarşiye sahip olduğunu ve gözettikleri bu farkın tehdit uyararı ile karşılaştıklarında söz konusu figürlerin bilişsel ulaşılabilirliğinde bir çeşitliliğe yol açtığını desteklemiştir.

Bilginin işlendiği ilk aşama olan algıda başlayan bir farklılaşma sürecinin daha sonra bu bilginin geri getirilmesinde de farklılığa neden olduğu düşünülmektedir (Belsky, Spritz, ve Crnic, 1996). Bu düşünceyi destekleyen çalışmalar mevcut olmakla birlikte bu çalışmanın kapsamı dışında kalmaktadır (Belsky, Spritz, ve Crnic, 1996; Johnson, ve diğerleri, 2010; Johnson, Dweek, ve Chen, 2007).

Bu çalışmada bilişsel yöntemlerden biri olan bilişsel dikkate yoğunlaşmış ve sözlüksel karar verme testi ile ölçülmüştür.

### **1.3. Bağlanma Çalışmalarında Yöntemler**

#### **1.3.1. Bağlanma Stillerini Ölçme**

Ainsworth'un çalışmalarıyla ortaya konan bağlanma sistemindeki normalden sapmaları sınıflandırabilmek için bağlanma farklılıkları ölçülmektedir. Çünkü bağlanma boyutları arasındaki sistematik ve kalıcı farklılıklar sapmaları gösterme niteliğine sahiptirler (Sümer, 2006).



Bağlanma araştırmaları iki akım üzerinden devam etmektedir. İlk ve en eski gelenek, Ainsworth'un çalışmalarında olduğu gibi gelişimsel ve klinik psikoloji yöntemlerini kullanan, görüşme tipi ölçümlerden, gözlemsel tekniklerden, ebeveynlerle yapılan anketlerden faydalanan ve çocukla ebeveyn arasındaki ilişkiye odaklanan araştırmalardan oluşmaktadır (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya ve Lancee, 2010; Shaver ve Mikulincer, 2002). İkinci gelenek ise 1980'lerde sosyal psikologların bağlanma kuramını yetişkinlere uyarlayarak romantik ilişkiler üzerindeki etkilerine odaklanmalarıyla başlamaktadır. Semantik ve duygulanımsal hazırlama, fizyolojik ölçümler ya da tepki süresi gibi hem sosyal hem de bilişsel psikoloji yöntemlerinin kullanıldığı deneysel çalışmaları ve bunların yanı sıra özbildirimli, Likert tipi, kalem-kâğıt testlerini içermektedir (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya ve Lancee, 2010; Shaver ve Mikulincer, 2002; Bartholomew ve Moretti, 2002). İlk bilinçdışı süreçlere ve psikodinamik derinliğe ikincisi ise özbildirim testleriyle elde edilen bilinç düzeyindeki bilgilerin sebep sonuç ilişkisine odaklanan bu iki gelenekten elde edilen bilgilerin örtüştüğü ve birlikte değerlendirilmesi gerektiği savunulmaktadır (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya ve Lancee, 2010; Mikulincer ve Shaver, 2003; Bartholomew ve Moretti, 2002). Örnek vermek gerekirse her iki yaklaşım da güvenli ve güvensiz bağlanma olmak üzere temelde iki bireysel farklılık düzeyinde uzlaşmaktadırlar.

Günümüzde yetişkin bağlanması çalışan çoğu araştırmacı, bu tez çalışmasında olduğu gibi, Ainsworth'ün kavramsallaştırdığı ve klinisyenlerce kullanılan kategorik (tipolojik) ölçümler yerine boyutsal yöntemleri kullanmaktadırlar (Feeney, 2002; Sümer, 2006; Bartholomew ve Moretti, 2002). Bunun nedeni boyutsal yaklaşımın geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri bakımından daha elverişli ve çoklu madde ölçümlerine (multiple-item measures) daha duyarlı olmasıdır (Feeney, 2002). Bunun yanı sıra, kategorik ölçümlerin sosyal istenirlik gibi cevap önyargılarına (response bias) daha elverişli olduğu düşünölmektedir. Oysa boyutsal ölçümlerde katılımcılar bir bağlanma boyutunu karşılamasa da ona ait bazı özellikleri kendine uygun bulabilmekte ve onları işaretledebilmektedir (Feeney, 2002; Sümer, 2006). Böylece, kendisi için öngörölen (kaçınmacı ya da kaygılı) boyuta ait olmadığını göstermek istese de bazı spesifik maddeleri kabul edebilmektedir. Ayrıca, özbildirimlerin güvenilirlikleri iç tutarlılık bakımından yüksek ve zaman içinde stabildirler ki bu, daha az oranda hata demektir (Feeney, 2002). İlişkileri öngörmede de kişilik testlerinden daha iyi boylamsal sonuç

verdiği ve stresli durumlarda cevapları daha güvenilir bir şekilde yordadığı düşünülmektedir (Feeney, 2002).

Farklı yöntemler kullanıldığında bağlanma stilleriyle ilgili otomatik süreçlerin incelemelerinden birbirinden farklı yani tutarsız sonuçlar çıkabilmektedir. Örneğin, biri analitik diğeri ise sosyal psikoloji yaklaşımına dayanan görüşme tipi ve Likert tipi ölçekler karşılaştırıldıklarında her birinin kendi türündeki diğeri ölçeklerle aynı stili ölçme bakımından uyduğu görülmektedir (Sümer, 2006). Diğeri bir deyişle, görüşme teknikleri kendi aralarında yüksek, fakat Likert tipi ölçeklerle düşük düzeyde bir uyuma göstermektedir (Sümer, 2006). Bu nedenle farklı yöntemlerin ayrı ayrı bağlanma stillerini ölçebildiklerine dair kanıtlar sunulurken, ikisinin aynı bağlanma stilini göstermediğine dair eleştiriler yapılmaktadır. Bu nedenle, farklı yöntemler kullanıldığında bağlanma stilleriyle ilgili otomatik süreçlerin incelemelerinden birbirinden farklı, tutarsız sonuçlar çıkabilmektedir (Sümer, 2006).

### 1.3.2. Otomatik Süreçlerin Ölçümü

Ölçümlerin ayrı ayrı otomatik süreçleri yahut bilinçdışı temsilleri yansıtması noktasında da destekleyici kanıtlar sunulmaktadır. Örneğin, Maier ve arkadaşları (2004), bir görüşme tekniğinin bilinçdışı işleyen bağlanma modellerine erişim sağladığına dair sonuçları iletirken kalem-kâğıt ölçekleriyle yapılan önemli miktarda araştırma da Türkçe adıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE; Experiences in Close Relationship (ECR)) özelinde benzer bulguları ortaya koymaktadır (Sümer, 2006; Hisli Şahin ve Yaka, 2010; Selçuk, Günaydın, Sümer, ve Uysal, 2005).

Bununla birlikte boyutlar üzerinden yapılan ölçümlerin bilinçdışı yapıları daha iyi gösterdiğini destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Sümer, 2006; Bartholomew ve Moretti, 2002). Kategorik düzeydeki araştırmalardaki tutarsızlıklar hâlâ araştırılmayı beklerken boyutsal ölçüm daha tutarlı sonuçlar verdiği için artık araştırmalarda sıklıkla tercih edilmektedir (Sümer, 2006).

### 1.3.3. Duygu Düzenleyici Stratejileri Ölçme

Kendilikle, ilişkilerle ve eşlerle ilgili içsel işler modeller yaklaşımı zihinsel yapıların bilgi işleme, duygular ve kişiler arası ilişkilerdeki davranışları etkilediğine dair

çalışmaları mümkün kılmaktadır (Mikulincer, Shaver, Sapir-Lavid ve Avihou-Kanza, 2009).

İlk zamanlarda Ainsworth'un uyguladığı "yabancı durumu" yöntemi ile çocuklarda bağlanma sisteminin aktivasyonu incelemesi sağlansa da teori yetişkinlere uygulandığında bu yöntem yeterli gelmemiş ve eşler için hazırlanan klipler, görsel testler, semantik paradigma gibi teknik ve materyaller geliştirilmiştir (Maatz, Strauss, ve Bar, 2013). Bununla birlikte işlemsel tanım gerektirdiğinde kalp atışı, kan basıncı, elektrodermal aktivite gibi fizyolojik ya da başka bazı nörolojik yöntemler de uzun zamandır kullanılmaktadır (Maatz, Strauss ve Bar, 2013). Örtük duygu düzenlemesi araştırmalarında da yaygın olarak hedef ve duygulanım hazırlaması olan Örtük Çağrışım Testi (Implicit Association Test) gibi sosyo-bilişsel, Stroop ve Simon testi gibi bilişsel veya fMRI ve EEG gibi nörobilimsel yöntemler kullanılmaktadır (Koole ve Rothermund, 2011).

Örtük ölçüm yöntemlerinin artı yönlerinin başında katılımcıların sosyal istenirlik (social desirability) düzeyini artırmaması, kişinin hangi özelliğinin ölçüldüğünü bilmemesine rağmen tutum, davranış ve çağrışımlarının incelenmesi ve en önemlisi otomatik süreçleri ölçebilmesi gelmektedir (Rink ve Becker, 2009).

Bu yöntemlerde ilk strateji bir duygusal uyarana verilen duygusal cevabın süresinin ölçülmesi şeklindedir. Hazırlama uygulandığından bir katılımcının kontrol deneylerinde ve hazırlama deneylerinde verdiği cevapların süresi arasındaki fark örtük duygu düzenlemesine işaret etmektedir (Koole ve Rothermund, 2011). Bu yöntemlerin en önemli eksikliği örtük olduğu düşünülen süreçlerin bir şekilde açık hâle gelmesi ve deney sonucunu etkilemesidir.

#### 1.3.3.1. Hazırlama (Priming)

Hazırlama, özel zihinsel temsilleri aktive ederek bu aktivasyonun davranışlar üzerindeki etkisini araştırmak için sosyal psikologlar tarafından duygusal değerlendirmeler, ilişkisel şemalar ve bağlanma stilleri araştırmalarında kullanılan bir deneysel tekniktir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann, ve Grossmann, 2004; Carnelley ve Rowe, 2007). Bu teknik belirli zihinsel temsillerin erken aktive olmasıdır (pre-activation) ki hazırlama etkisine yol açar (Sakman, 2011). Erken aktivasyon sonucu

bir uyarana verilen tepkinin doğruluğunda, yanlılığında ve süresinde benzer ya da aynı uyarana daha önce verilen tepkilere kıyasla değişiklik meydana getirir (Henson, Eckstein, Waszak, Frings ve Horner, 2014).

Hazırlamanın uygulanışına göre tekrarlı, maskelenmiş ve olumsuz olmak üzere bir kaç çeşidi vardır. Bunlar arasında maskelenmiş hazırlamanın uyarın-tepki eşleşmesini engellenme niteliği daha belirgindir (Henson, Eckstein, Waszak, FringsveHorner, 2014; Edwards, Burt ve Lipp, 2010). Böylece hazırlamanın otomatik süreç şeklindeki ölçümünde karıştırıcı uyarılardan biri engellenmiş olur. Bu nedenle, bu çalışmada maskelenmiş hazırlama uygulanmıştır.

Eşikaltı (subliminal) ya da eşiküstü (supraliminal) uyarınla yapılması bakımından da iki çeşit hazırlama vardır: Örtük (implicit) ve açık (explicit). Örtük hazırlama yöntemi özellikle otomatik süreçler için tercih edilmekte ve etkisi 'tepki süresi' ile ölçülmektedir, bu da Bowlby'nin bilinçdışı bir süreç şeklinde tasarladığı içsel işler modellerin araştırılmasına uygun bulunmaktadır (Maatz, Strauss ve Bar, 2013). Örtük ölçümler otomatik işleme sistemimizi açığa çıkarabildiğinden son yıllarda yapılan araştırmalarda özdeğerlendirme teknikleri yerine tepki süresi tercih edilmektedir (Dewitte, Houwer; 2011). Çünkü eşikaltı verildiğinde katılımcının, hazırlamanın hedef uyarın üzerindeki etkisini kontrol etmesi -imkânsız değilse de- zor görünmektedir ve kontrol edilemezlik ise otomatik süreçlerde beklenen en temel niteliklerdendir (Teige-Mocigemba ve Klauer, 2013).

Eşikaltı uyarının türüne de hazırlama çeşitlerinden bahsetmek mümkündür. Bu bağlamda hazırlamanın en sık kullanılan türü eşikaltı psikodinamik aktivasyondur (EPA/subliminal psychodynamic activation). 1960'lı yıllarda geliştirilen bu yöntem, katılımcılara gösterilen eşikaltı cümlelerin davranışları üzerindeki etkisini gözlemlene şekilde uygulanmaktadır. Bu çalışmaya göre EPA içsel işler modellerin anne ve ret bileşenlerini aktive etmektedir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004).

EPA'da uyarın olarak cümle kullanılmakta iken zamanla tek sözcükle hazırlama geliştirilmiştir. Tek sözcükle hazırlama yönteminin bir avantajı, bir kaç farklı hazırlama uyarınının sunulabilmesi ve denek için çeşitlenebilmesidir. Böylelikle olası hazırlama etkileri için daha geniş bir aralık elde edilmektedir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004). Tek sözcük ile hazırlama yapılan araştırmalarda daha kesin ve net

sonuçlar elde edilmesinin nedeni genel anlamda bağlanma sisteminin aktive edilmesi olabilir (Maier, Bernier, Pekrun, Zimmermann ve Grossmann, 2004). Söz konusu avantajları nedeniyle bu araştırmada tek sözcükle hazırlama tercih edilmiştir.

Zihinsel şemalar yukarıda anlatıldığı gibi sözel/sözlüksel uyarılarla aktive edilebildiği gibi yüz ifadeleriyle de aynı sonuç elde edilebilmektedir (Burton, Rabin, Wyatt, Frohlich, Vardy ve Dimitri, 2005). Özellikle duygu yüklü yüz ifadeleriyle hazırlamanın kabul ve ret ile ilişkisini inceleyen araştırmalar ufuk açıcıdır. Heerdink ve arkadaşları (2015) yaptıkları araştırmada mutlu yüz ifadesinin kabulü ve öfkeli yüz ifadesinin ise reddi hazırladığını bulgulamaktadırlar. Üstelik katılımcılar göz açıp kapama süresince hazırlamaya maruz kalmalarına rağmen duygu yüklü yüz ifadeleri tarafından etkilenmektedirler (Heerdink, van Kleef, Homan ve Fischer, 2015). Fakat çalışmanın içeriği gereği hazırlamayı sözlüksel yöntemle sınırlandırmak faydalı görünmektedir.

Son yıllarda hazırlama (priming), bağlanma çalışmalarında daha sık kullanılmaktadır. Güvenli ve güvensiz ya da kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin; duygusal uyarana yönelik seçici dikkat, bellek, otobiyografik bellek, bilişsel engelleme, Stroop performansı ve problem çözme becerisi gibi bilişsel alanlar ya da kendilik değerlendirmesi, kişilerarası beklenti gibi bilişsel şemalar şeklinde çeşitlendirilen bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi ya eşikaltı ya da eşiküstü hazırlama yöntemiyle katılımcıların bağlanma sistemleri aktive edilerek ölçülmektedir (Rowe ve Carnelley, 2003; Suslow ve ark., 2010; Dewitte ve Houwer, 2011; Carnelley ve Rowe, 2007). Çünkü son dönemdeki çalışmalar hazırlamanın yalnızca bilişsel tanımayı değil, aynı zamanda sosyal algıyı, izlenim oluşumunu, kendilik değerlendirmesini, tutumları, streotipleri ve afektif cevapları da etkilediğini açığa çıkarmaktadır (Ferguson ve Bargh, 2004; Sakman, 2011).

Bağlanma hazırlamaları güvenli ve güvensiz bağlanma şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Baldwin, 2007). Bağlanma stillerine özgü duygusal düzenleme ve bilişsel eğilimlerin incelendiği bölümde faydalanılan araştırmalar genel itibarıyla güvenli ve güvensiz hazırlamalara örnektirler.

Bir çalışmada stres verici sözcüklerle hazırlama güvenli bağlanan kişilerin bağlanma figürünün ulaşılabilirliğini yüksüz uyarılara kıyasla artırmakta, fakat mesafe bildiren sözcüklere verdiği tepki süresini etkilememektedir. Kaygılı-kararsız kişiler stres sözcükleriyle hazırlandıklarında hem yakınlık hem de mesafe bildiren sözcüklere nötr

olanlara kıyasla daha hızlı cevap vermektedirler (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000). Kaçınmacı bağlananların sonuçları güvenlilerle benzerlik göstermektedir. Kaçınmacılar kaygılarını bastırmalarıyla karakterize olan sönümleyici stratejileriyle uyumlu bir şekilde “ölüm”le hazırlandıklarında daha yavaş tepki vermektedirler (Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias, 2000). Bu çalışmada da bağlanma stilleri hem tehdit, hem de güven sözcüklerine verdikleri tepkiler üzerinden incelenmişlerdir.

Hazırlamanın şimdiye dek incelenen önemli bir yönü de hazırlama ve testin alakasızlığıdır. Rinck ve Becker (2009) araştırmalarında uyarının duygusal değerliğinin; duygusal olmayan, alakasız testteki cevapları etkilemediğini göstermiştir. Söz konusu araştırmada katılımcılara sözcük testi uygulanarak sınıflandırma yapmalarını istenmektedir. Sözcüklerin karakter formları (büyüklük-küçüklük), renkleri ve anlamlarının manipüle edildiği araştırmanın sonuçlarına göre uyarının duygusal yükü alakasız testteki (renk ve karakter biçimi) sonuçları etkilememektedir (Rinck ve Becker, 2009). Diğer bir deyişle, katılımcılar dikkatlerini sözcüklerin renklerine ya da karakter biçimlerine yönlendirdiklerinde her ne kadar duygusal yüklü olsa da anlamı göz ardı etmektedirler ve bu durumda uyumluluk (Simon effect-compatibility effect) etkisi gözlenmemektedir. Fakat dikkat sözcüğün anlamına yönlendirildiğinde, uyarın bilgi işleme sürecinden geçirildiği için sınıflandırmayı etkilemektedir (Rinck ve Becker, 2009). Bu çalışmada da sözcükler kullanılarak tepki süresi üzerindeki etkilerini gözlemlemek amaçlanmaktadır.

#### **1.4. Amaç**

Bu çalışmanın amacı genelleşmiş ve özelleşmiş bağlanma stillerinin bilişsel karar verme performansını nasıl etkilediğini incelemektir. Bu amaçla üç alt hedef oluşturulmuştur: Hazırlama koşullarına göre tepki sürelerindeki farklılıkları incelemek hedef sözcük gruplarına göre tepki sürelerindeki farklılıkları incelemek ve bağlanma stillerine göre farklı hazırlama koşullarında belirli hedef sözcük gruplarına verilen tepki süreleri arasındaki farklılığı incelemek.

## 1.5. Değişkenler ve İşevuruk Tanımları

### 1.6. Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler

Bu araştırmada genelleşmiş ve özelleşmiş bağlanma stillerinin bilişsel karar verme performansı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu nedenle genelleşmiş ve özelleşmiş bağlanma stilleri bağımsız değişkenleri ve bilişsel karar verme performansı ise bağımlı değişkeni meydana getirmektedir.

Özelleşmiş bağlanma, literatürde belirli bir duruma ya da kişiye özel bağlanma olarak tanımlanmaktadır ve işevuruk tanımları genellikle hazırlama ile yapılmaktadır. Buradan yola çıkarak, hazırlama koşulları güvenli, güvensiz ve yüksüz şeklinde manipüle edilmiştir.

Güvenli hazırlama olumlu duygu isimleri kullanılarak yapılmıştır. Bu isimler sevgi, aşk, merhamet, mutluluk ve şefkattir. Güvensiz hazırlama olumsuz duygu isimleri kullanılarak yapılmıştır. Bu isimler öfke, korku, kin, nefret ve utançtır. Yüksüz sözcüklerle yapılan hazırlama ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Bu gruptaki kelimeler halı, kafa, taşıt, baca ve koltuktur.

Benzer şekilde, sözlüksel karar verme testindeki hedef sözcükler dört şekilde manipüle edilmiştir: Olumlu bağlanma sözcükleri (birliktelik, bağlılık, yuva gibi), olumsuz bağlanma sözcükleri (terk, yalnızlık, ihmal gibi), olumlu genel (barış, hediye, kutlama gibi) ve genel olumsuz (hapishane, lağım, verem gibi). Bu manipülasyon açık hazırlama yöntemi uygulamasıdır ki yine bağlanma stilleri ile olası bir ilişkiyi göstermesi beklenmektedir.

Genelleşmiş bağlanma stilleri bir kişinin ilk bakım vereni ile kurduğu bağdan kaynaklanarak daha sonraki yaşamında da devam eden kendine, çevresine, ilişkilerine ve geleceğine dair inanç, tutum ve davranışlarını içeren bir sistemdir. Genelleşmiş bağlanma stiline işevuruk tanımı ise YİYE ölçeğinin kaygı ve kaçınmacı alt boyutları ile ölçülmüştür. Bu alt boyutlar da kendi içlerinde yüksek ve düşük olarak gruplanmışlardır:

1. Kaygı toplam puanları: Yüksek ve düşük kaygı puanı grupları,
2. Kaçınma toplam puanları: Yüksek ve düşük kaçınma puanı grupları.

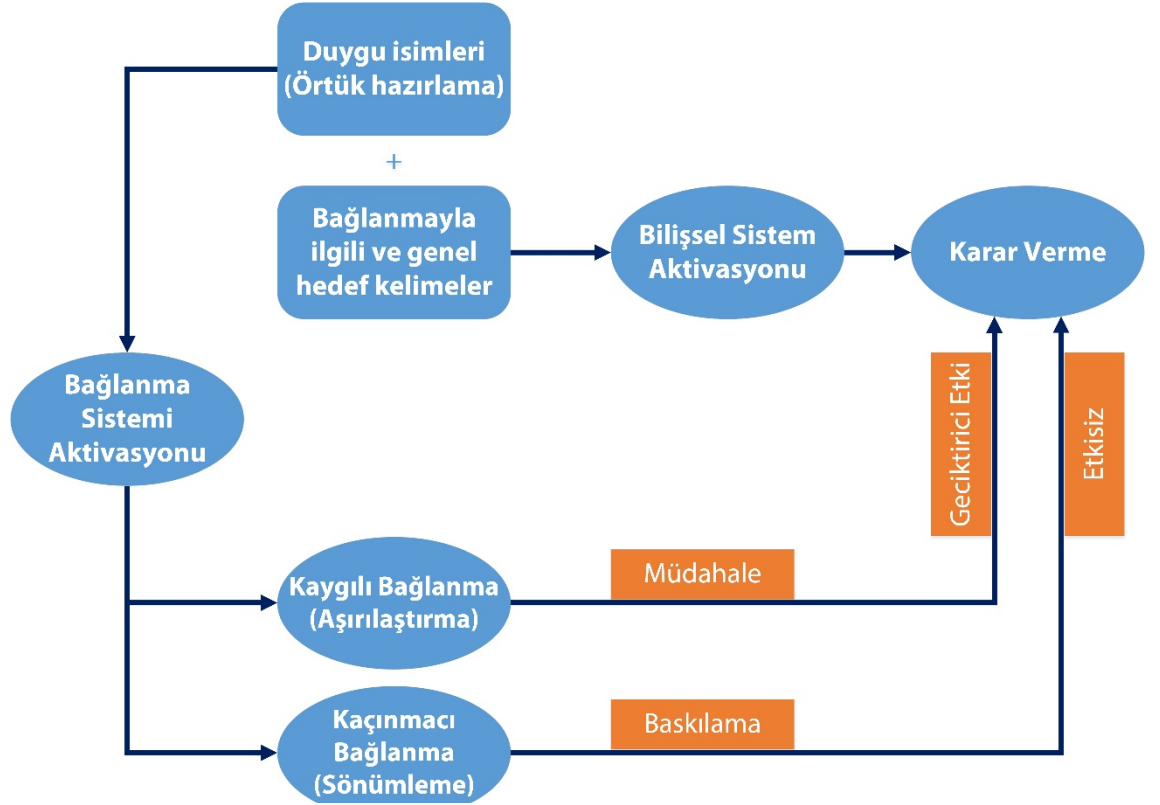
Katılımcıların bilişsel karar verme performansları, uyguladıkları sözlüksel karar verme testindeki tepki süreleri ile ölçülmüştür. Katılımcılardan, testte karşlarına çıkan hedef sözcüklerin olumlu mu yoksa olumsuz bir anlama mı sahip olduklarını değerlendirip belirlenen tuşlara basarak bir tepki vermeleri istenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada, sözlüksel karar verme testindeki tepki süresi bilişsel karar vermenin işevuruk tanımıdır.

### **1.7. Karıştırıcı Değişkenler**

Depresyonun ve kaygının bilişsel dikkati etkilediği bilindiği için katılımcıların sözcük çiftlerine tepki verme sürelerini de etkileyebilmesi mümkündür (Edward, Burt & Lipp,2010). Bu nedenle katılımcının bağlanma stiline göre tepki süreleri arasındaki farkların anlamlılık düzeyine etkisine depresyon ve anksiyetenin bir müdahalesi olup olmadığı da araştırılmıştır. Dolayısıyla iki karıştırıcı değişken çalışmamızda ele alınmıştır:

1. Beck Depresyon Envanteri (BAE) toplam puanı,
2. Beck Anksiyete Envanteri (BAE) toplam puanı.





**Şekil 2** Duygu İsimleri Hazırlamasının ve Bağlanma Stillerinin Bilişsel Karar Verme Performansı Üzerindeki Etkisi Modeli.

### 1.8. Hipotezler

1. Olumsuz duyguyla hazırlama altında verilen ortalama tepki süresi olumlu duygu ve yüksek hazırlamada verileden daha uzundur.
2. Bağlanma hedef kelimelerine verilen tepki süreleri, genel sözcüklere verilen tepki sürelerinden daha uzundur.
3. Dört farklı hedef sözcük grubuna verilen ortalama tepki süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
4. Güvensiz bağlanma hazırlaması altında yüksek kaygılı bağlananlar, düşük kaygılı bağlananlardan daha uzun sürede tepki vermektedir.
5. Güvenli bağlanma hazırlaması altında yüksek kaygılılar düşük kaygılılardan daha uzun sürede tepki vermektedir.
6. Güvensiz bağlanma hazırlaması altında yüksek kaçınmacıların tepki süreleri düşük kaçınmacılardan farklılık göstermektedir.

7. Güvenli bağlanma hazırlaması altında yüksek kaçınmacıların tepki süreleri düşük kaçınmacılardan farklılık göstermektedir.
8. Yüksek kaygılı bağlananların olumsuz bağlanma hedef sözcüklerine verdikleri tepki süresi düşük kaygılılardan daha uzundur.
9. Yüksek kaygılı bağlananların olumlu bağlanma hedef sözcüklerine verdikleri tepki süresi düşük kaygılılardan daha uzundur.
10. Yüksek depresyon düzeyine göre ortalama tepki süreleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
11. Yüksek anksiyete düzeyine göre ortalama tepki süreleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### 2.1. Örneklem

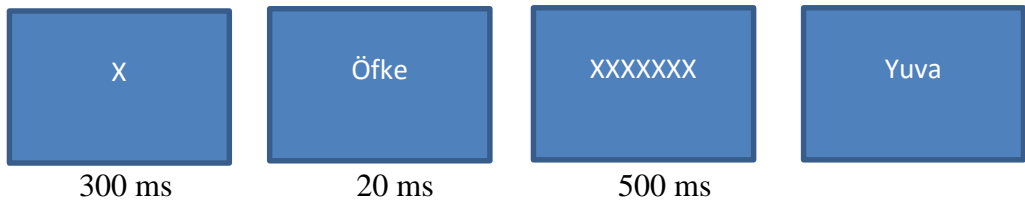
Fatih Sulan Mehmet Vakıf Üniversitesi (FSM) öğrencisi olan 113 üniversite öğrencisi (%43.8 erkek, %56.2 kadın) ile uygulama yürütülmüştür. Lisans ve yüksek lisans öğrencilerini içeren örneklemdaki yaş aralığı 18 ile 28 arasındadır ( $\bar{X}=21,66 \pm 2,03$ ).

#### 2.2. Araçlar

##### 2.2.1. Hazırlama Araçları

Hazırlama paradigması ile hazırlanan sözlüksel karar verme testi kullanılmıştır. Bu test başlangıcı bildiren X işareti, bir hazırlama Sözcüğü, takip eden maskeleye ve hedef Sözcüğün gösterilmesi şeklinde düzenlenen toplam 120 uyarın setinden oluşmaktadır. Deneye başlandığını gösteren X işareti 300 ms. kaldıktan sonra, hazırlama literatüründe vurgulandığı üzere hazırlama Sözcüğü 20 ms. ekranda kalmış, hemen ardından XXXXXX şeklinde gelen maskeleye ise 500 ms. gösterilmiştir. Hedef sözcük için ise bir süre verilmemiştir. Bu durumda her deney şu şekilde ifade edilebilir:

X (300ms.) + Hazırlama Sözcüğü (20 ms.) + XXXXXX (500 ms.) + Hedef sözcük



Şekil 3. Sözlüksel karar verme testindeki bir aşamanın görünümü.

Test bu şekilde art arda devam eden toplam 120 aşamadan oluşmaktadır.

*Sözlüksel karar verme testi.* Test meydana getirilirken hazırlama ve hedef olmak üzere iki ayrı sözcük listesi oluşturulmuştur. Hazırlama uyaranları olumlu ve olumsuz duygu isimleri ile yüksüz sözcükler olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Hedef uyaranlar ise olumlu ve olumsuz bağlanma sözcükleri ile olumlu ve olumsuz genel sözcükler şeklinde dört grup hâindedir.

Uyaran listeleri tamamen bağlanma literatüründe kullanılan sözcükler dikkate alınarak hazırlanmıştır. Beş olumsuz duygu (öfke, korku, nefret, kin, utanç), beş olumlu duygu (sevgi, şefkat, merhamet, aşk, mutluluk) ve beş yüksüz sözcük (koltuk, baca, halı, taşıt, kafa) ile on beş kelimededen oluşan dört hedef uyaran grubu eşleştirilerek toplam 180 sözcük çifti elde edilmiştir. Analiz aşamasında bu sözcük çiftlerinin ölçüme elverişliliği değerlendirilmiş ve fazla sayıda aykırı gözleme neden olmaları sonucu bazı sözcük çiftleri çıkarılmıştır. Aykırı gözleme yol açan bir sözcük içinde bulunduğu blok ile birlikte çıkarılmıştır. Örneğin “onaylanma” ve “uzaklaşma” sözcükleri her üç hazırlama koşulunda da çok fazla aykırı gözleme neden olduklarından çıkarılmaları gerekmiştir. Böylece bir olumlu bağlanma (onaylanma) ve bir de olumsuz bağlanma (uzaklaşma) hedef sözcüğü listeden çıkarılacağı için gruplar arası dengeyi sağlamak amacıyla genel olumlu ve olumsuz sözcüklerden de birer blok çıkarılmıştır. Genel olumsuz sözcükler arasında 'düşme' ve 'uçurum'; genel olumlu listede ise 'oyuncak' en fazla aykırı gözleme yol açtığından bu sözcüklerin içinde bulunduğu grupların çıkarılmasına karar verilmiştir. Her çıkarılan sözcük içinde yer aldığı beşli blok ile birlikte çıkarılmıştır. Böylece, sözcük grupları sayı ve anlam yükü bakımından eşitlenmişlerdir.

Son olarak, elde kalan 120 sözcük çifti katılımcılara rastlantısal olarak karışık bir sırada sunulmuştur. Böylece hazırlama koşullarının ya da hedef uyaranların sıra etkisinin bertaraf edildiği varsayılmıştır.

Ekranında görünen tüm yazı karakterleri ve sözcüklerin biçim (Times New Roman) ve büyüklükleri (45) aynı olup sayfanın ortasında yer almıştır.

### 2.2.2. Demografik Bilgi Formu

Çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcılara cinsiyetleri, öğrencisi oldukları üniversite ve bölümleri, yaşları, ekonomik durumları (yüksek, orta, düşük) ve hayatlarının en büyük kısmını geçirdikleri yaşam ortamları (büyükşehir, il, ilçe, kasaba) sorulmuştur (Bkz. EK 1).

### 2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

Bu araştırmada, yetişkinlerin bağlanma stillerini ölçmek için yaygın olarak kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE) tercih edilmiştir. 1998 yılında Brennan ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Likert tipi (7'li) bir öz bildirim testidir ve iki boyutlu bir yapıya sahiptir: Kaygı ve kaçınma (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Romantik ilişkilerde yaşanan kaygıyı ve duygusal eşlerden kaçınmayı ölçmeye çalışan envanter, her boyutta 18 madde olmak üzere toplam 36 maddeye sahiptir (Brennan, Clark ve Shaver, 1998). Her madde "Beni hiç tanımlamıyor" ile "Tamamıyla beni tanımlıyor" arasında 7 basamaklı bir ölçekte değerlendirilmektedir..

Hem İngilizce hem de Türkçeyi çok iyi bilen iki uzman tarafından önce Türkçe'ye sonra da tersine çeviri yoluyla özgün diline çevrilen YİYE'nin Türkçe uyarlamasının psikometrik özellikleri Sümer (2006) tarafından çalışılmıştır. Güvenirlilik katsayısı kaçınma boyutunda .90, kaygı boyutunda ise .86'dır(Sümer, 2006). İki boyut arasındaki ilişki ise beklendiği üzere anlamlı değildir ( $r=.12$ ). Bağlanma stillerini ölçen diğer ölçeklerle ise korelasyonu güçlü bulunmuştur ve bu nedenle geçerlilik düzeyi iyi kabul edilmektedir (Sümer, 2006). Sonuç olarak, YİYE'nin Türk örnekleminde de bağlanma stillerini ölçmeye elverişliliği olduğu söylenebilir (Bkz. EK 2).

### 2.2.4. Beck Depresyon Envanteri

Beck Depresyon Envanteri (BDE), 1961 yılında Beck ve arkadaşları tarafından depresyon düzeyi ve şiddetini belirlemek amacıyla geliştirilmiş, 21 maddeli, bir Likert tipi (0-3 arasında) ölçektir (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). 598 kişiye uygulanan ölçeğin güvenirliliği .88 bulunmuştur (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961; Beck ve Steer, 1984). BDE, 1978 yılında öz bildirimli bir ölçeğe dönüştürülmüş ve puanlaması kolaylaştırılmıştır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Gözden geçirilmiş bu versiyonunun güvenirliliği ise .86 olarak bulunmuştur (Beck ve Steer, 1984; Beck, Steer, Ball ve Ranieri, 1996).

Türkçe uyarlaması ilk olarak Tegin (1980) tarafından yapılan BDE'nin Türk örneklemini için güvenirliliğinin test tekrar test yöntemiyle .65 olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada iç tutarlılığı ise .78'dir (Tegin, 1980). BDE'nin 1978 versiyonu Hisli (1988)

tarafından Türkçe'ye kazandırılmış ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu çalışmaya göre BDE'nin Cronbach alfa katsayısı .80, Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri'nin depresyon alt boyutu ile BDE arasındaki korelasyon katsayısı .63 ve iki yarıya bölme güvenilirliği ise .74'tür (Hisli, 1988). Depresif belirtileri göstermek sınırı olarak ele alınan ölçek kesme puanı 17 olarak belirlenmiştir (Hisli, 1989). Bu çalışmada BDE'nin 1978 versiyonunun Türkçe adaptasyonu kullanılmıştır (Bkz. Ek 3).

### 2.2.5. Beck Anksiyete Envanteri

Beck Anksiyete Envanteri (BAE) 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından anksiyete düzeyi ve şiddetini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. BAE 21 maddeden oluşan, Likert tipi (0-3 arasında) öz bildirim ölçeğidir (Beck, Brown, Epstein, & Steer, 1988). Ölçeğin Cronbach alfa değeri .90'dır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ilk olarak Nesrin Şahin tarafından gerçekleştirilmiş olup güvenilirlik ve geçerlik çalışması Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından incelenmiştir. Anksiyete belirtilerinin varlığına işaret eden ölçek kesme puanı 16 olarak belirlenmiştir (Ulusoy, Şahin, & Erkmen, 1998). Bu çalışmada BDE'nin, psikometrik özellikleri Ulusoy ve arkadaşları tarafından (1998) çalışılan Türkçe versiyonu kullanılmıştır (Bkz. Ek 4).

## 2.3. İşlem

FSM Vakıf Üniversitesi'nde duyuru yapılarak öğrencilerden çalışmaya katılmaları teşvik edilmiştir. Gönüllü öğrenciler, belirlenmiş zaman aralığında deneye katılmışlardır.

Öncelikle gönüllü katılım ve bilgi formunu imzalayan katılımcılar, İ5-3210M CPU @ 2.50GHz işlemci özelliklerine sahip bir dizüstü bilgisayarda, ekrana yaklaşık 60 cm uzaklıkta oturarak, sözlüksel karar verme testini uygulamışlardır. Uyarılar beyaz bir ekranda siyah yazı rengi ile sunulmuştur. Katılımcılar sözlüksel karar verme testi ile ilgili yönergeleri bilgisayar üzerinden okumuşlar, ihtiyaç duydukları konular hakkında bilgilendirildikten sonra testi uygulamışlardır.

Tüm katılımcılara öncelikle 10 uyarın setinden oluşan bir hazırlık aşaması sunulmuştur. Ardından ana deneydeki 120 uyarın seti rastlantısal olarak gösterilmiştir. Hazırlık aşamasında hazırlama yapılmamış ve hedef uyarınlar bağlanma ile ilişkisiz, genel sözcüklerden seçilmiştir. Hazırlık aşamasındaki tepki süreleri ise kaydedilmemiştir.

Deney, ekranda 50 milisaniye kalan bir X işareti ile başlamaktadır. Ardından hazırlama sözcüklerinden biri 20 milisaniye ekranda görünür ve bu sözcük peşinden gelen XXXXXX işaretleri ile 500 milisaniye süreyle maskelenir. Bu maskeleyi takiben olumlu ya da olumsuz bağlanma sözcüklerinden veya olumlu ya da olumsuz genel sözcüklerden biri ekranda belirir. Katılımcılardan gördükleri sözcüğün olumlu ya da olumsuz olduğuna karar verip belirlenen tuşlara (olumlu için p, olumsuz için q) basarak sonraki sözcüğe geçmeleri istenmektedir (<http://www.dizaynsanat.com/vahide/>). Katılımcı tuşa bastığı anda arada zaman boşluğu olmadan ekranda tekrar X belirir ve uyarın seti başlar, 120 uyarın seti tamamlanana dek uygulama aynı şekilde devam eder. Test devam ederken her bir hedef kelimeye verilen tepki süresi otomatik olarak kaydedilmiştir. Hedef sözcüğe gösterilecek tepkinin süresi sınırlandırılmamıştır. Bundan dolayı, uygulamanın toplam süresi kişiden kişiye değişmektedir ( 28,65 sn. ile 213,40 sn;  $\bar{X}=113,77\pm 27,80$ )

Sözlüksel karar verme testini bitiren katılımcılara hazırlama kontrolü, demografik bilgi formu, YİYE, BDE ve BAE'den oluşan ölçek bataryası verilerek doldurmaları istenmiştir.

#### 2.4. Deney Deseni

Bu çalışmada güvenli, tehdit ve yüksüz hazırlama koşullarında katılımcıların bağlanmayla ilgili (olumlu ve olumsuz) ve genel kelimelere (olumlu ve olumsuz) verdikleri tepki süreleri arasında fark olup olmadığına bakılmaktadır. Ayrıca tepki sürelerinin kaçınmacı ve kaygılı bağlanma düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmektedir. Hazırlama ve hedef grupları Tablo 1.'de takip edilebilmektedir.

Tablo 1.Hazırlama ve Hedef Gruplarının Görünümü

HAZIRLAMA			
HEDEF	<u>Tehdit Hazırlaması</u>	<u>Güven Hazırlaması</u>	<u>Kontrol</u>
	Olumsuz Duygu	Olumlu Duygu	Yüksüz
	İsmi	İsmi	sözcük

Olumlu Bağlanmayla İlgili Sözcük İçin Tepki Süreleri	1.Grup (n=15)	5.Grup (n=15)	9.Grup (n=15)
Olumsuz Bağlanmayla İlgili Sözcük İçin Tepki Süreleri	2.Grup (n=15)	6.Grup (n=15)	10.Grup (n=15)
Olumlu Genel Sözcük İçin Tepki Süreleri	3.Grup (n=15)	7.Grup (n=15)	11.Grup (n=15)
Olumsuz Genel Sözcük İçin Tepki Süreleri	4.Grup (n=15)	8.Grup (n=15)	12.Grup (n=15)

\*n= Sözcük sayısını göstermektedir.

Bu araştırmanın temel hipotezlerinden ilki, tehdit hazırlamasının tüm katılımcıların –ister güvenli ister güvensiz bağlanma örüntüleri olsun- bağlanma sistemlerini aktive edeceği şeklindedir. Bu nedenle üç farklı hazırlama koşulundaki tepki süreleri arasındaki anlamlı fark olup olmadığına bakıldı. Bunun için, ‘tekrarlı ölçümler için varyans analizi’ (Repeated measures ANOVA) tercih edildi.

Tablo 2.1. 1. Deney Koşulunun Görünümü

**TEPKİ SÜRESİ**

<b>KOŞULLAR</b>			
<u>Tehdit Hazırlaması</u> Olumsuz Duygu İsmi	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)
	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)
<u>Güven Hazırlaması</u> Olumlu Duygu İsmi	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)
	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)
<u>Kontrol</u> Yüksüz Sözcük	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)	n=113 (n <sub>erkek</sub> =49) (n <sub>kadın</sub> =64)



İkinci hipotez ise bağlanmayla ilgili hedef sözcüklere genel hedef sözcüklerden daha uzun sürede tepki verileceği şeklindedir. Hipotezi testi iki farklı hedef sözcük grubuna verilen tepki süreleri için eşleştirilmiş örneklem t testi ile yapıldı. Ayrıca olumlu ve olumsuz bağlanma sözcükleri ile olumlu ve olumsuz genel sözcüklere verilen tepkilerin kendi aralarında da farklılaşacağı varsayılmaktadır. Bu dört farklı hedef sözcük grubuna verilen tepki süreleri için tekrarlı ölçümler için varyans analizi yapıldı.

Tablo 2.2. 2. Deney Koşulunun Görünümü

**TEPKİ SÜRESİ**

<b>KOŞULLAR</b>			
Olumlu ve Olumsuz Bağlanmaya İlişkin Sözcükler	n=113	n=113	n=113
	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)
Olumsuz Bağlanmayla İlgili Sözcük	n=113	n=113	n=113
	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)
Olumlu ve Olumsuz Genel Sözcükler	n=113	n=113	n=113
	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)
Olumsuz Genel Sözcük	n=113	n=113	n=113
	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)

Üçüncü ana hipotezde ise yüksek kaygı puanına sahip kişilerin düşük kaygı puanı alan katılımcılara göre dört hedef grubunda da daha uzun sürede tepki verecekleri şeklindedir. Kaçınma puanı yüksek ve düşük gruplar arasında ise hedef sözcüklere verilen tepki süreleri istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermeyeceklerdir. Bu hipotezi test etmek için kaygı ve kaçınma kendi içlerinde düşük ve yüksek puanlar olarak gruplanarak bağımsız değişkenler şeklinde kullanıldı. Bu nedenle hem kaçınma hem de kaygı puanı gruplarının her bir koşuldaki tepki süreleri arasındaki farklılık incelendi. Bu inceleme için bir seri bağımsız örneklem t testi yapıldı:

1. *Kaygı Düzeyi (2) x Hazırlama Koşullarındaki tepki süreleri(3):* 3 ayrı bağımsız örneklem t testi-

2. *Kaygı Düzeyi (2) x Hedef Grupların verilen tepki süreleri(4):* 4 ayrı bağımsız örneklem t testi.
3. *Kaçınma Düzeyi (2) x Hazırlama Koşullarındaki tepki süreleri (3):* 3 ayrı bağımsız örneklem t testi.
4. *Kaçınma Düzeyi (2) x Hedef Grupların verilen tepki süreleri (4):* 4 ayrı bağımsız örneklem t testi.

Tablo 2.3. 3. Deney Koşulunun Görünümü

		BAĞLANMA STİLLERİ	
		<u>Kaygı</u>	<u>Kaçınma</u>
HAZIRLAMA	<u>Tehdit hazırlaması</u>	n=113	n=113
	Olumsuz Duygu İsmi	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
		(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)
	<u>Güven Hazırlaması</u>	n=113	n=113
	Olumlu Duygu İsmi	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
		(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)
<u>Kontrol</u>	n=113	n=113	
Yüksüz Sözcük	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =64)	
		BAĞLANMA STİLLERİ	
		<u>Kaygı</u>	<u>Kaçınma</u>
HEDEF	<u>Olumlu Bağlanma Sözcüğü İçin</u>	n=113	n=113
	<u>Tepki Süreleri</u>	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
		(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =63)
	<u>Olumsuz Bağlanma Sözcüğü</u>	n=113	n=113
	<u>İçin Tepki Süreleri</u>	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
		(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =63)
<u>Olumlu Genel Sözcük İçin</u>	n=113	n=113	
<u>Tepki Süreleri</u>	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)	
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =63)	

<u>Olumsuz Genel Sözcük İçin</u>	n=113	n=113
<u>Tepki Süreleri</u>	(n <sub>erkek</sub> =49)	(n <sub>erkek</sub> =49)
	(n <sub>kadın</sub> =64)	(n <sub>kadın</sub> =63)

Son olarak depresyon ve anksiyetenin tepki süreleri arasındaki farklılığın anlamlılık düzeyini etkileyeceği varsayılmaktadır. Bu nedenle ortak değişkenler analizi (ANCOVA) uygulanarak BDE ve BAE toplam puanları ayrı ayrı ortak değişken şeklinde işleme alındı.

## BÖLÜM III

### BULGULAR

#### 3.1. Demografik Bulgular

Katılımcıların %42,5'i erkek (n=48), %56,6'sı kadın (n=64) olmakla birlikte on iki kişi cinsiyet sorusuna cevap vermemiştir. Katılımcılara yalnızca gelir durumları ve en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerleri sorulmuştur. Demografik bilgilerle ilgili betimleyici istatistikler Tablo 3.'te yer almaktadır.

Tablo 3. Örneklemin Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Dağılımı

	Gruplar	<i>f</i>	%	% <sub>geç</sub>	Kümülatif %
Cinsiyet	Kadın	48	42.5	42.9	42.9
	Erkek	64	56.6	57.1	100.0
	Kayıp Veri	1	0.9		
Yerleşim Yeri	Büyük Şehir	61	54.0	61.0	61.0
	İl	22	19.5	22.0	83.0
	İlçe	15	13.3	15.0	98.0
	Kasaba	2	1.8	2.0	100.0
	Kayıp Veri	13	11.5		
Gelir Durumu	Yüksek	17	15.0	17.0	17.0
	Orta	79	69.9	79.0	96.0
	Düşük	4	3.5	4.0	100.0
	Kayıp Veri	13	11.5		
	Toplam	113	100		

Katılımcıların yaşları 18-28 arasında değişmektedir ( $\bar{X}$  =21. 66, S = 2.03). Yaş sorusuna da 12 kişi cevap vermemiştir. Yaş ile ilgili betimleyici istatistikler Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Yaş Değişkeni İçin Betimleyici İstatistik Değerler

	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ort.	S
Yaş	101	18	28	21.66	2.03
Kayıp Veri	12				

### 3.2. Kullanılan Ölçeklerin Betimleyici Analizleri

#### 3.2.1. YİYE'nin Betimleyici İstatistikleri ve Güvenirlik Değerleri

YİYE (Hisli, 1988; Sümer 2006) Türk örneklemini için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve araştırmalarda kullanıma hazır hâle getirilmiş bir ölçektir. Bu çalışmada uygulamaya katılan örneklem için de her iki alt boyutun güvenilirlik katsayısına bakılmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma alt boyutları için Cronbach alfa katsayısı sırasıyla .83 ve .69 şeklinde bulunmuştur. Bulunan sonuçlar ölçeklerin bu örneklem için ölçüme elverişli olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. YİYE Alt Boyutları İçin Betimleyici İstatistik Değerler

	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ort.	S
Kaygı Alt Boyutu	113	28	78	50.81	10.04
Kaçınma Alt Boyutu	113	25	64	46.98	7.80

#### 3.2.2. Karıştırıcı Değişkenler İçin Kullanılan Ölçeklerin İstatistikleri ve Güvenirlik Değerleri

Bu çalışmada karıştırıcı değişken olarak ele alınan depresyon düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan BDE'nin mevcut örneklem için güvenilirliğine bakılmıştır. Yapılan analiz sonucu Cronbach alfa katsayısı .90 şeklinde bulunmuştur. Bu sonuç Türk örneklem için elde edilmiş değerden daha yüksektir. Dolayısıyla BDE mevcut örneklem için uygun görünmektedir.

Mevcut çalışmada karıştırıcı etkisi olacağı düşünülen bir diğer değişken de anksiyetedir. Çünkü anksiyetenin de dikkat üzerindeki olumsuz etkisi tıpkı depresyon gibi çalışmalarla desteklenmiştir. Bu çalışmada tercih edilen ölçüm aracının mevcut örneklem için güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach alfa katsayısının .88 olduğu görülmüştür. Bu sonuç orijinal değere oldukça yakındır ve ölçüm aracının örneklem için uygun olduğunu düşündürmektedir.

Tablo 5. BDE ve BAE İçin Betimleyici İstatistik Değerler

	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ort.	S
BDE	113	0	45.0	10.81	9.45
BAE	112	0	38.0	12.13	9.24
Kayıp Veri	1				

### 3.3. Bağımlı Değişkenler

Güvensiz hazırlama altında verilen tepki süreleri için ortalama 58.51 (S = 14.82), güvenli bağlanma hazırlaması altında verilen tepki süreleri için ortalama 58.58 (S = 15.32), yüksüz bağlanma altında verilen tepki süreleri için ortalama 58.06 (S = 14.56) şeklindedir. Olumlu bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri için ortalama puanı 44.55 (S = 11.65), olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri için ortalama puanı 45.41 (S = 12.34), genel olumlu sözcüklere verilen tepki süreleri için ortalama 41.24 (S = 10.61) ve son olarak genel olumsuz sözcüklere verilen tepki süreleri için ortalama 43.94 (S = 11.47) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 6. Bağımlı Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Koşullar	Tepki Süreleri			Ort.	S
	N	En Düşük Değeri	En Yüksek Değeri		
Güvensiz Hazırlama	113	13.34	105.68	58.51	14.82
Güvenli Hazırlama	113	16.00	109.27	58.58	15.32

Yüksüz Hazırlama	113	13.36	106.68	58.06	14.56
Olumlu Bağlanma Hedef Sözcüğü	113	9.37	82.77	44.55	11.65
Olumsuz Bağlanma Hedef Sözcüğü	113	11.43	97.36	45.41	12.33
Olumlu Genel Sözcük	113	8.97	88.96	41.24	10.61
Olumsuz Genel Sözcük	113	10.45	81.93	43.94	11.47

### 3.4. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arası olası ilişkileri ayırt edebilmek için iki yönlü korelasyon analizi (Pearson'ın çift yönlü korelasyonu) uygulanmıştır.

Sonuçlara bakıldığında kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile hiçbir hedef ve hazırlama grubu tepki süreleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Beklendiği üzere kaçınma ve kaygı alt boyutları arasında da anlamlı bir ilişki yoktur.

Hazırlama ve hedef grupları tepki sürelerinin her biri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlar Tablo 8.'da gösterilmiştir.

Tablo 7. Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	-.051	.119	.101	.154	.155	.138	.076	.108
2			-.009	.022	.020	-.008	.030	.016	.004
3				.969*	.946*	.939*	.955*	.922*	.954*
4					.957*	.940*	.960*	.938*	.948*
5						.940*	.941*	.930*	.943*
6							.900*	.871*	.872*
7								.864*	.922*
8									.887*

\* $p < .001$

Not. 1. YİYE Kaygı Alt Boyutu Toplam Puanı, 2. YİYE Kaçınma Alt Boyutu Toplam Puanı, 3. Güvenli Hazırlamadaki Tepki Süreleri, 4. Güvensiz Hazırlamadaki Tepki Süreleri, 5. Yüksüz Hazırlamadaki Tepki Süreleri, 6. Olumlu Bağlanma Hedefine Verilen Tepki Süresi, 7. Olumsuz Bağlanma Hedefine Verilen Tepki Süresi, 8. Olumlu Genel Hedefe Verilen Tepki Süresi, 9. Olumsuz Genel Hedefe Verilen Tepki Süresi

### 3.5. Cinsiyete Göre Bağımlı Değişkenler Arasındaki Farklar

Farklı hazırlama koşulları altında, tepki sürelerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Analiz cinsiyetin olası etkisini her bir koşul için ayrı ayrı ölçmektedir. Sonuçlara göre, tepki süreleri arasındaki farklılıklar cinsiyete göre anlamlı değildir. Aynı işlem hedef sözcük gruplarına verilen tepki sürelerinin cinsiyete göre farklılığını tespit edebilmek için de yapılmış ve anlamlı bir sonuç bulunmamıştır.

Cinsiyet aynı şekilde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile de ilişkisizdir. Sonuçlar Tablo 7.'de gösterilmektedir.

Tablo 8. Bağımlı Değişkenler Üzerinde Cinsiyet Farklılıkları

Değişkenler	Erkek			Kadın			t Testi		
	N	Ort.	S	n	Ort.	S	t	sd	p
<b>Hazırlama</b>									
Olumsuz Duygu İsmi	48	38.04	10.86	64	38.33	8.23	-.162	110	.871
Olumlu Duygu İsmi	48	38.20	12.13	64	38.06	8.33	.076	110	.939
Yüksüz Sözcük (Kontrol)	48	37.90	10.67	64	37.59	7.71	.177	110	.860
<b>Hedef</b>									
Olumlu Bağ. Sözcüğü İçin Tepki Süreleri	48	28.42	8.65	64	29.21	6.83	-.542	110	.589
Olumsuz Bağ. Sözcüğü İçin Tepki süreleri	48	29.26	9.16	64	29.03	6.04	.163	110	.871
Olumlu Genel Sözcük İçin Tepki Süreleri	48	18.33	4.89	64	18.32	4.94	.005	110	.996
Olumsuz Genel Sözcük İçin Tepki süreleri	48	28.89	9.09	64	28.22	5.41	.451	71.57	.653



### 3.6. Hipotez Sınaması

#### 3.6.1. Hazırlama Koşulları

Güvensiz bağlanma (olumsuz duygu ismiyle), güvenli bağlanma (olumlu duygu ismiyle) ve kontrol (yüksüz sözcük ile) hazırlamaları altında verilen tepki süreleri arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına Tekrarlı Ölçümler İçin Varyans Analizi (Repeated Measures ANOVA) yapılarak bakılmıştır. Yapılan testte Mauchly'nin Küresellik Testi değeri gruplar arası farklılık olduğunu gösterdiğinden, yani gruplar arası küresellik koşulu sağlanamadığından çoklu testler için Greenhouse-Geisser sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre üç ayrı hazırlama koşulundaki (güvenli, güvensiz ve yüksüz) tepki sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur;  $F(2,112)=.950$ ,  $p>.05$ .

Tablo 9. Deney Gruplarının Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Tepki Süreleri		F(2,112)	P	$\eta^2$
	Ort.	S			
Olumsuz Duygu (Güvensiz Hazırlama)	58.51	14.82	.790	.456	.014
Olumlu Duygu (Güvenli Hazırlama)	58.58	15.32			
Yüksüz (Kontrol)	58.06	14.56			

#### 3.6.2. Hedef Sözcük Grupları

Kendi içlerinde olumlu ve olumsuz şeklinde ayrıma tabi tutmadan bağlanmayla ilgili ve genel sözcüklere iki grup halinde bakılmıştır. Yapılan t testinden elde edilen bulgulara göre aralarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Tablo 10. Bağlanmayla İlgili ve Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri Arasındaki Farkın t Testi Sonuçları

Değişkenler	N	Ort.	S	T	Sd	P
-------------	---	------	---	---	----	---

Bağlanmayla İlgili Sözcükler	113	57.85	14.65	3.37	112	.001
Genel Sözcükler	113	55.92	13.81			

Hedef değişikliklerinde, hazırlamanın türü önemli olmaksızın tepki süreleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Bu nedenle “olumlu bağlanma”, “olumsuz bağlanma”, “olumlu genel” ve “olumsuz genel” olmak üzere dört farklı hedef sözcük koşulu gruplanmış ve her grupta 30 sözcük çifti yer almıştır. Dört farklı koşulda elde edilen tepki süreleri tekrarlı ölçümler için ANOVA analizine tabi tutulmuşlardır. Sonuçlar arasında anlamlı farklar elde edilmiştir;  $F(3,112)= 23.591$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_2=.174$ .

Hedef gruplarına verilen tepki süreleri arasındaki farkın anlamlı çıkması üzerine ortalama değerleri Bonferroni ile karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucu katılımcıların olumlu ve olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken olumsuz bağlanma sözcüklerinin genel sözcüklerin her ikisinden de daha uzun sürede cevaplandığı görülmüştür. Olumlu bağlanma sözcükleri ise yalnızca olumlu genel sözcüklerden daha uzun sürede cevaplanmıştır. Olumlu genel sözcükler diğer üç uyaran grubundan daha kısa sürede cevaplanmıştır.

Tablo 11. Hedef Sözcük Gruplarının Tekrarlı Ölçümler İçin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Tepki Süreleri			F	P	$\eta_2$	Bonferroni
	Ortalama	S	Standart Hata				
(1)Olumlu Bağlanma	44.554	11.65	1.196	23.591	.000	.174	1>3, 2>3,4
(2)Olumsuz Bağlanma	45.414	12.34	1.160				4>3
(3)Olumlu Genel	41.245	10.61	.998				
(4)Olumsuz Genel	43.941	11.46	1.079				

### 3.6.3. Bağlanma Stilleri Gruplarına Göre Farklı Koşullar Altındaki Tepki Süreleri Arasındaki Farklar

YİYE ölçeğinin kaygı alt boyutu için ortalama puanın (Ort. = 50.81) bir standart sapma ( $S = .04$ ) üstündekiler yüksek kaygılılar (puan > 60.84,  $n = 17$ ), bir standart sapma

altındakiler ise düşük kaygılılar (puan > 40.76, n = 12) olarak değerlendirilmiştir. Aynı ölçeğin kaçınma alt boyutu için ortalama puanın (Ort. = 46.98) bir standart sapma (S = 7.80) üstündekiler yüksek kaçınmacılar (puan > 54.54, n = 23) ve bir standart sapma altındakiler ise düşük kaçınmacılar (puan > 39.22, n = 18) şeklinde gruplandırılmışlardır. Daha sonra bu grupların her bir koşul için bağımsız örneklem t testi analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre hiçbir koşuldaki tepki süreleri, katılımcının bağlanma stiline göre farklılaşmamıştır. Elde edilen istatistiksel değerler Tablo 8.'de görülebilmektedir.

Tablo 12. Deneysel Koşullar Altındaki Bağlanma Stili Gruplarının Bağımsız Örneklem t Testi İstatistikleri

Değişkenler	Düşük Kaygılı			Yüksek Kaygılı			t Testi		
	Bağlananlar			Bağlananlar			t	sd	p
Hazırlama	N	Ort.	S	n	Ort.	S			
Olumsuz Duygu İsmi	12	62.94	23.61	17	70.62	17.02	-1.020	27	.317
Olumlu Duygu İsmi	12	61.79	23.91	17	69.70	18.14	-1.015	27	.319
Yüksüz Sözcük (Kontrol)	12	58.66	22.42	17	68.61	17.04	-1.359	27	.185
Hedef	N	Ort.	S	n	Ort.	S	t	sd	p
Olumlu Bağ. Sözcüğü İçin Tepki Süreleri	12	45.61	17.24	17	54.00	14.09	-1.441	27	.161
Olumsuz Bağ. Sözcüğü İçin Tepki Süreleri	12	46.57	16.44	17	54.78	17.09	-1.295	27	.206
Olumlu Genel Sözcük İçin Tepki Süreleri	12	43.68	18.84	17	47.81	10.06	-.765	27	.451
Olumsuz Genel Sözcük İçin Tepki Süreleri	12	47.53	19.10	17	52.33	13.16	-.803	27	.429

Değişkenler	Düşük Kaçınmacı			Yüksek Kaçınmacı			t Testi		
	Bağlananlar			Bağlananlar					
Hazırlama	N	Ort.	S	n	Ort.	S	t	sd	p
Olumsuz Duygu İsmi	18	60.86	13.01	23	60.96	15.74	-.022	39	.983
Olumlu Duygu İsmi	18	60.82	13.90	23	61.33	16.54	-.105	39	.917
Yüksüz Sözcük (Kontrol)	18	60.44	14.03	23	60.62	15.87	-.38	39	.970
Hedef	N	Ort.	S	n	Ort.	S	t	sd	p
Olumlu									
Bağ.Sözcüğü İçin Tepki Süreleri	18	46.92	11.55	23	46.22	12.11	.189	39	.851
Olumsuz									
Bağ.Sözcüğü İçin Tepki Süreleri	18	46.74	10.72	23	48.01	14.87	-.305	39	.762
Olumlu Genel									
Sözcük İçin Tepki Süreleri	18	42.32	8.37	23	42.81	9.48	-.175	39	.862
Olumsuz Genel									
Sözcük İçin Tepki Süreleri	18	46.14	10.76	23	45.87	12.63	.072	39	.943

### 3.6.4. Kategorik Ölçümler: Ortak Değişken Analizleri (ANCOVA)

Her deney koşulu için ayrı bir ANCOVA analizi yapılarak ilgili bağlanma stili bağımsız değişken ve depresyon ise ortak değişken olarak işleme alınmıştır. Aynı işlem kaygı için de tekrar edilmiştir.

#### 3.6.4.1. Hazırlama Koşullarında Depresyonun Ortak Değişken Analizi

Tehdit hazırlaması altında verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanma ve depresyonun ortak etkisi vardır;  $F(1, 108) = 4.29, p = .041, \eta_p^2 = .038$ . Yani depresyonun etkisi çıkarıldığında kaygılı bağlanmaya göre tepki süreleri arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir. Güvenli hazırlamada, kaygılı bağlanmanın ve depresyon arasında

ortak etki yoktur;  $F(1, 108) = 3.129$ ,  $p = .080$ ,  $\eta_{p2} = .028$ . Yüksüz hazırlamada, kaygılı bağlanma ve depresyon arasında ortak etki yoktur  $F(1, 108) = .093$ ,  $p > .05$ ,  $\eta_{p2} = .001$ ). Sonuçlar Tablo 12.'de görülebilmektedir.

Tablo 13. Kaygılı bağlanmaya göre hazırlama koşulları altında verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta depresyon düzeyinin ortak değişken analizi.

**Bağımlı Değişken: Tehdit Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
BDE Toplam Puanı	1	11,185	,001	,094
YİYE Kaygı Puanı	1	,166	,684	,002
YİYE Kaygı*BDE	1	4,293	,041	,038
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Güvenli Hazırlamadaki Tepki Süreleri**

Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	,017	,896	,000
BDE Toplam Puanı	1	8,658	,004	,074
YİYE Kaygı*BDE	1	3,129	,080	,028
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Kontrol Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	,250	,618	,002
BDE Toplam Puanı	1	8,633	,004	,074
YİYE Kaygı*BDE	1	2,868	,093	,026
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

Tehdit hazırlaması altında verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanma ve depresyonun ortak etkisi yoktur;  $F(1, 108) = .169$ ,  $p > .05$ ,  $\eta_{p2} = .002$ . Benzer bir şekilde güvenli hazırlamada kaçınmacı bağlanma ve depresyon arasında etkileşim bulunmamaktadır;  $F(1, 108) = .299$ ,  $p > .05$ ,  $\eta_{p2} = .003$ . Kontrol hazırlamasında verilen

tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanmave depresyon arasında da bir etkileşim bulunmamaktadır;  $F(1, 108) = .093, p > .05, \eta_{p2} = .001$ ). Sonuçlar Tablo 13.'te verilmiştir.

Tablo 14. Kaçınmacı bağlanmaya göre hazırlama koşullarında verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta depresyon düzeyinin ortak değişken analizi.

**Bağımlı Değişken: Tehdit Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
BDE Toplam Puanı	1	4,139	,044	,037
YİYE Kaçınma Puanı	1	,004	,947	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,169	,682	,002
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Güvenli Hazırlamadaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
BDE Toplam Puanı	1	2,914	,091	,026
YİYE Kaçınma Puanı	1	,001	,981	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,299	,585	,003
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Kontrol Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
BDE Toplam Puanı	1	4,182	,043	,037
YİYE Kaçınma Puanı	1	,004	,951	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,093	,761	,001
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

3.6.4.2. Hedef Koşullarında Depresyonun Ortak Değişken Analizi

Olumlu bağlanma sözcüklerine verilen tepki sürelerindeki farklılıklarda kaygılı bağlanmave depresyonun ortak etkisi yoktur  $F(1, 108) = 3.20, p > .05, \eta_{p2} = .029$ ). Benzer bir şekilde, olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanma ve depresyonun ortak etkisi görülmemektedir  $F(1, 108) = 2.26, p > .05, \eta_{p2} = .021$ ). Olumlu genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde de kaygılı bağlanmanın ve depresyonun ortak etkisi de bulunmamaktadır  $F(1, 108) = 3.13, p > .05, \eta_{p2} = .028$ ). Yine,

olumsuz genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde de kaygılı bağlanma ve depresyonun ortak etkisi yoktur  $F(1, 108) = 3.12, p > .05, \eta_{p2} = .028$ ). Sonuçlar Tablo 14.'e gösterilmektedir.

Tablo 15. Kaygılı bağlanmaya göre hedef kelimelere verilen tepki sürelerinde depresyonun ortak değişken analizi.

<b>Bağımlı Değişken: Olumlu Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	,525	,470	,005
BDE Toplam Puanı	1	6,483	,012	,057
YİYE Kaygı*BDE	1	3,199	,076	,029
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	,006	,937	,000
BDE Toplam Puanı	1	10,476	,002	,088
YİYE Kaygı*BDE	1	2,262	,135	,021
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			
<b>Bağımlı Değişken: Olumlu Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	Sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	,014	,906	,000
BDE Toplam Puanı	1	7,121	,009	,062
YİYE Kaygı*BDE	1	3,128	,080	,028
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	Sd	F	p	Etki Büyüklüğü
YİYE Kaygı Puanı	1	,322	,572	,003
BDE Toplam Puanı	1	11,831	,001	,099
YİYE Kaygı*BDE	1	4,429	,038	,039
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

Olumlu bağlanma sözcüklerine verilen tepki sürelerindeki farklılıklarda kaçınmacı bağlanmanın ve depresyonun ortak etkisi bulunmamaktadır  $F(1, 108) = .120, p > .05, \eta_p^2 = .001$ ). Aynı şekilde olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacılığın ve depresyonun ortak etkisi görülmemektedir  $F(1, 108) = .221, p = .639, \eta_p^2 = .002$ ). Yine, olumlu genel kelimelere verilen tepki süreleri üzerinde de kaçınmacılığın ve depresyonun ortak etkisi yoktur  $F(1, 108) = .101, p > .05, \eta_p^2 = .001$ ). Son olarak, olumsuz genel sözcüklere verilen tepki süreleri kaçınmacı bağlanmanın ve depresyonun ortak etkisi bulunmamaktadır ( $F(1, 108) = .250, p > .05, \eta_p^2 = .002$ ; (Bkz. Tablo 15).

Tablo 16. Kaçınmacı bağlanmaya göre hedef kelimelere verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta depresyon düzeyinin ortak değişken analizi.

**Bağımlı Değişken: Olumlu Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
BDE Toplam Puanı	1	1,940	,167	,018
YİYE Kaçınma Puanı	1	,040	,843	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,120	,730	,001
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Olumsuz Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
BDE Toplam Puanı	1	5,959	,016	,052
YİYE Kaçınma Puanı	1	,000	,995	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,221	,639	,002
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Olumlu Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
BDE Toplam Puanı	1	1,873	,174	,017
YİYE Kaçınma Puanı	1	,001	,971	,000
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,101	,751	,001
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

**Bağımlı Değişken: Olumsuz Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri**



Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
BDE Toplam Puanı	1	4,898	,029	,043
YİYE Kaçınma Puanı	1	,082	,776	,001
YİYE Kaçınma Puanı * BDE	1	,250	,618	,002
Hata	108			
Toplam	112			
Düzeltilmiş Toplam	111			

### 3.6.4.3. Hazırlama Koşullarında Anksiyetenin Ortak Değişken Analizi

BAE toplam puanları ortak değişken olarak ANCOVA analizine alındığında, tehdit hazırlaması altında verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanmanın ve anksiyetenin ortak etkisi görülmemektedir;  $F(1, 107) = 5.80, p > .05, \eta_{p2} = .051$ . Güvenli hazırlamada, kaygılı bağlanmanın ve anksiyetenin arasında etkileşim bulunmaktadır;  $F(1, 108) = 4.43, p < .05, \eta_{p2} = .040$ . Yüksüz hazırlamada, kaygılı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi yoktur ( $F(1, 107) = 3.70, p > .05, \eta_{p2} = .033$ ). Sonuçlar Tablo 17.'de verilmektedir.

Tablo 17. Kaygılı bağlanmaya göre hazırlama koşulları altında verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta anksiyete düzeyinin ortak değişken analizi.

#### **Bağımlı Değişken: Tehdit Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
BAE Toplam Puanı	1	4,323	,040	,039
YİYE Kaygı Puanı	1	6,240	,014	,055
YİYE Kaygı*BAE	1	5,808	,018	,051
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

#### **Bağımlı Değişken: Güvenli Hazırlamadaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	3,033	,084	,028
BAE Toplam Puanı	1	5,194	,025	,046
YİYE Kaygı*BAE	1	4,420	,038	,040
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

**Bağımlı Değişken: Kontrol Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	3,035	,084	,028
BAE Toplam Puanı	1	3,952	,049	,036
YİYE Kaygı*BAE	1	3,701	,057	,033
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

BAE toplam puanları ortak değişken olarak ANCOVA analizine sokulduğunda, tehdit hazırlaması altında verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanmanın ve anksiyetenin ortak etkisi görülmemektedir; ( $F(1, 107) = .005, p > .05, \eta_{p2} = .000$ ). Güvenli hazırlamada kaçınmacı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi görülmektedir; ( $F(1, 107) = 4.42, p < .05, \eta_{p2} = .040$ ). Yüksüz hazırlamada verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi bulunmamaktadır ( $F(1, 107) = 3.70, p > .05, \eta_{p2} = .033$ ). Sonuçlar Tablo 17.'de gösterilmektedir.

Tablo 18. Kaçınmacı bağlanmaya göre hazırlama koşulları altında verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta anksiyete düzeyinin ortak değişken analizi.

**Bağımlı Değişken: Tehdit Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,103	,749	,001
BAE Toplam Puanı	1	,485	,488	,005
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,005	,943	,000
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

**Değişken: Güvenli Hazırlamadaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,093	,761	,001
BAE Toplam Puanı	1	,387	,535	,004
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,000	,990	,000
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

**Bağımlı Değişken: Kontrol Hazırlamasındaki Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,488	,486	,005
BAE Toplam Puanı	1	,485	,488	,005
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,197	,658	,002
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

#### 3.6.4.4. Hedef Koşullarında Anksiyetenin Ortak Değişken Analizi

Olumlu bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanmanın ve anksiyetenin ortak etkisi vardır;  $F(1, 107) = 5.29, p < .05, \eta_p^2 = .047$ ). Benzer bir şekilde, olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanmanın ve anksiyetenin ortak etkisi görülmektedir;  $F(1, 107) = 4.13, p < .05, \eta_p^2 = .037$ ). Olumlu genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde ise kaygılı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi bulunmamaktadır;  $F(1, 107) = 2.51, p < .05, \eta_p^2 = .023$ ). Olumsuz genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde kaygılı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi görülmektedir;  $F(1, 107) = 5.47, p < .05, \eta_p^2 = .049$ ). Sonuçlar Tablo 18.'de sunulmaktadır.

Tablo 19. Kaygılı bağlanmaya göre hedef koşullarında verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta anksiyete düzeyinin ortak değişken analizi.

#### **Bağımlı Değişken: Olumlu Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
YİYE Kaygı Puanı	1	4,564	,035	,041
BAE Toplam Puanı	1	4,201	,043	,038
YİYE Kaygı*BAE	1	5,290	,023	,047
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

#### **Bağımlı Değişken: Olumsuz Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri**

Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
YİYE Kaygı Puanı	1	2,938	,089	,027
BAE Toplam Puanı	1	5,115	,026	,046
YİYE Kaygı*BAE	1	4,129	,045	,037
Hata	107			

Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			
<b>Bağımlı Değişken: Olumlu Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	1,473	,228	,014
BAE Toplam Puanı	1	3,541	,063	,032
YİYE Kaygı*BAE	1	2,512	,116	,023
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaygı Puanı	1	4,227	,042	,038
BAE Toplam Puanı	1	6,266	,014	,055
YİYE Kaygı*BAE	1	5,472	,021	,049
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

Olumlu bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanmanın ve anksiyetenin ortak etkisi bulundu  $F(1, 107) = 5.29, p < .05, \eta_{p2} = .047$ ). Benzer bir şekilde Olumsuz bağlanma sözcüklerine verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacılığın ve anksiyetenin ortak etkisi görülmektedir;  $F(1, 107) = 4.13, p < .05, \eta_{p2} = .037$ ). Olumlu genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde ise kaçınmacılığın ve anksiyete düzeyinin ortak etkisi yoktur;  $F(1, 107) = 2.51, p > .05, \eta_{p2} = .023$ ). Olumsuz genel sözcüklere verilen tepki süreleri üzerinde kaçınmacı bağlanma ve anksiyetenin ortak etkisi bulunmadı;  $F(1, 108) = .250, p > .05, \eta_{p2} = .002$ ). Sonuçlar Tablo 19.'da görülebilmektedir.

Tablo 20. Kaçınmacı bağlanmaya göre hedef kelimelere verilen tepki süreleri arasındaki farklılıkta anksiyete düzeyinin ortak değişken analizi.

<b>Bağımlı Değişken: Olumlu Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	p	$\eta_{p2}$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,241	,625	,002
BAE Toplam Puanı	1	,180	,672	,002
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,034	,854	,000
Hata	107			

Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Bağlanma Sözcüklerine Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,247	,620	,002
BAE Toplam Puanı	1	,556	,458	,005
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,040	,842	,000
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			
<b>Bağımlı Değişken: Olumlu Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	p	$\eta_p^2$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,112	,738	,001
BAE Toplam Puanı	1	,296	,587	,003
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,009	,923	,000
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			
<b>Bağımlı Değişken: Olumsuz Genel Sözcüklere Verilen Tepki Süreleri</b>				
Kaynak	sd	F	P	$\eta_p^2$
YİYE Kaçınma Puanı	1	,128	,721	,001
BAE Toplam Puanı	1	,757	,386	,007
YİYE Kaçınma Puanı * BAE	1	,031	,861	,000
Hata	107			
Toplam	111			
Düzeltilmiş Toplam	110			

## BÖLÜM IV

### TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, bağlanma stillerinin bilişsel karar verme performansında bir farklılığa yol açıp açmadığını görmektir. Çalışma Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi eğitim gören, ortalama yaşın 21.66 olduğu, 113 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Bağlanma stilleri için YİYE kullanılmış, dikkat üzerindeki olası etkileri nedeniyle depresyon ve anksiyete düzeyi kontrolü için ise BDE ve BAE kullanılarak deney deseni haricinden gelecek veriler toplanmıştır.

Temel bulgulara geçmeden ön analize başlarken kısaltılan sözcük listesini tartışmaya açmak uygun olacaktır. Yöntem bölümünde belirtildiği gibi, “uzaklaşma” ve “onaylanma” sözcükleri hangi hazırlama paradigması kullanılırsa kullanılsın bir hedef uyaran olarak çok yavaş tepki süresine yol açmaktadır. Öyle ki, çok sayıda aykırı gözleme neden olmakta ve normal dağılımı bozmaktadır. Bu sözcükler yakından incelendiklerinde her ikisinin de uzun olması ve içerdikleri anlamın muğlaklığı dikkat çekmektedir. Katılımcılar yerine göre “uzaklaşma”nın doğru ya da yanlış olabileceğini düşünmüş olabilirler. Aynı şekilde “onaylanma”nın da katılımcılar üzerindeki etkisinin karar vermeyi zorlaştırıcı nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, yüksüz grupta yer alan “düşme” sözcüğünün de normalden sapan yavaş tepkiye neden olması, uyaranların uzunluğundan çok muğlaklığının yavaş tepkiye yol açtığını düşündürmektedir. Örneklemin yukarıda anılan sözcüklerin olumlu ya da olumsuz olduğuna karar vermede zorlandığı görülmektedir. Özellikle çok fazla aşırı gözleme yol açan iki bağlanma sözcüğü (onaylanma ve uzaklaşma) analitik yönden de incelenmeye açık görünmektedir. Örneğin her iki sözcük de birine duyulan bağımlılığı hatırlatabilir. İnsanı mutlu ettiği düşünülen onaylanma aynı zamanda güçsüzlüğü çağrıştırabilir.

Bununla birlikte, Türkçede yapılacak bir sözlüksel çalışma ile sözcüklerin kullanım sıklıkları gibi dilsel niteliklerin dengelenebileceğini ve böylece daha hassas sonuçlar elde edilebileceğini unutmamak gerekmektedir.

Değişkenler arası korelasyonları değerlendirmek de anlamlı olacaktır. Her hazırlama koşulu altında ve hedef grubuna verilen tepki süreleri arasında pozitif yönlü güçlü bir korelasyon bulunmaktadır. Sonuçlar yordanan değişkenin tutarlılık gösterdiği

yönünde değerlendirilebilir. Böylece ister farklı hazırlamalar, isterse farklı hedefler söz konusu olsun, ölçülen değişken tepki süreleridir ve doğal olarak birbirleriyle ilişkililerdir.

*1. Temel Hipotez İçin Tartışma.* Birinci hipotez doğrulanmamıştır. “Buna göre, hazırlama paradigması ister güvenli bağlanma, ister güvensiz bağlanma, isterse de yüksüz olsun katılımcıların tepki sürelerinde anlamlı bir fark bulunmamaktadır Bu nedenle çalışma sonuçları, olumsuz duygu isimlerinin bağlanma sistemini aktive edeceği ön kabulünü geçerli kılmamaktadır. Hazırlama koşulları ile temsil edilen durumsal bağlanmanın dikkat üzerindeki etkisi de desteklememektedir (Rowe ve Carnelley, 2003; Carnelley ve Rowe, 2007; İmamoğlu ve İmamoğlu, 2006).

Tekrarlı ölçümler için ANOVA yapıldığında hazırlama yönlendirmesinin tepki sürelerini etkilemediği görülmektedir. Literatürde olumsuz hazırlamanın tehdit unsuru şeklinde algılandığını ve böylece daha hızlı tanındığını gösteren çalışmalar vardır (Baran, Cangöz ve Salman, 2015). Benzer sonuçları bağlanmayla ilişkili olumsuz hazırlamada destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Algısal dikkati ölçen çalışmalarda sözlüksel tanıma gibi deneyler uygulanır (Suslow, Dannlowski, Arolt ve Ohrmann, 2010; Edwards, Burt ve Lipp, 2010). Mevcut çalışmada ise daha karmaşık bir bilişsel işlem olan karar verme ölçülmektedir ve olumsuz bağlanma hazırlamasının olası etkisinin karar vermeyi geciktirmesi şeklinde ortaya çıkması beklenir. Bu savı destekleyenler olduğu gibi desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur (Baldwin M. W., 2007). Bu çalışma ise olumsuz duygu isimlerinin hazırlama etkisini ortaya çıkarmadığını ve bağlanma sistemi aktivasyonunun sağlamadığını göstermektedir.

Bu çalışmada literatürde sıkça kullanılan “öfke” ve “korku”nun yanı sıra “nefret”, “kin” ve “utanç” duyguları da seçilmiş ve olumsuz duygu ismi hazırlaması şeklinde gruplandırılmışlardır (Carr ve Landau, 2012). Tehdit hazırlaması olması beklenen bu grup ile “sevgi”, “şefkat”, “merhamet”, “aşk” ve “mutluluk” sözcüklerinde müteşekkil olumlu duygu ismi hazırlaması arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Gruplar arası karşılaştırma yapıldığı için her bir duygu ismi hazırlamasının tek başına anlamlı farka neden olup olmadığı ölçülememektedir. Örneğin iki kelime diğer tehdit kelimelerinin sağladığı aktivasyonu nötralize eden sonuçlara sebep olabilir. Bu nedenle her gruptan birer duygu ismi için (örneğin öfke ve sevgi) araştırma tekrar edilebilir ve böylelikle Türkiye örneğinde benzer sonuçların elde edilip edilemeyeceğine bakılabilir.

Hazırlama paradigmasının durumsal bağlanma koşullarını temsil ettiği düşünülünce, bu çalışma özelinde durumsal ile genelleşmiş bağlanmanın tepki sürelerinde anlamlı bir farklılığa yol açıp açmadığı incelenememektedir. Çünkü hazırlama koşulları arasında anlamlı farkın bulunmaması durumsal bağlanmanın sağlanmadığını göstermektedir (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2006).

*2. Temel Hipotez İçin Tartışma.* İkinci temel hipotez, “Bağlanma hedef kelimelerine verilen tepki süreleri, genel sözcüklere verilen tepki sürelerinden daha uzundur.” hipotezi, araştırma sonuçları tarafından doğrulanmıştır.

Daha ayrıntılı bakılırsa, olumlu ve olumsuz, bağlanma ve genel sözcükler olarak adlandırdığımız dört grup arasında anlamlı farklar bulunmaktadır. Olumlu bağlanma sözcüklerine olumlu genel sözcüklerden daha uzun sürede, olumsuz bağlanma sözcüklerine tüm genel sözcüklerden daha uzun sürede, olumsuz genel sözcüklere ise olumlu genel sözcüklerden daha uzun sürede tepki verilmiştir. Hedef uyarının yönlendirilmesi sonucunda tepki süreleri arasında anlamlı farklar elde edilmiştir. Kısacası literatürde yer alan çok sayıdaki bulgu gibi katılımcıların bağlanma sözcüklerine genel sözcüklerden anlamlı düzeyde farklı hızda tepki verdikleri söylenebilir (Edwards, Burt ve Lipp, 2010).

Bağlanma sözcükleri hakkında olumlu genel sözcüklerden daha uzun sürede karar verildiği görülmektedir. Bununla birlikte olumsuz bağlanma isimleri hem olumlu hem de olumsuz genel sözcüklerden daha uzun sürede cevaplanmıştır. Böylece katılımcıların bağlanma sözcüklerini gördüklerinde bağlanma sistemlerinin aktive olduğunu ve sistemin bilişlere müdahale ederek karar vermeyi geciktirdiği görüşünün bu çalışmanın sonuçlarınınca desteklendiği söylenebilir. Kısacası, sonuçlar sahip oldukları bağlanma stilinden bağımsız bir şekilde bağlanma sözcükleri hakkında daha uzun sürede karar verildiği görüşünü desteklemektedir (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002; Carr ve Landau, 2012).

Aynı zamanda olumsuz genel sözcüklerin tehdit olarak algılanması nedeniyle olumlu genel sözcüklerden daha uzun sürede değerlendirildikleri görülmektedir (Baran, Cangöz ve Salman, 2015). Çünkü olumsuz genel sözcüklere olumlulardan daha uzun sürede tepki verilmektedir. Bu sonuçlar, tehdit durumu değerlendirmesinin tehdit olmayanlardan daha uzun sürede yapıldığı anlamına gelebilir. Olumsuz bağlanma sözcüklerinin olumsuz genel sözcüklerden daha uzun sürede değerlendirilmeleri



bağlanma ile ilişkili tehdit sözcükleri şeklinde yapılan sınıflamanın farklı dillerde yürütülen çalışmalarda olduğu gibi Türkçede de benzer bir örüntüye sahip olduğunu düşündürmektedir (Maatz, Strauss ve Bar, 2013). Yani bağlanma ile ilgili tehdit sözcükler daha uzun sürede değerlendirilmektedir. Bağlanma ile ilgili sözcüklerin Türkçede henüz çalışılmadığı ve diğer sözcüklerden ayrılıp ayrılmadıklarının incelenmediği dikkate alınrsa, mevcut çalışmada hedef sözcükler arasında gözlenen farkların bu yöndeki ilk bulgular olduğu söylenebilir. Kısacası, bağlanmayla ilgili sözcükler ve bağlanmayla ilişkisiz sözcüklerden seçilen genel uyarılar tepki sürelerine göre birbirlerinden ayrılmaktadırlar.

Daha önce de belirtildiği gibi, olumlu ya da olumsuz fark etmeksizin, bağlanmayla ilgili uyarıların içerdikleri tehdit unsuru nedeniyle diğerlerine göre uzun sürede değerlendirdikleri düşünülmektedir (Edwards, Burtve Lipp, 2010). Bu durum bağlanma sözcüklerinin ister olumlu isterse olumsuz olsun bağlanma sistemini aktive ettiğini düşündürmektedir. Literatürde benzer bulguları gösteren çalışmalar yapılmıştır; fakat bu bulgular literatürde genellikle kaygılı bağlanan kişilerin performanslarında görülmüştür (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002). Bu çalışmada ise kaygılı ve kaçınmacı bağlananlar kişiler arasında bir fark bulunmamıştır.

*3. Temel Hipotez İçin Tartışma.* YİYE ile ölçtüğümüz genelleşmiş bağlanmanın kaçınma ve kaygı alt boyutlarının karar verme üzerindeki etkisine baktığımızda hiçbir örtük hazırlama koşulu ve hedef sözcük grubu için t testlerde anlamlı bir fark görülmemiştir. Bizim örnekleminizde kaçınmacı bağlanma alt ölçeğinin görece düşük güvenilirliğinin sonuçları etkileme ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır (Hisli Şahin ve Yaka, 2010). Benzer bir çalışma farklı bir örnekleme tekrar edildiğinde sonuçlar anlamlı çıkabilir.

Diğer yandan, literatürde Mikulincer ve Shaver'ın öncülük ettiği çok sayıda araştırma kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin bağlanmayla ilgili uyarıları işlerken farklı bilişsel performanslar gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu çalışmanın bu bulguları desteklememesinin nedeni deney deseninden kaynaklanabilir. Şöyle ki, bu çalışmada kaygılı bağlananlar ve kaçınmacı bağlananlar iki farklı gruba randomize dağılarak uygulamaya tabi tutulmamışlardır. Bütün veriler aynı oturumda toplanmıştır. Bu nedenle mevcut çalışma tam bir deneysel çalışma değildir. Aynı çalışma iki oturum halinde yapılarak önce kaygılı ve kaçınmacı kişiler farklı gruplar

şeklinde belirlenip ardından bilişsel görevi yerine getirmeleri istendiğinde anlamlı sonuçlar elde edilebilir.

*Ortak Değişken Analizi İçin Tartışma.* Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma düzeyleri, depresyon ve anksiyete ile ANCOVA analizine alındığında bazı koşullarda ortak etki bulunmaktadır.

Depresyon düzeyinin ortak değişken şeklinde işleme alındığı ANCOVA analizinde, tehdit hazırlamasında kaygılı bağlanma ve depresyonun ortak etkisi görülmektedir. Bu durumda kaygılı bağlanan kişilerin depresyon düzeylerinin tepki sürelerini etkilediği söylenebilir. Yani depresyonun etkisi çıkarıldığında kaygılı bağlanma tepki sürelerinde anlamlı farklılığa yol açabilmektedir. Benzer bir sonucun kaçınmacı bağlanmada bulunmaması ise literatür ışığında oldukça anlamlıdır. Çünkü kaçınmacı bağlananlar sönümleyici stratejiler kullandıklarından bağlanma uyarılarını görmezden gelmekte ve bağlanma kaygılarını ise bastırmaktadırlar. Bu sayede bilişsel performansları etkilenmemektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Oyda kaygılı bağlananlar bağlanmayla ilgili uyarana aşırı hassas olduklarından gösterecekleri performans bu uyarılarca etkilenmektedir (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002).

Hedef sözcük gruplarına bakıldığında ise kaygılı bağlanmanın depresyonla ortak etkisi yalnızca genel olumsuz sözcüklere verdiği tepki sürelerinde görülmektedir. Bu sonuçlara göre, depresyonun etkisi nötralize edildiğinde kaygılı bağlananların olumsuz genel sözcüklere verdikleri tepki süreleri anlamlı olmaktadır. Kaçınmacılarda ise beklendiği üzere yine benzer bir sonuç yoktur.

Aynı analiz anksiyete ile yapıldığında elde edilen bulgular şaşırtıcıdır. Çünkü tehdit ve güven hazırlamasında kaygılı bağlanma ile anksiyete arasında etkileşim görülmektedir. Kaçınmanın ise anksiyete ile hiçbir hazırlama koşulunda bir etkileşimi bulunmamaktadır. Yani anksiyetenin etkisi kontrol altına alındığında kaygılı bağlananların literatürdeki bulgulara benzer bir şekilde olumlu ve olumsuz bağlanma kelimelerinin her ikisiyle de hazırlanma koşulunda tepki süreleri etkilenmekte ve anlamlı fark ortaya çıkmaktadır. Tıpkı önceki araştırmalarda görüldüğü gibi bağlanma kelimesiyle (Mevcut çalışmada bu duygu isimleri ile sağlanmıştır.) örtük hazırladıklarında yüksüz hazırlamadan daha uzun sürede tepki vermektedirler. Diğer yandan kaçınmacı bağlananlar sönümleyici stratejileri gereği hazırlanmaları baskılamakta ve etkilenmemektedirler (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bu durumda kaygılı

bağlanan kişilerin bağlanma sistemlerinin aktive olduğu ve uyarının yarattığı etkiyi aşırılaştırma stratejisi kullanarak düzenlemeye çalışmaları sonucu karar verme yetilerinin yavaşladığı düşünülebilir (Mikulincer ve Florian, 1997).

Olumlu ve olumsuz bağlanma hedef sözcüklerinde ve olumsuz genel hedef sözcüklerde verilen tepki sürelerinde, kaygılı bağlanma ve anksiyete arasında etkileşim bulunmaktadır. Yalnızca olumlu genel kelimelerde bir etkileşim görülmemektedir. Kaçınmacı bağlanma ve anksiyete arasında hiçbir hedef sözcük grubunda bir farklılık bulunmamaktadır.

Bağlanma teorisi çerçevesinde, kaygılı bağlanan kişilerin hem güvenli hem de güvensiz bağlanma ile ilişkili uyanlarla karşılaştıklarında bağlanma sistemlerinin aktive olduğu ve aşırılaştırma stratejilerinin devreye girdiği düşünmek literatür ışığında sonuçlarla uyumlu görünmektedir. Bununla birlikte olumsuz genel kelimelerde de anlamlı düzeyde uzun cevap verdikleri görülmektedir. Bu durum kaygılı bağlananların tehdit olarak algıladıkları durumlarda bilişsel karar verme performanslarının etkilendiği şeklinde okunabilir. Yani bağlanmayla ilgili ister olumlu isterse olumsuz bir uyarı olsun bir tehdit olarak algılamaktadırlar. Bulgular kaygılı bağlananların aşırılaştırma stratejileri ile uyumlu bir örüntü sergilememekte, rastlantısal görünmektedir. Oysa kaçınmacılardan sönümleyici stratejileri gereği performans değişikliği beklenmemekte ve bulgular bu bilimsel iddiayı desteklemektedir.

#### 4.Sınırlılıklar ve Öneriler

Elde edilen bulgular 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Atik Valide Kampüsü'ne gelen öğrencilerden oluşan bir örneklemden elde edilmiştir. Aynı sonuçların farklı şehirlerde ve farklı yaş gruplarında da çalışılması bilimsel açıdan önem taşımaktadır.

Mevcut çalışma bağlanma stillerinin ve hazırlama paradigmasının bilişsel karar verme performansı üzerindeki etkisini ölçmek için yapılmıştır. Bu nedenle hem hazırlama koşulları hem de hedef grupları manipüle edilmiştir. Fakat bağlanma stilleri manipüle edilmeyerek farklı bağlanma stilleri birbirlerinden ayrı atanmamışlardır. Bu nedenle çalışma yarı deneyseldir.

Daha sonra yapılacak çalışmaların tam deneysel olması koşulların daha iyi kontrol altına alınmasını sağlayabilir. Bu nedenle bu çalışmada eksik bırakılan bağlanma stili

manipülasyonunun bir başka çalışmada ayrı gruplara rastlantısal olarak dağıtma şeklinde uygulanması, çalışmanın tekrar test edildiğinde daha hassas sonuçlar vermesini sağlayabilir.

Deney deseninde eşit sayıda kaçınmacı ve kaygılı deney grubunun olması iki yönlü varyans analizine izin verir, bu durumda kaçınmacı bağlananlarla kaygılı bağlananların tepki süreleri karşılaştırılabilir. Oysa bu çalışma her bağlanma grubunu sadece kendi iç düzeyleri bakımından değerlendirmiştir.

Türk örneklemiyle bağlanmanın bilişsel yönüne eğilen ve araç olarak sözlüksel bir görevi kullanan çalışmalar bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın alana giriş niteliğinde olduğu söylenebilir. Örneğin bağlanma sözcükleriyle ilgili bir çalışmanın yapılması ve Türkçede “bağlanmayla ilişkili sözcükler” ile “bağlanmadan bağımsız sözcükler” gibi kategorilerin belirlenmesi elzem görünmektedir. Çünkü bu şekilde bağlanmanın bilişsel yönünü çalışırken seçilen sözcüklerin dilsel nitelikleri eşitlenebilir ve sözcüklerin dildeki kullanım sıklıklarından ya da ses değerlerinden kaynaklanabilecek karıştırıcı etkilerin önüne geçilebilir.

Bu çalışmada hem hazırlama hem de hedef gruplarının manipüle edilmesi karşılaştırma gruplarını fazlasıyla artırmıştır. Yalnızca hazırlama koşullarında manipülasyon yaparak hedef sözcüklerin aynı nitelikli kalmasının sağlanması bağlanma stilleriyle hazırlama konusunda farklı sonuçlar verebilir. Aynı şey tek başına hedef sözcük grupları için de geçerlidir. Aynı hazırlama koşulunda farklı hedef gruplarını çalışmak Türkçe bağlanma sözcüklerini görmemizi sağlayacağı gibi bağlanmayla ilişkili uyarının farklı stillerdeki insanlar üzerindeki etkisini de daha net görmemizi sağlayabilir.

ANCOVA sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, depresyon ve anksiyete düzeylerinin sözlüksel performansa bakmadan evvel alınması ve yüksek sonuç alan kişilerin deneyin dışında bırakılması da bağlanma stillerinin tepki süreleri üzerindeki etkilerini görmemizi sağlayabilir. Çünkü depresyon ve anksiyete bağlanma stilleri ile etkileşim halinde görünmektedir.

## KAYNAKÇA

- Chartrand, T. L., Dalton, A. N., & Fitzsimons, G. J. (2007). Nonconscious relationship reactance: When Significant Others Prime Opposing Goals. *Journal of Experimental Social Psychology*(43), 719–726.
- Ainsworth, M. D. (1969). Object Relations, Dependency, And Attachment: A Theoretical Review Of The Infant-Mother Relationship. *Child Development*(40), 969-1025.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, And Separation: Illustrated By The Behavior Of One-Year-Olds In A Strange Situation. *Child Development*(41), 49-67.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1977). Infant Crying and Maternal Responsiveness: A Rejoinder to Gewirtz and Boyd. *Child Development*(48), 1208-1216.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of Attachment A Psychological Study of the Strange Situation*. New York: Psychology Press.
- Baldwin, M. W. (2007). On Priming Security and Insecurity. *Psychological Inquiry*, 7(3), 157-196.
- Baran, Z., Cangöz, B., & Salman, F. (2015). Duygusal Bağlam Eşikaltı ve Eşiküstü Hazırlamayı Etkiler mi? *Türk Psikiyatri Dergisi*(26), 1-9.
- Bartholomew, K., & Moretti, M. (2002). The Dynamics Of Measuring Attachment. *Attachment & Human Development*, 4(2), 162–165.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1984, November). Internal Consistencies Of The Original And Revised Beck Depression Inventory. *Journal of Clinical Psychology*, 40(6), 1365-1367.
- Beck, A. T., Brown, G., Epstein, N., & Steer, R. A. (1988). An Inventory For Measuring Clinical Anxiety: Psychometric Properties. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 56 893-897.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy Of Depression*. New York: Guilford.

- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. F. (1996). Comparison Of Beck Depression Inventories -IA and -II in Psychiatric Outpatients. *Journal Of Personality Assessment*, 67(3), 588-597.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory For Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Bell, S. A., & Ainsworth, M. D. (1972). Infant Crying And Maternal Responsiveness. *Child Development*(43), 1171-1190.
- Belsky, J., Spritz, B., & Crnic, K. (1996). Infant Attachment Security and Affective Cognitive Information Processing at Age 3. *Psychological Science*, 7(2), 111-114.
- Biringen, Z., Matheny, A., Bretherton, I., Renouf, A., & Sherman, M. (2000, September). Maternal Representation Of The Self As Parent: Connections With Maternal Sensitivity And Maternal Structuring. *Attachment & Human Development*, 2(2), 218–232.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma ve Kaybetme 1: Bağlanma* (2. b.). (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Bağlanma ve Kaybetme 2: Ayrılma* (1. b.). (M. Günay, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2015). *Bağlanma ve Kaybetme 3: Kaybetme* (1. b.). (N. Nirven, & N. Diner, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Boyacıoğlu, İ. (2012). Otobiyografik ve Öztanımlayıcı Anıların Fenomenolojik Özellikleri Üzerinde Bağlanma Boyutlarının Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(70), 84-96.
- Boyacıoğlu, İ., & Sümer, N. (2012, Haziran). Bağlanma Boyutları, Otobiyografik Bellek ve Geçmiş Kabul Etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-118.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement Of Adult Attachment: An Integrative. J. A. Simpson, & W. S. Rholes içinde, *Attachment Theory And Close Relationships* (s. 46-76). NY: Guilford Press.

- Bretherton, I. (2000, September). Emotional availability: An Attachment Perspective. *Attachment & Human Development, 2*(2), 233–241.
- Burton, L. A., Rabin, L., Wyatt, G., Frohlich, J., Vardy, S. B., & Dimitri, D. (2005). Priming Effects For Affective vs. Neutral Faces. *Brain and Cognition, 59*, 322-329.
- Carnelley, K. B., & Rowe, A. C. (2007). Repeated Priming Of Attachment Security Influences Later Views Of Self And Relationships. *Personal Relationships, 14*, 307–320.
- Carr, S., & Landau, S. (2012). Consciously Identified Attachment Hierarchies: Cognitive Accessibility Of Attachment Figure Names As A Function Of Threat Primes In A Lexical Decision Task. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*, 17-25.
- Dewitte, M. (2011). Adult Attachment And Attentional Inhibition Of Interpersonal Stimuli. *Cognition and Emotion, 25*(4), 612-625.
- Dewitte, M., & De Houwer, J. (2011). Attachment-style Differences in the Appraisal of the Attachment Figure. *European Journal of Personality, 25*, 173–183.
- Edwards, M. S., Burt, J. S., & Lipp, O. V. (2010). Selective Attention For Masked And Unmasked Threatening Words In Anxiety: Effects Of Trait Anxiety, State Anxiety And Awareness. *Behaviour Research and Therapy, 48*, 210-218.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011, February 28). Attachment Insecurities and the Processing of Threat-Related Information: Studying the Schemas Involved in Insecure People's Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi:10.1037/a0022503
- Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası Problem Çözme Davranışları, Yetişkinlerdeki Bağlanma Yönelimleri ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14*, 36-45.

- Feeney, J. A. (2002, September). Attachment-Related Dynamics: What Can We Learn From Self-Reports of Avoidance And Anxiety. *Attachment & Human Development, 4*(2), 193-200.
- Ferguson, M. J., & Bargh, J. A. (2004). How social perception can automatically influence behavior. *Trends in Cognitive Sciences, 8*(1).
- Gillath, O., Bunge, S. A., Shaver, P. R., Wendelken, C., & Mikulincer, M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: Exploring the neural correlates. *NeuroImage*(28), 835– 847.
- Gillath, O., Giesbrecht, B., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, Attention, And Cognitive Control: Attachment Style And Performance. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 647–654.
- Grau, I., & Doll, J. (2003). Effects of Attachment Styles on the Experience of Equity in Heterosexual Couples Relationships. *Experimental Psychology, 50*(4), 298-310.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-22.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper Into Attachment Theory. *Psychological Inquiry, 5*(1), 68-79.
- Heerdink, M. W., van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Fischer, A. H. (2015). Emotional Expressions as Social Signals of Rejection and Acceptance: Evidence From the Affect Misattribution Paradigm. *Journal of Experimental Social Psychology, 56*, 60-68.
- Henson, R. N., Eckstein, D., Waszak, F., Frings, C., & Horner, A. J. (2014). Stimulus–response bindings in priming. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(7), 376-384.
- Hisli Şahin, N., & Yaka, A. İ. (2010, Aralık). Yakın İlişkilerde Yaşantular Envanteri'nin (YİYE-I), Kendilik Algısı, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Psikopatolojik Belirtiler Bağlamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(26), 64-76.



- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-122.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- İmamoğlu, S., & İmamoğlu, E. O. (2006). Relationship Between General and Context-Specific Attachment Orientations in a Turkish Sample. *The Journal of Social Psychology*, 3(146), 261-274.
- Johnson, S. C., Dweck, C. S., Chen, F. S., Stern, H. L., Ok, S.-J., & Barth, M. (2010). At the Intersection of Social and Cognitive Development: Internal Working Models of Attachment in Infancy. *Cognitive Science*34, 807-825.
- Johnson, S. C., Dweek, C. S., & Chen, F. S. (2007). Evidence for Infants' Internal Working Models of Attachment. *Psychological Science*, 18(6).
- Julal, F. S., & Carnelley, K. B. (2012). Attachment, Perceptions of care and Caregiving to Romantic Partners and Friends. *European Journal of Social Psychology*, 42, 832-843.
- Koole, S. L., & Rothermund, K. (2011). "I Feel Better But I Don't Know Why": The Psychology of Implicit Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.
- Maatz, A., Strauss, B., & Bar, K.-J. (2013). Development and Validation of a Set of German Stimulus- and Target Words for an Attachment Related Semantic Priming Paradigm. *PLos One*, 8(7).
- Maier, M. A., Bernier, A., Pekrun, R., Zimmermann, P., & Grossmann, K. E. (2004). Attachment Working Models As Unconscious Structures: An Experimental Test. *International Journal Of Behavioural Development*, 28(2), 180-189.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). Are Emotional And Instrumental Supportive Interactions Beneficial In Time Of Stress? The Impact Of Attachment Style. *Anxiety, Stress, And Coping*, 10, 109-127.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012, February). An Attachment Perspective On Psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15.
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and Accessibility of Proximity-Related Thoughts: Exploring the. *Journal of Personality and Social Psychology,* 78(3), 509-523.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the Attachment System in Adulthood: Threat-Related Primes. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(4), 881–895.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003, June). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion, 27*(2), 77-102.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Rom, E. (2011). The Effects Of Implicit And Explicit Security Priming On Creative Problem Solving. *Cognition And Emotion, 25*(3), 519-531.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., & Avihou-Kanza, N. (2009). What's Inside the Minds of Securely and Insecurely Attached People? The Secure-Base Script and Its Associations With Attachment-Style Dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 615–633.
- Miljkovitch, R., Pierrehumbert, B., Bretherton, I., & Halfon, O. (2004, September ). Associations Between Parental And Child Attachment Representations. *Attachment & Human Development, 6*(3), 305 – 325.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3*(3), 553-570.
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research, 69*, 419–432.

- Rinck, M., & Becker, E. S. (2009). Does Emotional Valence Affect Performance In Non-emotional Categorization Tasks? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 385-398.
- Rowe, A. C., & Carnelley, K. B. (2003). Attachment Style Differences In The Processing Of Attachment-Relevant Information: Primed-Style Effects On Recall, Interpersonal Expectations, And Affect. *Personal Relationships*, 10, 59-75.
- Sakman, E. (2011). *Effects Of Attachment Security, Threat, and Attachment Figure Primes on Cognitive Attentional Task Performance*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örneğinde Psikometrik Açından Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A Biased Overview Of The study Of Love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501. doi:10.1177/0265407588054005
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002, September). Attachment-Related Psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161.
- Stayton, D. J., Hogan, R., & Ainsworth, M. D. (1971). Infant Obedience And Maternal Behavior: The Origins Of Socialization Reconsidered. *Child Development*, 42, 1057-1069.
- Suslow, T., Dannlowski, U., Arolt, V., & Ohrmann, P. (2010, December). Adult Attachment Avoidance And Automatic Affective Response To Sad Facial Expressions. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 181–187.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin Bağlanma Ölçeklerinin Kategoriler ve Boyutlar Düzeyinde Karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.

- Tegin, B. (1980). Depresyonda Bilişsel Bozukluklar: Beck Modeline Göre Bir İnceleme. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Teige-Mocigemba, S., & Klauer, K. C. (2013). On the controllability of evaluative-priming effects: Some limits that are none. *Cognition And Emotion*, 27(4), 632-657.
- Tracy, R. L., & Ainsworth, M. D. (1981). Maternal Affectionate Behavior and Infant-Mother Attachment Patterns. *Child Development*, 52, 1341-1343.
- Tracy, R. L., Lamb, M. E., & Ainsworth, M. D. (1976). Infant Approach Behavior as Related to Attachment. *Child Development*, 47, 571-578.
- Ulusoy, M., Şahin, N. H., & Erkmen, H. (1998). Turkish Version Of The Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 12, 163-172.

## EK-1

### Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji yüksek lisans programına bağlı olarak Yrd. Doç. Dr. Nevin Kılıç'ın danışmanlığında yürütülen, Vahide Ulusoy Gökçek'in yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu çalışma üç bölümden oluşmakta, deney ve anket yöntemleriyle dikkat, bellek ve yakın ilişkiler konularını ele almaktadır. Anketteki ifadeler vereceğiniz cevaplar son derece önemli olduğundan, lütfen yönergeleri ve her ifadeyi dikkatle okuyup işaretleyiniz. Ankette yer alan ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden kimliğinizle ilgili hiçbir bilgi istenmemektedir. Vereceğiniz bilgiler kimlik bilgileriniz alınmadan tamamıyla gizli tutularak, yalnızca araştırmacılar tarafından, grup düzeyinde değerlendirilecektir. Çalışmadan elde edilecek sonuçlar yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Ankete katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizi rahatsız eden herhangi bir soruyla karşılaşırsanız ya da ankete devam etmek istemezseniz anketi yarıda bırakabilirsiniz. Veri toplama ve analiz sürecinin sonunda elde edilen bulgularla ilgili tüm sorularınız cevaplandırılacaktır.

Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için; Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Vahide Ulusoy Gökçek (Tel: 0530 873 15 13; E-posta: vahideulusoy@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.*** (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Tarih

----/----/-----

Ad-Soyad

İmza

Araştırmacının imzası

**EK-2**

**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Yaşınız: \_\_\_\_\_

Cinsiyetiniz: \_\_Erkek \_\_ Kadın

Okumakta olduğunuz Üniversite: \_\_\_\_\_

Bölüm: \_\_\_\_\_

Kaçıncı sınıftasınız? \_\_\_\_\_

Üniversiteye başlayana kadar yaşamınızın en uzun süresini geçirdiğiniz yeri işaretleyiniz:

\_\_Büyükşehir \_\_İl \_\_İlçe \_\_Kasaba

Ailenizin gelir düzeyi:

\_\_Yüksek \_\_Orta \_\_Düşük

### EK-3

#### Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II)

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

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7  
Hiç Kararsızım/ Tamamen  
katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dahil olmak üzere yakın ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilişkilidir. Sizden, genel olarak yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız.									
<b>1.</b> Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.									
<b>2.</b> Terk edilmekten korkarım.									
<b>3.</b> Arkadaş olduğum kişilere yakın olmak konusunda çokrahatımdır.									
<b>4.</b> İlişkilerim konusunda çok kaygılıyım.									
<b>5.</b> Birlikte olduğum kişi bana yakınlaşmaya başlar başlamazkendimi geri çekiyorum.									
<b>6.</b> Birlikte olduğum kişilerin beni, benim onları umursadığım kadarumursamayacaklarından endişe duyarım.									
<b>7.</b> Birlikte olduğum kişi çok yakın olmak istediğinde rahatsızlıkduyarım.									
<b>8.</b> Birlikte olduğum kişiyi kaybedeceğim diye çok kaygılanırım.									
<b>9.</b> Birlikte olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahathissetmem.									
<b>10.</b> Genellikle, birlikte olduğum kişinin benim için hissettiklerinin, benim onun için hissettiklerim kadar güçlü olmasını arzu ederim.									
<b>11.</b> Birlikte olduğum kişilere yakın olmayı isterim ama süreklilikendimi geri çekerim.									
<b>12.</b> Genellikle birlikte olduğum kişiyle tamamen bütünleşmekisterim ve bu bazen onları korkutup benden uzaklaştırır.									
<b>13.</b> Birlikte olduğum kişilerin benimle çok yakınlaşması benimgerginleştirir.									
<b>14.</b> Yalnız kalmaktan endişe duyarım.									
<b>15.</b> Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiylepaylaşmak konusunda oldukça rahatımdır.									
<b>16.</b> Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.									
<b>17.</b> Birlikte olduğum kişiyle çok yakınlaşmaktan kaçınıırım.									
<b>18.</b> Birlikte olduğum kişi tarafından sevildiğimin sürekli ifadeedilmesine gereksinim duyarım.									
<b>19.</b> Birlikte olduğum kişiyle kolaylıkla yakınlaşabilirim.									
<b>20.</b> Birlikte olduğum kişileri bazen daha fazla duygu ve bağlılıkgöstermeleri için zorladığımı hissedirim.									
<b>21.</b> Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanma konusunda kendimirahat bırakmakta zorlanırım.									
<b>22.</b> Terk edilmekten pek korkmam.									
<b>23.</b> Birlikte olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.									



24. Birlikte olduğum kişinin bana ilgi göstermesini sağlayamazsamüzülür ya da kızarım.									
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.									
26. Birlikte olduğum kişinin bana istediğim kadar yakın olmadığınıdüşünürüm.									
27. Sorunlarımı ve kaygılarımı genellikle birlikte olduğum kişiyletartışıırım.									
28. Bir ilişkide olmadığım zaman kendimi biraz kaygılı ve güvensizhissederim.									
29. Birlikte olduğum kişilere güvenip dayanmakta rahatımdır.									
30. Birlikte olduğum kişi istediğim kadar yakınımnda olmadığında kendimi engellenmiş hissederim.									
31. Birlikte olduğum kişilerden teselli, öğüt ya da yardımistemekten rahatsız olmam.									
32. İhtiyaç duyduğumda birlikte olduğum kişiye ulaşamazsam kendimi engellenmiş hissederim.									
33. İhtiyacım olduğunda birlikte olduğum kişiden yardım istemekise yarar.									
34. Birlikte olduğum kişiler beni onaylamadıkları zaman kendimigerçekten kötü hissederim.									
35. Rahatlama ve güvencenin yanı sıra birçok şey için birlikte olduğum kişiyi ararım.									
36. Birlikte olduğum kişi benden ayrı zaman geçirdiğindeüzülürüm.									

## EK-4 BECK DEPRESYON ENVATERİ

**Açıklama:** Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 çeşit seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki ( şu an dâhil ) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak size en uygun olan ifadeyi bulun. Daha sonra o maddenin yanındaki harfin üzerine ( X ) işareti koyunuz.

- 1 – a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.  
b) Kendimi üzgün hissediyorum.  
c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.  
d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
- 2 – a) Gelecekte umutsuz değilim.  
b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.  
c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.  
d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
- 3 – a) Kendimi başarısız görmüyorum.  
b) Çevredeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.  
c) Geriye dönüp baktığımda çok fazla başarısızlığım olduğunu görüyorum.  
d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
- 4 – a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.  
b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.  
c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.  
d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
- 5 – a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.  
b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.  
c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.  
d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
- 6 – a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.  
b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim hissediyorum.  
c) Cezalandırmayı bekliyorum.  
d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
- 7 – a) Kendimden hoşnutum.  
b) Kendimden pek hoşnut değilim.  
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.  
d) Kendimden nefret ediyorum.
- 8 – a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.  
b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.  
c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.

- d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
- 9 – a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum.  
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.  
d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10 – a) Her zamankinden fazla ağladığımı sanmıyorum.  
b) Eskisine göre şu sıralar daha fazla ağlıyorum.  
c) Şu sıralar her an ağlıyorum.  
d) Eskiden ağlayabilirdim ama şu sıralar istesem de ağlayamıyorum.
- 11 – a) Her zamankinden daha sinirli değilim.  
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.  
c) Çoğu zaman sinirliyim.  
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 12 – a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.  
b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.  
c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.  
d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13 – a) Kararlarımı eskisi kadar rahat ve kolay verebiliyorum.  
b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.  
c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.  
d) Artık hiç karar veremiyorum.
- 14 – a) Dış görünüşümün eskiden daha kötü olduğunu sanmıyorum.  
b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.  
c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu düşünüyorum.  
d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
- 15 – a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.  
c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.  
d) Hiçbir iş yapamıyorum.
- 16 – a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.  
b) Şu sıralar eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.  
c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.  
d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17 – a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.  
b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.  
c) Şu sıralar neredeyse her şey beni yoruyor.  
d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

- 18 – a) İştahım eskisinden pek farklı değil.  
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.  
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.  
d) Artık hiç iştahım yok.
- 19 – a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.  
b) Son zamanlarda istemediğim halde  kilodan fazla kaybettim.  
c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.  
d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.  
Daha az yemeyealışarak kilo vermeyealışıyorum.
- 20 – a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.  
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.  
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka Őeyleri düşünmek zor geliyor.  
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir Şey düşünemiyorum.
- 21 – a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimieken bir Şey yok.  
b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.  
c) Şu sıralar cinsellikle pek ilgili değilim.  
d) Artık cinsellikle hiç ilgim kalmadı.

**EK-5**  
**BECK ANKSİYETE ENVANTERİ**

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir.

Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Sizi ne kadar rahatsız etti ?			
	HİÇ	HAFİF	ORTA	CİDDİ
1- Bedeninizin her hangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2- Sıcak / ateş basmaları				
3- Bacaklarda halsizlik, titreme				
4- Gevşeyememe				
5- Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6- Baş dönmesi veya sersemlik				
7- Kalp çarpıntısı				
8- Dengeyi kaybetme korkusu				
9- Dehşete kapılma				
10- Sinirlilik				
11- Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12- Ellerde titreme				
13- Titreklik				
14- Kontrolü kaybetme korkusu				
15- Nefes almada güçlük				
16- Ölüm korkusu				
17- Korkuya kapılma				
18- Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19- Baygınlık				
20- Yüzün kızarması				
21- Terleme (sığağa bağlı olmayan)				

**EK-6****Hazırlama-Hedef Şeklinde Eşleştirilen Kelime Çiftleri**

<b>Tehdit Hazırlaması</b>	<b>Güven Hazırlaması</b>	<b>Yüksüz (Kontrol) Hazırlama</b>
Ofke-Yuva	Sevgi-Yuva	Koltuk-Yuva
Korku-Birlik	Sefkat-Birlik	Baca-Birlik
Nefret-Kavusma	Merhamet-Kavusma	Tasit-Kavusma
Kin-Tatmin	Ask-Tatmin	Hali-Tatmin
Utanc-Kabul	Mutluluk-Kabul	Kafa-Kabul
Ofke-İlgi	Sevgi-İlgi	Koltuk-İlgi
Korku-Sadakat	Sefkat-Sadakat	Baca-Sadakat
Nefret-Birlesme	Merhamet-Birlesme	Tasit-Birlesme
Kin-Güven	Ask-Güven	Hali-Güven
Utanc-Onaylanma	Mutluluk-Onaylanma	Kafa-Onaylanma
Ofke-Yakınlık	Sevgi-Yakınlık	Mobilya-Yakınlık
Korku-İliski	Sefkat-İliski	Baca-İliski
Nefret-Beraberlik	Merhamet-Beraberlik	Tasit-Beraberlik
Kin-Samimiyet	Ask-Bağlılık (57)	Hali-Bağlılık
Utanc-Bağlılık	Mutluluk-Samimiyet	Kafa-Samimiyet
Ofke-Terk	Sevgi-Terk	Koltuk-Terk
Korku-Kavga	Sefkat-Kavga	Baca-Kavga
Nefret-Ayrılık	Merhamet-Ayrılık	Tasit-Ayrılık
Kin-Ret	Ask-Ret	Hali-Ret
Utanc-Kayıp	Mutluluk-Kayıp	Kafa-Kayıp
Ofke-İhanet	Sevgi-İhanet	Koltuk-İhanet
Korku-Uzaklaşma	Merhamet-Uzaklaşma	Baca-Uzaklaşma
Nefret-Hastalık	Nefret-Hastalık	Tasit-Hastalık
Kin-Olum	Ask-Olum	Hali-Olum
Utanc-Sogukluk	Mutluluk-Sogukluk	Kafa-Sogukluk
Ofke-Yalnızlık	Sevgi-Yalnızlık	Koltuk-Yalnızlık
Korku-Ceza	Sefkat-Ceza	Baca-Ceza
Nefret-Kavga	Merhamet-Bosanma	Tasit-Kavga
Kin-Bosanma	Ask-Kavga	Hali-Bosanma
Utanc-İhmal	Mutluluk-Kayıp	Kafa-İhmal
Ofke-Nese	Sevgi-Nese	Koltuk-Nese
Korku-Tatil	Sefkat-Tatil	Baca-Tatil
Nefret-Eğlence	Merhamet-Eğlence	Tasit-Eğlence
Kin-Zevk	Ask-Zevk	Hali-Zevk
Utanc-Festival	Mutluluk-Festival	Kafa-Festival
Ofke-Bayram	Sevgi-Bayram	Koltuk-Bayram
Korku-Oyuncak	Sefkat-Oyuncak	Baca-Oyuncak

Nefret-Merhaba	Merhamet-Merhaba	Tasit-Merhaba
Kin-Kazanc	Ask-Kazanc	Hali-Kazanc
Utanc-Kutlama	Mutluluk-Kutlama	Kafa-Kutlama
Ofke-Hediye	Sevgi-Hediye	Koltuk-Hediye
Korku-Sans	Sefkat-Sans	Baca-Sans
Nefret-Surpriz	Merhamet-Surpriz	Tasit-Surpriz
Kin-Piknik	Ask-Piknik	Hali-Piknik
Utanc-Baris	Mutluluk-Oyuncak	Kafa-Baris
Ofke-Kaza	Sevgi-Kaza	Koltuk-Kaza
Korku-Dusme	Sefkat-Dusme	Baca-Dusme
Nefret-Saldiri	Merhamet-Saldiri	Tasit-Saldiri
Kin-Savas	Ask-Cop	Hali-Cop
Utanc-Yilan	Mutluluk-Yilan	Kafa-Yilan
Ofke-Verem	Sevgi-Verem	Koltuk-Verem
Korku-Yirtici	Sefkat-Yirtici	Baca-Yirtici
Nefret-Ucurum	Merhamet-Ucurum	Tasit-Ucurum
Kin-Hapishane	Ask-Savas	Hali-Savas
Utanc-Savas	Mutluluk-Hapishane	Kafa-Hapishane
Ofke-Gurultu	Sevgi-Gurultu	Koltuk-Gurultu
Korku-Lagim	Sefkat-Lagim	Baca-Lagim
Nefret-Kabus	Merhamet-Kabus	Tasit-Kabus
Kin-Deprem	Ask-Deprem	Hali-Deprem
Utanc-Yara	Mutluluk-Yara	Kafa-Yara