

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

Gülşen Kaynar Yaman¹ & Elliot Jurist²

¹ Ankara Medipol Üniversitesi

² City University of New York

Özet

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

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

Abstract

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

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

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

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

Bağlanma Biçimlerinde Bir Değişim Mümkün mü?

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

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

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

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

vadeli olabilir (Lewis, 1997).

Yaşam Deneyimlerine Bağlı Değişimler

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

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

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

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

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

Bağlanmadaki değişimde zihinselleştirme ve zihinselleştirilmiş duygulanımın rolü

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

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

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

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

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

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

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

Araştırmanın Amacı

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

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

Yöntem

Örneklem ve İşlem.

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

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

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

Veri Toplama Araçları.

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

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

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

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

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

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

Veri Analizi

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

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

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

Bulgular

Ön analizler

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

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

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

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

Temel Analizler

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

Tablo 1. Model 1, Model 2 ve Model 3

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

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

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

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

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

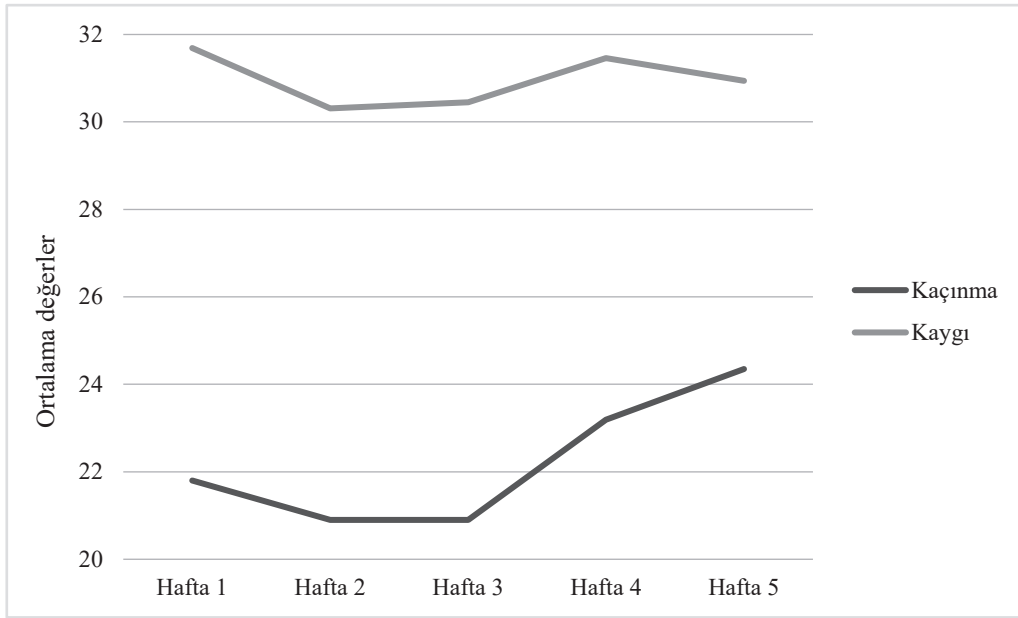
Bağlanma Kaygısı. Tablo 3, durumluk bağlanma kaygı ve kaçınma boyutları için HLM sonuçlarını göstermektedir. Tablo 3'te görüldüğü gibi, 1. Düzeyde haftalık olumsuz kişilerarası deneyim sıklığının ve bu deneyimlere ilişkin kayıp algısının durumluk bağlanma kaygısının değişimi üzerinde anlamlı yordayıcı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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

^a Standart hatalar parantez içinde verilmiştir.

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

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

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

^a Standart hatalar parantez içinde verilmiştir.

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

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

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

Tartışma

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

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

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

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

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

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

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

işaret etmektedir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sınırlılıklar ve Öneriler

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

Sonuç

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

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Psychology Press.
- Allen, J. G., Fonagy, P. ve Bateman, A. W. (2008). Mentalizing in clinical practice. American Psychiatric Publishing
- Badoud, D., Luyten, P., Fonseca-Pedrero, E., Eliez, S., Fonagy, P. ve Debbane, M. (2015). The French version of the Reflective Functioning Questionnaire: Validity data for adolescents and adults and its association with non-suicidal self-injury. *PloS One*, 10(12). doi: 10.1371/journal.pone.0145892
- Bartels, A. ve Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155-1166. doi: 10.1016/j.neuroimage.2003.11.003
- Bateman, A. W. ve Fonagy, P. (2004). Mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*, 18(1), 36-51. doi:10.1521/pedi.18.1.36.32772
- Beck, A. T. (1967). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beijersbergen, M. D., Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J. ve van IJzendoorn, M. H. (2012). Remaining or becoming secure: Parental sensitive support predicts attachment continuity from infancy to adolescence in a longitudinal adoption study. *Developmental Psychology*, 48(5), 1277. doi: 10.1037/a0027442
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Vol. 1. Basic Books (Orijinal eserin basım tarihi 1969).
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), Attachment theory and close relationships içinde (s. 46-76). Guilford Press.
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, 10, 141-152.
- Caldwell, J. G. ve Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 7(2), 299-310. doi: 10.5964/ijpr.v7i2.133
- Chambers, R., Gullone, E. ve Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. doi: 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Cobb, R. J. ve Davila, J. (2009). Internal working models and change. J. H. Obegi ve E. Berant (Ed.), Attachment theory and research in clinical work with adults içinde (s. 209-233). Guilford Press.
- Collins, N.L. ve Read, S.J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew ve D. Perlman (Ed.), Attachment processes in adulthood içinde (s. 53-92). Jessica Kingsley.
- Davila, J. ve Cobb, R. J. (2003). Predicting change in self-reported and interviewer-assessed adult attachment: Tests of the individual difference and life stress models of attachment change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 859-870. doi: 10.1177/0146167203029007005
- Davila, J. ve Cobb, R. J. (2004). Predictors of change in attachment security during adulthood. W. S. Rholes ve J. A. Simpson (Ed.), Adult attachment: Theory, research, and clinical implications içinde (s. 133-156). Guilford Publications
- Davila, J. ve Sargent, E. (2003). The meaning of life (events) predicts changes in attachment security. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1383-1395. doi: 10.1177/0146167203256374
- Davila, J., Burge, D. ve Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 826-838. doi:10.1037/0022-3514.73.4.826
- Dawson, J. F. (2014). Moderation in management research: What, why, when and how. *Journal of Business and Psychology*, 29, 1-19.
- Edelstein, R. S. ve Gillath, O. (2008). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 171-181. doi: 10.1177/0146167207310024
- Fonagy, P. ve Campbell, C. (2015). Bad blood revisited: Attachment and psychoanalysis, 2015. *British Journal of Psychotherapy*, 31(2), 229-250. doi: 10.1111/bjp.12150
- Fonagy, P. ve Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355-1381. doi: 10.1017/s0954579409990198
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and psychopathology*, 9(4), 679-700. doi: 10.1017/S0954579497001399
- Fonagy, P. ve Target, M. (2005). Bridging the transmission gap: An end to an important mystery of attachment research?. *Attachment & Human Development*, 7(3), 333-343. doi: 10.1080/14616730500269278

- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. ve Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization and the development of the self. Other Press.
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.-W., Warren, F., Howard, S., Ghinai, R., Fearon, P. ve Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLoS ONE*, 11(7), 1-28. doi: 10.1371/journal.pone.0158678
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Moran, G. S. ve Higgitt, A. C. (1991). The capacity for understanding mental states: The reflective self in parent and child and its significance for security of attachment. *Infant Mental Health Journal*, 12(3), 201-218. Doi: 10.1002/1097-0355(199123)12:3<201::AID-IMHJ2280120307>3.0.CO;2-7
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 123-151. doi: 10.1207/S15327957PSPR0602_03
- Fraley, R. C., Garner, J. P. ve Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 816-826. doi: 10.1037/0022-3514.79.5.816
- Fraley, R. C., Gillath, O. ve Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567-1606. doi: [10.1037/pspi0000326](https://doi.org/10.1037/pspi0000326)
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. ve Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 974-992. doi: 10.1037/a0024150
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. doi: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E. ve Stockdale, G. D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43, 362-373. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.009
- Gillath, O. ve Karantzas, G. (2019). Attachment security priming: A systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 25, 86-95. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.03.001
- Gillath, O., Karantzas, G. C. ve Lee, J. (2019). Attachment and social networks. *Current Opinion in Psychology*, 25, 21-25. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.010
- Gillath, O., Selcuk, E. ve Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1651-1666. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00120.x
- Gleason, M. E., Iida, M., Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2008). Receiving support as a mixed blessing: Evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 824-838. doi: 10.1037/0022-3514.94.5.824
- Greenberg, D. M., Kolasi, J., Hegsted, C. P., Berkowitz, Y. ve Jurist, E. L. (2017). Mentalized affectivity: A new model and assessment of emotion regulation. *PloS One*, 12(10), 1-27. doi: 10.1371/journal.pone.0185264
- Jurist, E. L. (2005). Mentalized affectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 426-444. doi: 10.1037/0736-9735.22.3.426
- Jurist, E. L. (2010). Mentalizing minds. *Psychoanalytic Inquiry*, 30(4), 289-300. doi: 10.1080/07351690903206496
- Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142. doi: 10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x
- Levens, S. M., Muhtadie, L. ve Gotlib, I. H. (2009). Rumination and impaired resource allocation in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 757-766. doi: 10.1037/a0017206
- Levy, K. N., Meehan, K. B., Kelly, K. M., Reynoso, J. S., Weber, M., Clarkin, J. F. ve Kernberg, O. F. (2006). Change in attachment patterns and reflective function in a randomized control trial of transference-focused psychotherapy for borderline personality disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 74, 1027-1040 doi: 10.1037/0022-006x.74.6.1027
- Lewis, M. (1997). *Altering fate: Why the past does not predict the future*. Guilford
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E. ve Fonagy, P. (2020). The mentalizing approach to psychopathology: State of the art and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 297-325. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-071919-015355

- Main, M., Kaplan, N. ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104. doi: 10.2307/3333827
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2. baskı). Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.02.006
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102. doi:10.1023/A:1024515519160
- Nolte, T., Bolling, D. Z., Hudac, C., Fonagy, P., Mayes, L. C. ve Pelphrey, K. A. (2013). Brain mechanisms underlying the impact of attachment-related stress on social cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 816. doi: 10.3389/fnhum.2013.00816
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S. ve Henderson, A. M. (2022). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 285-298. doi: 10.1177/1948550621992973
- Raudenbush, S. W. ve Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. Sage.
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161. doi: 10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R. ve Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. J.H. Obegi ve E. Berant (Ed.), *Attachment theory and research in clinical work with adults içinde* (s. 17-45). Guilford Press
- Shaver, P. ve Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Simpson, J. A. ve Rholes, W. S. (2004). Anxious attachment and depressive symptoms: An interpersonal perspective. W. S. Rholes ve J. A. Simpson (Ed.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications içinde* (s. 408-437). Guilford.
- Song, Q., Vicman, J. M. ve Doan, S. N. (2022). Changes in Attachment to Parents and Peers and Relations With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Emerging Adulthood*, 10(4), 1048-1060. doi: 10.1177/21676968221097167
- Sroufe, L. A., Egeland, B. ve Kreutzer, T. (1990). The fate of early experience following developmental change: Longitudinal approaches to individual adaptation in childhood. *Child Development*, 61, 1363-1373. doi: 10.2307/1130748
- Vindegard, N. ve Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531-542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048
- Vowels, L. M., Carnelley, K. B. ve Stanton, S. C. (2022). Attachment anxiety predicts worse mental health outcomes during COVID-19: Evidence from two studies. *Personality and Individual Differences*, 185, 111256. doi: 10.1016/j.paid.2021.111256
- Waters, E., Hamilton, C. E. ve Weinfield, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, 71(3), 678-683. doi: 10.1111/1467-8624.00175
- Xu, J. H. ve Shrout, P. E. (2013). Assessing the reliability of change: A comparison of two measures of adult attachment. *Journal of Research in Personality*, 47(3), 202-208. doi: 10.1016/j.jrp.2013.01.005
- Zhang, F. (2009). The relationship between state attachment security and daily interpersonal experience. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 511-515. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12

Summary

Longitudinal Changes In State Attachment Insecurity As a Function of Interpersonal Experiences: An Examination in Terms of the Affect Regulation Model Based on Mentalization

Gülşen Kaynar Yaman¹ & Elliot Jurist²

¹ Ankara Medipol University, Department of Psychology, Ankara, Turkey

² City University of New York, Psikoloji Bölümü, New York, USA

According to attachment theory (Bowlby, 1969/1982), mental representations consist of people's views of themselves (as worthy of love or not) and others (as likely to provide care and support or not). Once shaped in early childhood, IWMs are thought to remain relatively stable across time and situations as reflected in one's attachment style (e.g., Ainsworth et al., 1978; Shaver & Hazan, 1987). There has been an evolution in attachment theory, leading to a shift from Bowlby's formulation of working models to 'the level of representation' suggested by Main. Bowlby tended to see IWMs as internalizations of external reality in a direct and unmediated way whereas Main (1985) introduced the idea that they were representations of external reality, moving attachment theory closer to object relations. Thus, the reoperationalization of IWMs as mental representations allowed attachment theory to comprehend greater human complexity and subjectivity (Jurist, 2005; Fonagy & Campbell, 2015; Main et al., 1985). Developmental research, however, provides some challenges for attachment theory, pointing to limitations for traditional assumptions linking early life to later developmental outcomes (Fonagy & Campbell, 2015; Luyten et al., 2020). Accordingly, while some attachment theorists and researchers conceptualize attachment styles as relatively stable (trait-like) (Fraley, 2002; Fraley et al., 2011), others claim that people's attachment styles can change across time and context despite moderate stability (Davila et al., 1997; Davila & Sargent, 2003; Lewis, 1997). Thus, a couple of longitudinal studies have revealed some people's attachment style shifts from infancy to adolescence under unstable conditions such as changes in caregiving quality and maternal sensitive support as well as negative life events (Beijersbergen et al., 2012;

Waters et al., 2000).

When evaluating the change in attachment patterns, a useful way to address change is to conceptualize attachment in two ways: trait and state (Fraley et al., 2011; Gillath et al., 2009). In this view, the person has a stable attachment trait underlying short-term changes of attachment over time and context, meaning how secure or insecure one feels in a given context can fluctuate.

One of the main focuses of studies addressing change in attachment styles is what causes the change. Life stress model, in accordance with Bowlby's view (1973), proposes change is possible under some challenging environment conditions especially when those conditions are perceived as loss or gain in interpersonal relationships (Cobb & Davila, 2009; Davila & Cobb, 2003; Kirkpatrick & Hazan, 1994). Researchers suggested an alternative idea which is called the individual-difference model: some people might have some vulnerability factors (e.g. parental or personal psychopathology, personality pathology) which lead them to instability in attachment, as such individuals have developed unclear models of self and others (Davila et al., 1997). From this point of view, the (lack of) clarity in models of self and others can be considered as a part of mentalizing.

Mentalization refers to the capacity of the individual to understand and interpret one's own and others' mental states such as emotions, thoughts, intentions, and beliefs (Fonagy et al., 1990; Fonagy & Target, 1997; Fonagy et al., 2002). The development of this capacity is rooted in early caregiving environment and caregiver's function of affective mirroring, which enables the child to find a representation of his/her mind in the mind of the caregiver, to understand his/her mental states and to regulate himself/herself in affective arousal (Fonagy et

al., 2002). Accordingly, affect regulation process in the early years constitutes a basis of mentalization, and subsequently mentalization produces a new kind of affect regulation (Jurist, 2010). Jurist (2005) developed a new model on emotion regulation by incorporating mentalization into the emotion regulation and called it the theory of mentalized affectivity.

Specifically, the concept of mentalized affectivity consists of three dimensions: identifying, processing and expressing (Jurist, 2005). Identifying goes beyond naming or distinguishing affects with its part of understanding the meanings of these affects in one's history (Greenberg et al., 2017) Secondly, processing refers to making some changes in intensity or duration of emotions. Lastly, expressing refers to expressing affective states outwardly or inwardly (Jurist, 2005). According to Jurist (2005), mentalized affectivity enables one to create new meaning by reflecting on one's affective experience in the most challenging cases. In this regard, mentalized affectivity may have a crucial role in changes of state attachment insecurity through interpersonal life experiences in which it creates new meanings.

Although earlier formulations focused on the role of dyadic attachment in development of mentalizing, recent views of mentalizing have moved to a broader social-evolutionary communicative model (Luyten et al., 2020). From this point, if attachment figure is conceptualized as a source of information in early life and if a specific attachment style is taken as communicative strategy which is promoted by early environment, it is not surprising to expect that environmental factors may affect functioning of attachment system in contrast to earlier formulations of attachment (Luyten et al., 2020). In parallel with this, we aimed to explore whether the changes in the state attachment insecurity in response to interpersonal experiences would be predicted by mentalization and mentalized affectivity.

To our knowledge, the role of mentalizing in changes in attachment insecurity over time has not been investigated yet although empirically supported that improvement in mentalization is a key mechanism of change in therapeutic processes (Bateman & Fonagy, 2004; Levy et al., 2006). In the current study, we focused on three questions on change in state attachment insecurity: (1) does people's state attachment insecurity vary over time? (2) do positive and negative interpersonal experiences predict the change over time? (3) do mentalization and mentalized affectivity predict the effects of interpersonal experiences on change in state attachment insecurity?

Method

Participants and Procedure

Participants were recruited from the City College of New York via university flyers and participant pool (SONA system). The sample of the first part of longitudinal study consisted of 148 undergraduates. Although 148 college students initially consented to participate and provided data of the first week, 57 of them completed all parts of the study across five weeks.

Seventy eight percent of the sample was female, averaged 20.16 (SD = 1.79) years of age. Ethnicities of participants were diverse (15% African American, 38% Hispanic, 22% Asian American, 10% Mexican American, 15% indicated other). Participants reported their family income as ranged from low to medium-high (41% low, 45% medium, 14% medium-high). Sixty two percent described themselves as single while the others reported to have a romantic relationship in different styles (29% dating, 4% long distance romantic relationship, 4% engaged or married). Their romantic relationship length averaged 11 months (SD = 30.63). Ninety-six percent reported not to have received a psychiatric diagnosis or treatment in the previous six months. In addition, 3 participants stated someone in their family or one of their relatives passed away due to COVID-19 while 5 participants reported someone in their family, one of their relatives or friends to be tested positive for COVID-19.

After participants were recruited through the SONA system for the initial assessment, they were mailed for 4 weeks, each spaced 1-week apart, to complete subsequent assessments. They were also asked to specify a nickname in the initial session so that we could match their all responses across weeks. The initial session took approximately 40 minutes to complete while subsequent sessions took approximately 10 minutes. Participants who took part in the study have been granted 2 SONA credits. Those who provided fully on-time data qualified for the lottery in which they would get a chance to win a \$100 Amazon gift card at the end of the study.

Measures

Attachment insecurity. To measure state attachment insecurity, the SAAM was used, which is a self reported measure developed by Gillath et al. (2009). The SAAM includes three subscales: secure, avoidance and anxiety. The internal consistency coefficients for the avoidance, anxiety and secure were 0.83, 0.84 and 0.87 respectively. The test-retest reliability coefficients of the subscales ranged from 0.51 to 0.59. Participants were instructed to think about how they feel "in the moment" about their close relationship in SAAM. Thus, SAAM allowed us to evaluate overall attachment security covering all relationships.

Interpersonal life experiences. Participants were given a list consisting positive (e.g. “being appreciated”, “receiving a gift”) and negative (e.g. “being separated”, “getting into an argument”) interpersonal experiences and asked to indicate how often they have experienced each event in the previous week. The list was created by selecting items specific to the relationship of the lists used in the previous studies (e.g. Davila & Sargent, 2003; Zang, 2009). Considering the context of the COVID-19 pandemic, participants were also asked an open-ended question to indicate if they have experienced any other major life event not included in the list.

Evaluation of interpersonal life experiences. After the interpersonal life experiences checklist, participants were instructed to rate interpersonal loss and gain perceptions related to negative and positive events. The items of loss perceptions were created from Davila and Sargent’s (2003) study while the items of gain perceptions were adapted from loss perception items. Participants rated items on a 7-point scale.

Mentalization. It was assessed with the 8-item RFQ-8. It is a short form of self reported measure developed by Fonagy et al. (2016). RFQ-8 consists of two subscales scored the same items differently: certainty about mental states and uncertainty about mental states. The internal consistency for the scale ranged between 0.77 and 0.65 in the clinical sample and between 0.67 and 0.63 in the non-clinical sample. Test-retest reliability was 0.84 for the uncertainty about mental states and 0.75 for the certainty about mental states.

Emotion regulation. Emotion regulation was assessed with the 60 items MAS. It is a self reported measure developed by Greenberg et al. (2017) based on theory of mentalized affectivity that combines mentalization and emotion regulation (Jurist, 2005). The MAS includes three subscales: identifying, processing and expressing. The items in MAS are rated on a 7-point Likert scale. The internal consistency coefficients for the identifying, processing and expressing were 0.93, 0.90 and 0.88 respectively.

Data Analysis Strategy

Multilevel modeling (hierarchical linear modeling, HLM) was used to examine within-subject associations, specifically to analyze the trajectory of change in state attachment security over time. HLM allows to model longitudinal data collected on same subjects over multiple time points by examining data in a single model described at two levels: within-subject and between-subject (Raudenbush & Bryk, 2002). Within-subject differences are described in the level-1 model while between-subject differences are described in the level-2. In accordance

with the hypotheses of the study, three models were created and tested. Model 1 examined the within subject trajectories of state attachment insecurity (anxiety and avoidance) over time. Model 2 examined whether subjects’ attachment trajectories changed as a function of weekly interpersonal experiences. Model 3 examined whether subjects’ attachment trajectories changed as a function of weekly interpersonal experiences by taking into account the effects of trait-like variables (mentalized affectivity and mentalization). In Model 2, co-varying relationships between weekly state attachment security and weekly interpersonal experiences were examined at level 1. In model 3, whether individual differences in trait-like characteristics (mentalized affectivity and mentalization) would predict within-subject trajectory were tested at level 2. In Level 1, Y_{it} represents an outcome score (state attachment security) for individual i at time t , π_{0i} is the intercept of the trajectory for individual i at time 0 (the initial score of state attachment security), π_{1i} is the slope of the trajectory for individual i (the rate of change in state attachment over time) and ϵ_{it} is the error term for individual i . In level 2, π_{0i} and π_{1i} are calculated and β_{01} , β_{11} are coefficients of Z variables (mentalized affectivity, mentalization).

Results

Analysis 1 (Model 1): State attachment anxiety and avoidance change over time. To examine the trajectory of attachment fluctuation over 5 weeks at the within-person level, HLM (Raudenbush & Bryk, 2002) was conducted. The results showed that the time variables (time, time squared, and time cubed, respectively) for avoidance and anxiety were not significant (for avoidance $\beta_{10} = 0.45$, $t(56) = 1.44$, $p = 0.16$; $\beta_{20} = 0.35$, $t(56) = 1.63$, $p = 0.11$; $\beta_{30} = -0.21$, $t(56) = -1.29$, $p = 0.21$; for anxiety $\beta_{10} = -0.12$, $t(56) = -0.28$, $p = 0.78$; $\beta_{20} = 0.16$, $t(56) = 0.70$, $p = 0.49$; $\beta_{30} = -0.29$, $t(56) = -0.36$, $p = 0.18$). The fact that the square and cube of time variables were not significant indicates a linear change in attachment anxiety and avoidance.

Analysis 2 (Model 2): Change in state attachment insecurity in response to interpersonal experiences and perceptions of interpersonal loss and gain

HLM results showed weekly frequency of negative interpersonal experiences and perception of interpersonal loss significantly predicted weekly levels of attachment anxiety over five weeks at Level-1. Accordingly, the increase in the frequency of negative interpersonal experiences and in loss perception over the five weeks predicted the increase in attachment anxiety. As for avoidance, the weekly frequency of positive inter-

personal experiences and perception of interpersonal loss significantly predicted weekly levels of attachment avoidance at Level-1. Accordingly, the increase in the frequency of positive interpersonal experiences predicted decrease in avoidance and increase in loss perception predicted the increase in attachment avoidance.

Analysis 3 (Model 3): The role of mentalized affect and mentalization in the change of state attachment insecurity in response to interpersonal experiences and perceptions of interpersonal loss and gain

When mentalized affect and mentalization dimensions are included in the model at level 2, certainty predicted the effects of negative experiences and loss perception on change in attachment anxiety over time. As for avoidance, certainty predicted the effect of loss perceptions on change in attachment avoidance for five weeks. Also, expressing predicted the effect of gain perception on change in attachment avoidance, suggesting that the participants with higher levels of expressing showed a decrease in attachment avoidance in response to interpersonal gain perception.

Discussion

We focused on three issues related to change in state attachment insecurity over time. The first focused on the trajectory of state attachment insecurity over time. The second was related to whether interpersonal experiences and perception of the interpersonal experiences would predict change in state attachment insecurity over time. The third was on determining the predictor role of mentalized affectivity and mentalization for the relationship between weekly interpersonal experiences and weekly attachment insecurity over time.

Firstly, we found that the levels of avoidance and anxiety showed a linear change over five weeks. In the literature, the studies revealed mixed findings about linear change in attachment security over time (Davila & Sargent, 2003; Zhang, 2009). These mixed findings may be related to context and duration in which the studies were conducted. For instance, Davila and Sargent (2003) pointed out that unexpected linear change of security in a positive direction might reflect a general increase in positivity towards the end of the semester. In the current study, we collected data during the first phase of COVID-19 pandemic. Also, some of participants experienced actual losses or traumas (loss or being infected of loved ones) due to COVID-19. Research showed that general public had lower well being, higher levels of anxiety and depression compared to before the pandemic, while COVID-19 patients revealed high levels of post-traumatic stress and depressive symptoms (Vin-

degaard & Benros, 2020). From an attachment theory framework, the attachment system can be activated not only by separation from an attachment figure, but also by threatening situations such as illness and hunger (Bowlby, 1969).

Unlike previous studies, we assessed change in state attachment security with the SAAM, designed to capture temporary changes in attachment security instead of the Experiences in Close Relationships (the ECR), designed to ask about one's sense of identity rather than one's feelings at a given time. However, the differences in the structure of the SAAM and the ECR may lead to different constructs of attachment security. Some questions motivate inquiry on implications of change of working models: do people integrate their fluctuations in state attachment into their working models over time? These require examining longitudinal relations between the state and trait attachment trajectories.

The predictors of the trajectory of state attachment over time

Similar to previous results (Davila & Sargent, 2003; Zhang, 2009), the present study found the co-varying relationship between attachment insecurity and interpersonal experiences, and attachment insecurity and the meanings to experiences (i.e. loss or gain). Also, the impacts of interpersonal experiences and meanings of these experiences on change differed depending on the levels of mentalized affectivity and mentalization. These findings supported the individual-difference model (Davila & Cobb, 2003).

Specifically, our results suggested state attachment anxiety changes in response to negative interpersonal experiences and loss perception regarding these negative experiences, whereas state attachment avoidance changes in response to positive interpersonal experiences and loss perception. One explanation of this finding may lie in attachment-related strategies model (Mikulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). According to this, anxiously attached individuals tend to use hyperactivating strategies, which are characterized by monitoring of threats in social world and signs of attachment-figure unavailability and rejection. Thus, the greater number of negative interpersonal experiences may intensify the use of these strategies. These results suggest that people's level of attachment anxiety is more susceptible to negative interpersonal experiences at any given time compared to attachment avoidance.

Regarding attachment avoidance, avoidantly attached individuals, in contrast, tend to use deactivating strategies, which are characterized by maximization of cognitive, emotional and physical distance from others and inhibition of relationship-related thoughts (Mi-

kulincer et al., 2003; Shaver & Mikulincer, 2002). Individuals' attachment avoidance scores change less with negative interpersonal experiences; thus, it appears to be less susceptible to the effects of negative interpersonal experiences, consistent with previous findings (Zhang, 2009). However, current results suggested that attachment avoidance level was affected by the frequency of positive interpersonal experiences. This finding indicated that positive interpersonal experiences might be a protective factor in reducing attachment avoidance. In addition, the findings showed that weekly attachment avoidance was affected by the individual's subjective perceptions of loss associated with negative events. Although the frequency of weekly negative interpersonal experiences did not predict weekly attachment avoidance, the perception of loss that the person attributes to those events might inhibit the suppression strategies used by avoidant people.

The role of mentalization and mentalized affect in change in attachment insecurity in response to weekly interpersonal experiences

In terms of the dimensions of mentalized affectivity and mentalization, we found that change in state attachment anxiety in response to negative interpersonal experiences and loss perception was associated with certainty.

High scores on certainty dimension of the RFQ reflect hypermentalizing, namely excessive certainty about mental states. Rather, a genuine mentalizing stance is characterized by some certainty about mental states of self and others, with the awareness that mental states are ultimately opaque (Fonagy et al., 2016). Therefore, some agreement on subscale of certainty reflects adaptive levels of certainty (Fonagy et al., 2016). When the means and standard deviations of the sample in the study are examined, the scores of participants with higher certainty was found to indicate some degree of certainty. In this respect, the findings showed that the mentalization could play a buffering role in the change of attachment anxiety in response to negative interpersonal experiences over time.

As for attachment avoidance, certainty also predicted the change in attachment avoidance related to the perception of positive interpersonal gain. In this context, it is thought that the mentalization not only plays a buffering role against the increase in attachment anxiety due to negative interpersonal experiences, but may also play a functional role in the decrease in avoidance in response to positive interpersonal gain. Accordingly, having greater certainty about one's own and others' mental states, such as how comfortable one will feel about being close or how much one can trust others, may be reducing

avoidant attachment patterns by perceiving a gain from positive experiences.

Finally, individuals with higher levels of expressing showed a decrease in their attachment avoidance scores over five weeks as their perceived loss from negative interpersonal experiences increased. According to the findings, the perception of loss due to weekly negative interpersonal experiences increased in individuals' attachment avoidance over time; however, if expressing emotions is high, it causes a decrease over time. Accordingly, although individuals with avoidant attachment tend to use defensive strategies that prevent the processing of psychological distress, mentalized affectivity and mentalization can lead individuals to identify and mentalize the meanings of positive experiences in relationships and to express their perceptions of loss in negative experiences, leading to a shift towards secure attachment.

In conclusion, in this study, it was found that the relationship between weekly interpersonal experiences and the change in weekly attachment may differ according to mentalized affectivity and mentalization levels. This research indicated that mentalization and the ability to regulate emotions based on mentalization can provide a change towards secure attachment over time by allowing adaptive responses to challenging or positive conditions. In other words, the components of mentalized affectivity and mentalizing may open up the channel for encoding of knowledge from both negative and positive experiences. Emotion regulation model based on mentalizing enhances attachment security through mentalizing information from positive and negative experiences in the relationships.

Limitations and future directions

There are some limitations that are crucial when interpreting the results. Given that the study focused on state attachment security, it is difficult to determine whether change in state levels security would be related to long term change in working models of attachment. Relatedly, the current study observed the participants only for five weeks which is a limited number to draw conclusions of long-term change in attachment. Future research needs to be directed in exploring how variation in state levels of attachment security can be integrated with trait-like working models and designed enough to provide more detail about the association between state and trait attachment.

Building on previous research regarding the association between life experiences and the trajectories of attachment security over time (Davila & Sargent, 2003; Simpson & Rholes, 2004; Zhang, 2009), we suggested that the pattern of the association between them would

be explained by specific cognitive and emotional mechanisms, namely mentalized affectivity and mentalization. Our findings show that the source of attachment change does not directly have to be life experiences or significance of them; people's cognitive and emotional constructs that affect the meanings they assign to life experiences, are also important predictors of their trajectory of attachment security. The current study supports the assumption that the mentalized affectivity and mentalization may promote change towards security over time, enabling people to review the meanings and regulate emotions induced by events they experience in relationships. To this end, the present research provides contributions for psychological interventions, suggesting that mentalization and mentalized affectivity should be taken into consideration to enhance attachment security.