

Bağlanma ve Bağımlılık: Kuramsal Çerçeve ve Derleme Çalışması

Attachment and Addiction: Theoretical Framework and Literature Review

Nebi Sümer¹, Yasemin Oruçlular², Tuğba Çapar²

ÖZET

Bu derlemenin amacı, özellikle yakın ilişki dinamikleri ve duygu düzenleme alanlarında son yıllarda çerçeve kuram olarak en çok yararlanılan bağlanma kuramı bakış açısıyla bağımlılığı ele almaktır. Önce, bağlanma kuramına göre bağımlılık dinamiklerinin nasıl açıklanabileceği tartışılmış, sonra bağlanma örüntüleri ve bağımlılık davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen 22 görgül çalışma derlenerek kapsamlı bir tablo içerisinde özetlenmiştir. Kuramsal bakımdan bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkide en temel düzenleyici etmen işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileridir. Güvenli bağlanma yakınlık ve yetkinlik temelinde etkin duygu düzenleme stratejileri kullanımı nedeniyle bağımlılığa karşı koruyucu bir rol oynarken, güvensiz bağlanma duygu ya da kaçınma odaklı duygu düzenleme stratejileri kullanımı nedeniyle bağımlılık için yatkınlık oluşturmaktadır. Gözden geçirilen görgül araştırmalar, bağlanma bozukluğu ve bununla ilintili duygu düzenleme sorunu olarak tanımlanan bağımlılık davranışları bakımından güvensiz bağlanmanın risk faktörü olduğuna işaret etmektedir. Bağlanma kaygısı ve kaçınma boyutlarının dayandığı aşırılaştırma ve savunucu duygu düzenleme stratejileri farklı nedenlerle bağımlılığı pekiştirmektedir. Bağlanma kuramı temelinde önerilen model ve derlenen bulguların, bağımlılığı anlama ve çözüm bulma konusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yeni bir bakış açısı sunarak faydalı olacağı öngörülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kaygılı ve kaçınan bağlanma, bağımlılık, duygu düzenleme stratejileri.

ABSTRACT

The review aims to understand the underlying dynamics of addiction from the perspective of attachment theory, which has been utilized as a framework in understanding the underpinnings of close relationships and emotion regulation in recent decades. First, explanations for dynamics of addiction with regard to attachment theory were discussed and then, 22 empirical studies investigating the relationship between attachment patterns and addictive behaviors were reviewed in a comprehensive table. Conceptually, dysfunctional emotion regulation strategies are the fundamental mediating processes linking insecure attachment to addiction. Secure attachment plays a protective role against addiction via effective emotion regulation strategies, whereas insecure attachment seems to be vulnerability factor for addiction via emotion and/or avoidance-focused emotion regulation strategies. Supporting this, reviewed empirical studies suggest that insecure attachment is a risk factor for addiction behaviors defined recently as an attachment disorder and affect regulation problem. Hyperactivating and deactivating emotion regulation strategies that underline attachment anxiety and avoidance dimensions, respectively, are proposed to create a tendency for addiction with different reasons. The proposed model based on attachment theory and reviewed work will provide a novel comprehensive framework for researchers and practitioners in understanding and coping with addiction.

Key Words: Anxious and avoidant attachment, addiction, emotion regulation strategies.

¹ Prof. Dr., Orta Doğu Teknik Üniversitesi

² Arş. Gör. Hacettepe Üniversitesi

Address reprint requests to:
Nebi Sümer; Orta Doğu Teknik
Üniversitesi, Psikoloji Bölümü,
Ankara - TURKEY

E-mail address:
nsumer@metu.edu.tr

Phone:
+90 (312) 210 51 11

Date of submission:
July 16, 2015

Date of acceptance:
September 30, 2015

GİRİŞ

Madde kullanımından saplantılı teknoloji kullanımına kadar her türlü bağımlılık çağımızın öncelikli halk sağlığı ve toplumsal sorunları arasındadır. Birleşmiş Milletler'in yayınladığı Dünya Uyuşturucu Raporuna göre (1), Dünya'da 27 milyon kişi uyuşturucu bağımlısıdır. Dünya Sağlık Örgütü'nün alkol ve sağlık küresel durum raporuna göre ise her yıl gerçekleşen tüm ölümlerin % 5.9'u tehlikeli alkol kullanımından kaynaklanmaktadır (2). Bu yazıda günümüzün bu kronik bağımlılık sorununu son yıllarda yaygın olarak çalışılan bağlanma kuramı kapsamında ele aldık ve ilgili yazında öne çıkan son bulguları sistematik olarak derledik.

Madde kullanımı ve bağımlılık özünde kişinin kendisini ve duygularını kontrol edememesi ve günlük normal davranışları bozacak oranda bağımlılık öznesiyle meşgul olmasıdır. Yaygınlığı ve yıkıcı etkileri düşünüldüğünde bağımlılık süreçlerinin etiolojisinin ve gelişimsel yatkınlık faktörlerinin yeni yaklaşımlarla incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Son yıllardaki çalışmalarda madde kullanım bozukluklarının yüksek ölçüde duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (3, 4, 5). Bağımlılıktaki duygu düzenleme güçlüklerini göz önüne alarak konuyu, bir duygu düzenleme kuramı olarak tanımlanan bağlanma kuramı perspektifinden ele almanın alana değerli katkıları olacağına inanıyoruz. Duygu düzenlemenin dışında, son dönem çalışmalar bağımlılık ve bağlanmanın, özellikle her ikisinde de rol oynayan dopamin, opioid, oksitosin etkileri gibi nörolojik süreçleri paylaşması nedeniyle de ortak süreçlerden etkilendiğini göstermektedir (Bkz. 6).

Bağımlılığın altında yatan psikolojik ve fizyolojik mekanizmalar farklı disiplinler tarafından ve farklı kuramsal çerçevelerde geniş ölçüde araştırılmıştır (Bkz. 7, 8). Son yıllarda, psikoloji alanındaki yeni yaklaşımları dikkate alarak, bağımlılığın altında yatan özellikle benlik ve duygu düzenlemesine (kontrolüne) ilişkin güdüsel yaklaşımların bütünleştirilmesine yönelik girişimler başlamıştır (Örn. 9).

Bu makalede son yıllarda psikoloji alanında, özellikle yakın ilişki dinamiklerini ve duygu düzenleme mekanizmalarını anlamada yaygın bir yaklaşım olarak kullanılan bağlanma kuramı bakış açısıyla bağımlılığı ele aldık. Aşağıda önce kısaca bağlanma kuramını

ve neden bağımlılıkla ilişkili olduğunu irdeledik, daha sonra da bağlama örüntüleri ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları bir tabloda toplayarak özetledik. Böylece, araştırmacılara ve uygulamacılara hem bağımlılığı anlamada bağlanma kuramından nasıl faydalanılabileceğini göstermeyi hem de ilgili çalışmaları derlemeyi amaçladık.

YAŞAM BOYU BAĞLANMA

John Bowlby (10, 11, 12) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, hayatta kalmak için işlevsel olan, başta ebeveynler olmak üzere önemli diğerleriyle kurulan derin duygusal bağın yaşam boyu etkisini açıklayan bir yaklaşımdır. Bağlanma kuramı genel olarak, erken dönemde bakım verenlerle kurulan ilişkilerin kalitesinin kişinin duygu düzenleme becerilerini, yakın ilişkilerdeki beklentilerini ve davranışlarını derinden etkilediğini öne sürmektedir. Kurama göre, erken dönemde yaşanan her türlü deneyim, özellikle travmalar, ayrılıklar, önemli kişileri kaybetmek ve/ya yakın ilişki kökenli diğer sorunlar ileriki yıllarda yaşanan kaygı, öfke, depresyon, duygusal kopukluk, kendini ve duyguları kontrol etme kapasitesi ile yakından ilişkilidir. Bağlanma kuramı, son yıllarda sadece erken dönemde değil, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de yakın ilişki dinamiklerini ve duygu düzenleme stratejilerini anlamak için yaygın olarak kullanılan bir çerçeve kuram niteliği kazanmıştır (Bkz. 13, 14, 15).

Doğumdaki fiziksel zayıflığı ve ancak bir yetişkin tarafından bakıldığında hayatta kalma şansı olması nedeniyle bebekler içgüdüsel olarak onu büyütenlerle duygusal bağlar kurarak hayata tutunurlar. Bu nedenle yakınlığı arama, kurma ve sürdürme bağlanma sistemini başlatan davranışlardır. Yakınlık kurma aslında ilk bağlanma sistemidir ve tam olarak karşılandığında gelişim için gerekli diğer bir davranış sistemi olan keşif sistemini harekete geçirir. Diğer bir deyişle, yakınlık kurma ya da yakınlığı sürdürme davranışına, bağlanma kişinin (genellikle anne) ulaşılabilir ve duygusal olarak cevap verici olduğu durumlarda bir sistem olarak bağlanma davranışı işlevini görür ve çocuk keşfe başlar. Hayatta kalmak için bağlanma, sağlıklı büyümek ve gelişmek için ise hem bağlanma hem de keşif sistemlerinin dengeli ve uyumlu çalışması gerekir. Keşfin başlaması aslında bakım verenin

yani bağlanma kişinin güvenli üs olduğu anlamına gelmektedir. Bakım verenin ulaşılabilir ve duyarlı olması, yani güvenli üs işlevini yerine getirmesi bireyin ruhsal olarak sağlıklı olmasında ve duygusal bağlar kurma kapasitesinde belirleyicidir (Bkz. 16, 17).

Güvenli üs, çocuk yardıma ihtiyaç duyduğunda ya da bir davranışı yapmak için biraz teşvik gerektiğinde hep hazır bulunan ve gerektiği zaman aktif bir şekilde müdahalede bulunan bağlanma kişinin varlığını ve erişebilirliğini temsil eder (18). Bu bakımdan Bowlby'nin yaklaşımına göre güvenli üs, askerin savaşta üssüne benzer. Asker yense de yenilse de üssüne geri döner, çünkü bilir ki o üs onlar için güvenli yerdir. Önemli olan güvenli bir üssün olmasıdır. Bu güvenli yere sırtını dayayarak yeni seferlere çıkarlar ve riske girerler.

Bağlanma kişisi aynı zamanda özellikle de keşif sırasında korku, tehdit, tehlike hissedildiğinde geri dönülen bir yer olduğundan Bowlby bağlanma kişinin güvenli sığınak işlevi de gördüğünü belirtmiştir. Özetle bağlanma, hayatta kalmak için yakınlığı koruma, kaygı, endişe ve korku hissedildiğinde ayrılık stresi yaratma, keşif için güvenli üs, tehlikeden ve stresten korunmak için ise güvenli bir sığınak işlevi gören genel düzenleyici bir sistemdir. Bu işlevlerin yerine getirilebilmesi için çocuk ile onu büyüten arasındaki ilişkinin optimum düzeyde dengeli ve kaliteli olması gerekir. Aksi takdirde hayatta kalmak için çocuk alternatif yollar, çareler aramak zorundadır. Bu alternatif yollar da aşağıda anlatıldığı gibi genellikle güvensiz bağlanma davranışları ve onlarla ilişkili başta bağımlılık olmak üzere çok sayıda olumsuz duygu ve davranışlarla ilişkilidir.

Bowlby, bilişsel bilimlerdeki zihinsel temsil kavramını kullanarak çocukların bakım verenlerle olan erken dönem ilişkilerindeki örüntüleri zamanla içselleştirerek, kristalize olmuş "içsel çalışan temsillere" dönüştürdüklerini belirtmiştir (12). Bu temsiller ya da zihinsel modeller yakın ilişkilerdeki duygu, davranış ve beklentileri yönlendiren şemalar olarak yaşam boyu sürmektedirler. Bowlby'ye göre erkendönem bağlanma yaşantıları, "benlik ve başkaları modelleri" olarak isimlendirilen bu zihinsel modeller aracılığı ile ileriki dönemlere aktarılırlar. Benlik modeli ya da içsel çalışan bağlanma benlik temsili, bağlanma kişisiyle kurulan etkileşimi temel alarak, kişinin kendisini sevmeye ve bakım verilmeye değer biri olup olmadığına ilişkin duygularını ve bilişlerini

içerir. Başkaları modeli ise başka yakın insanların, özellikle de bağlanma kişinin ulaşılabilir, güvenilir ve duyarlı olduğuna ilişkin duygu ve bilişleri içerir (12). İşlevsel ve aktif bilgi işleyen şemalar görevi gören bu zihinsel modeller sayesinde, önceleri sadece bakım verene fiziksel yakınlık olarak şekillenen bağlanma davranışı zamanla beşikten mezara kadar süren, çoğumuz için güvenli ancak bazılarımız için ise görece güvensiz, yaşam boyu bir duygusal bağa dönüşür.

Bowlby'nin kuramını uygulamaya aktaran Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, "anne duyarlılığını" bağlanmanın öncül koşulu olarak kabul etmişlerdir (19). Anne duyarlılığı, bakım veren bağlanma kişinin çocuğun duygusal işaretlerini algılama, anlama ve doğru yorumlama becerisi ve bu işaretlere zamanında en uygun cevap verme kapasitesi olarak tanımlanabilir (20). Ainsworth ve arkadaşlarına göre çocuğun bağlanma örüntüsünü temelde anne duyarlılığının kalitesi belirler. Duyarlılığının kalitesi de annenin kendi bağlanma zihinsel modellerinin ne oranda olumlu ya da olumsuz olduğu ile ilişkilidir. Bu anlamda bağlanma kuşaklararası aktarılan duygusal bir süreçtir (Bkz. 20, 21).

Ainsworth ve arkadaşları, Yabancı Ortam adı verdikleri bir gözlem yöntemi ile küçük çocukların yabancı birinin varlığında, annenin ayrılması ve yeniden buluşmaları durumlarında ne tür tepkiler verdiklerine bakarak bağlanma örüntülerini incelemişlerdir (19). Çocukların özellikle anneden ayrılma-birleşme ve yabancıyla birlikte oldukları durumlara verdikleri tepkilere göre bağlanma stilleri olarak bilinen, güvenli, kaygılı/kararsız (ya da direnen) ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç genel grup içinde sınıflandığı gösterilmiştir. Araştırmalar yönelim bozukluğu olarak isimlendirilen ve özellikle aşırı olumsuz koşullarda ve travmatik ilişkilerde yetişen çocuklarda daha sık görülen üçüncü bir güvensiz bağlanma örüntüsünün olduğunu göstermektedir. Bir anlamda duygusal gelişimleri ertelendiği için duygu düzenleme becerisi bakımından en dezavantajlı olanlar yönelim bozukluğu gösteren çocuklardır. Bu nedenle başta bağımlılık davranışı olmak üzere psikopatoloji yatkınlığı bu tür çocuklarda daha belirgin olarak gözlenmektedir (22).

Daha sonraki yıllarda ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de bağlanma stilleri ölçülmüştür. Önce George, Kaplan ve Main Yetişkin Bağlanma Görüşmesi yoluyla yetişkinlerde, özerk/güvenli, kayıtsız, saplantılı

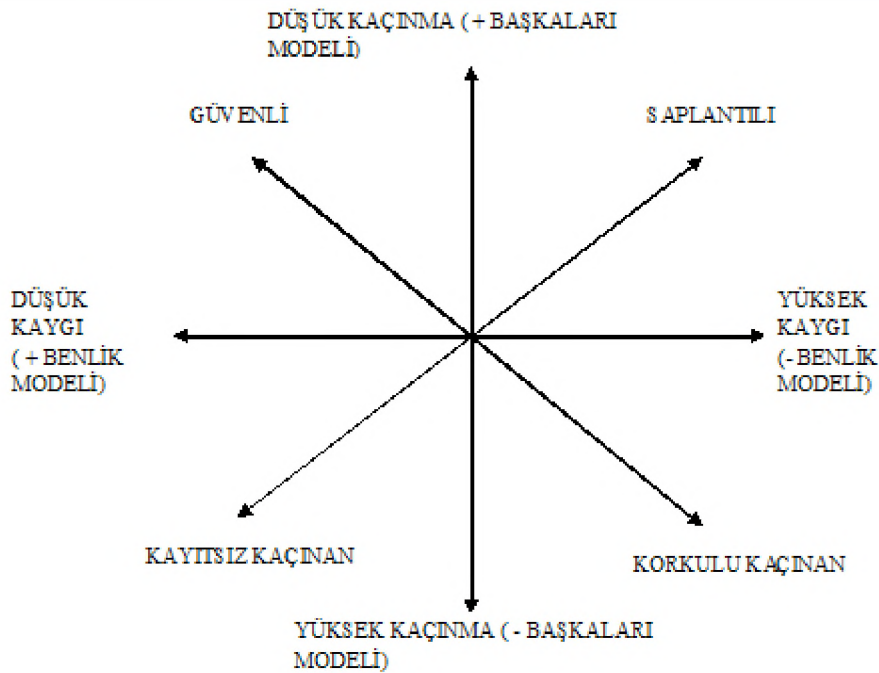
ve çözümlenmemiş/yönelim sorunlu bağlanma kategorilerini geliştirmişlerdir (23). Daha sonra “YabancıOrtam” sınıflamasına uygun olarak genellikle sosyal psikologlar tarafından özbildirim ölçekleri yoluyla bağlanma stilleri ölçülmeye başlanmıştır. Hazan ve Shaver, Ainsworth ve arkadaşlarının (19) çocuklarda gözlediği üç bağlanma stilini yetişkin romantik ilişkilere uyarlayarak ölçmüşlerdir (24). Hazan ve Shaver’in üç stile karşılık gelen basit üç paragrafın değerlendirilmesine dayalı ölçümü, zamanla daha kapsamlı yeni özbildirim ölçeklerinin geliştirilmesine zemin hazırlamıştır (Bkz. 15).

Bunların başında Bartholomew ve Horowitz’in Bowlby’nin yukarıda anlatılan iki bağlanma zihinsel modeli (benlik ve başkaları modelleri) temelinde geliştirdiği dört kategori (güvenli, saplantılı, kaçınan ve korkulu bağlanma) modeli gelir (25). Daha sonraki araştırmalar, bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerinin aslında iki temel zihinsel modele karşılık gelen bağlanmayla ilişkili kaygı ve kaçınma boyutlarını temsil ettiğini göstermiştir. Bu nedenle dört temel kategoriye, bağlanma kaygısı

ve bağlanma kaçınması temelinde tanımlayan yeni dört kategori yaklaşımı zamanla alanda en çok kabul gören yaklaşım olmuştur (15, 26).

Sonuç olarak, bu alandaki araştırmalar artık daha çok Şekil 1’de gösterilen iki temel boyut üzerinde tanımlanan dört bağlanma örüntüsünün yetişkin bağlanma dinamiklerini daha iyi yansıttığı konusunda görüş birliğine varmışlardır. Bu modele göre, benlik ve başkaları modelinin olumlu ya da olumsuz olması veya bağlanma kaygı ve kaçınma boyutlarının yüksek veya düşük olmasına göre dört temel bağlanma örüntüsü tanımlanmaktadır. Güvenli bağlanma stili düşük düzeyde kaygı (ya da olumlu benlik) ve düşük kaçınma (olumlu başkaları modeli) ile tanımlanırken, bunun karşı kutbunda yer alan korkulu-kaçınan bağlanma her iki boyutun da yüksek düzeyleriyle (ya da olumsuz benlik ve başkaları modelleri ile) tanımlanmaktadır. Saplantılı bağlanma stili yüksek kaygı ve düşük kaçınma ile, kayıtsız-kaçınan bağlanma bunun tersi olarak, düşük kaygı ancak yüksek kaçınma boyutları ile tanımlanmaktadır.

Şekil 1: Model of Adult Attachment. ‘Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model’ by K Bartholomew, L.M Horowitz. J Pers Soc Psychol 1991;61:226-244. The Two Dimensional Model of Individual Differences in Attachment for Infants and Adults. ‘Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions’ by R. C. Fraley. ve P.R. Shaver, 2000, Review of General Psychology, 4(2), 132-154. Uyarlanmıştır



Bu bölüme kadar, bağlanma kuramı ile ilgili gelişmeler özetlenmiştir. Giriş kısmında da bahsedildiği gibi bağlanma kuramının bakış açısıyla bağımlılık süreçlerini anlamak için neden ve hangi yollarla güvensiz bağlanmanın bağımlılık için bir yatkınlık yarattığı açıklanmalıdır. Biz bunun temelde bağlanma sisteminin duygu ve benlik düzenleme kapasitesine olan etkisi ile açıklanabileceğine inanıyoruz. Bowlby (10), duygu düzenleme kapasitesinin erken dönemde bağlanma kişileriyle olan ilişki temelinde geliştiğini, ilk yıllarda sağlıklı işleyen anne ve bebek arasındaki ortak duygu düzenleme beceresinin zamanla çocuğun özerk duygu düzenleme kapasitesine dönüştüğünü belirtmektedir. Bu görüşle tutarlı olarak Flores (27, 28), bağımlılığı doğrudan duygu düzenleme yetersizliği ile ilgili bir bağlanma bozukluğu olarak tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle kişinin kendisini ve duygularını kontrol edebilmesi, bir anlamda bağımlılığadirenebilmesi için erkendönemde güvenli bağlanmayla güçlendirilmiş bir duygu düzenleme kapasitesi olması gerektiğine işaret etmektedir.

Bağlanma kuramı dışında da bağımlılığı duygu düzenleme zorluğu ya da yetersizliği olarak gören yaklaşımlar mevcuttur (Örn. 29, 30). Bağlanma ve duygu düzenleme süreçlerinin ortak özellikleri dikkate alındığında, kişilerin madde kullanarak yakınlık kurmaktan ya da reddedilmeyi engellemekten kaçarken muhtemelen maddeyi güvenli üs olarak kullandıkları öne sürülebilir (Bkz. 31). Bu yüzden, derlemenin bundan sonraki bölümünde önce bağlanma ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin kuramsal altyapısı ele alınmış ve devamında bağlanma, duygu düzenleme ve bağımlılık arasındaki ilişki tartışılmıştır.

BİR DUYGU DÜZENLEME STRATEJİSİ OLARAK BAĞLANMA

Duygu düzenleme bireyin duygularını engelleyebilme, artırabilme, ayarlayabilme, yani kontrol edebilme veya yönetme çabası olarak tanımlanabilir (Bkz. 32). Bowlby'e göre (10, 11, 12) doğuştan gelen en temel duygu düzenleme stratejisi yakınlık aramadır. Hayvanlarda yapılan araştırmalar, bağlanmanın tamamen ortak bir düzenleme sistemi olduğunu, yaşamın ilk aylarında bağlanmanın sadece duygular için değil vücut sıcaklığının, kan

basıncının ve diğer fizyolojik sistemlerin düzenlemesi için de gerekli olduğunu göstermektedir (33). Bu bağlamda, bağlanma kuramı fiziksel düzenleme, ortak düzenleme, duygu düzenleme ve psikolojik sağlık arasında sistematik ilişkiler öngörerek zengin bir çerçeve sunmaktadır. Bağlanma kişisiyle senkronik işlevsel yakınlık kurarak başarılı duygu düzenleme gerçekleşmezse, genellikle ikincil, diğer bir deyişle alternatif bir strateji olan, güvensiz duygu düzenleme stratejileri devreye girer. İşlevsel olmayan (güvensiz) alternatif stratejilerin kronik olarak, özellikle stresle baş etmede kullanılması ise ileride bağımlılığa yatkınlık oluşturur.

Bağlanma kuramına göre, ihtiyaç anında hazır bulunan, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı, yakınlık arayışına cevap veren önemli diğerleriyle etkileşimler, bağlanma sisteminin optimal işlevselliğini sağlar ve güvenli bağlanma hissi oluşur. Kişide sevildiğine, değer verildiğine (olumlu benlik modeli) ve başkalarının ulaşılabilirliğine ilişkin olumlu beklentiler (olumlu başkaları modeli) gelişmişse temel duygu düzenleme stratejileri etkin olarak gelişir. Tam tersi durumda, yani önemli diğerleri ulaşılabilir değilse ya da ihtiyaçlara cevap vermiyorsa ve yakınlık arayışı stresi yatıştırmada etkin değilse, stresle başetmede yakınlık arayışından ziyade ikincil duygu düzenleme stratejileri kullanılmaya başlanır (12).

Güvenli ve güvensiz bağlanma temelli duygu düzenleme stratejilerinin erken dönemde etkin veya etkin olmayan ortak duygu düzenleme deneyimlerine dayandığına ilişkin görgül bulgular vardır. Örneğin, Main, Kaplan ve Cassidy (34) çalışmalarında güvenli bağlanan anne ve çocuk çiftlerinde karşılıklı dikkatin otomatik olarak serbestçe geçirgenlik gösterdiğini, gerektiğinde dikkatin alan değiştirmesine ve farklı durumlarda duyguların doğrudan karşısındakine aktarılmasına izin verildiğini bulmuşlardır. Güvensiz bağlanma durumunda ise dikkat ve duygu ifadesi belirli koşullarla sınırlandırılmış durumdadır. Anne ile güvensiz bağlananlar dikkat ve duygu ifadesini verilen sınırlamalar çerçevesinde sürdürmektedirler. Bunun da ileride bazen duyguları aşırılaştırma bazen de duygulardan kaçınma şeklinde kendini gösterdiği bilinmektedir. Örneğin, yetişkinlikte kaçınan bağlanma gösterenlerin duygularını tartışmaktan kaçındıkları, bunları reddettikleri ya da dikkati başka şeylere yöneltmek duyguları

bastırmaya çalıştıkları bulunmuştur. Yönelim bozukluğu gösteren güvensiz bağlanan yetişkinlerin ise aşırı kontrolcü ve cezalandırıcı ebeveyn rolüne büründükleri ve zaman zaman kendine zarar verici şekilde davrandıkları bulunmuştur.

Sonuç olarak, stresle baş etmede güvenli ve güvensiz bağlanma arasındaki temel farklılık duygu düzenleme stratejilerindedir. Geçmiş çalışmalar, güvensiz bağlananların duygu düzenleme zorlukları nedeniyle hem yaşadıkları duyguların yoğunluğu hem de ifade etme biçimleri bakımından farklılıklar gösterdiklerini ve buna bağlı olarak stresle başa çıkma zorlukları yaşadıklarını göstermektedir (Örn. 35, 36). Kaygılı-kararsız (saplantılı) bağlananlar duyguları daha çalkantılı, inişli çıkışlı yaşayıp abartılı bir şekilde ifade ederken, kaçınan bağlanmaya sahip olanların ise duygularını bastırdıkları ve ifade etmekten kaçındıkları bilinmektedir.

İkincil duygu düzenleme stratejileri olarak tanımlanan aşırılaştırma (hyperactivation) ve duyguları kitleme (deactivation) duygu düzenleme stratejilerden hangisine başvurulacağı aslında bağlanma kişisine yönelik zihinsel modeller, yani kaygı ve kaçınma boyutları tarafından belirlenir. Eğer bakım veren tarafından tutarsız bir yanıt öngörülürse duyguları aşırılaştırma stratejisi, şayet reddedilme öngörülürse, savunmaya geçerek duyguları kitleme stratejisi devreye girer (14, 37).

Bağlanma kaygısı altında yatan temel duygu düzenleme stratejisi aşırılaştırmadır. Bu kişiler kaygıyla baş etmek için aşırı bir dikkat ve duyarlılık geliştirmekte ve sürekli olarak bir anlamda 'ajite' halde beklemektedirler. Sürekli güvence peşinde koşan bu kişiler için kaygıyı bastırmanın en uygun yolu "birine yapışmaktır". Şayet bu mümkün değilse uyarılmışlık hallerinin bastırılması için başta madde kullanımı olmak üzere, farklı uyaranlar bazen bir çare olarak işlev görmeye başlayabilirler. Araştırmalarda, bağlanma kaygısının aynı zamanda başta depresyon, kaygı bozuklukları ve panik atak olmak üzere olmak üzere birçok "içselleştirme" ile ilintili psikolojik sorunla da ilişkili olduğu gösterilmiştir (38, 39).

Bağlanmada kaçınma boyutunun altında yatan duygu düzenleme strateji ise duyguları kitleme ya da aktivasyonunu engelleme stratejisidir. Geçmişte psikolojik ihtiyaçlarına ve yardım isteklerine başkalarından, özellikle de bağlanma kişisinden soğuk, mesafeli ve hatta kızgın karşılık alan çocuklar

zamanla bu isteklerini ve bunların açığa çıkarttığı duyguları bastırmayı ve kendilerini ifade etmekten kaçınmayı öğrenirler. Duygularını bastırma konusunda "uzmanlaşan" bu kişiler stratejik olarak hem duygularını kontrol etmeyi zorlaştıracak aşırı yakınlaşmalardan kaçınırlar hem de destekaramaktan çekinmeye başlarlar. Dolayısıyla stresle baş etmek için yakınlık aramak ya da destek istemektense kendilerine aşırı güven geliştirerek 'savunmayı' güçlendirme yolunu seçerler. Araştırmalar duyguları kitleme stratejisi kullanan kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip, "yalnızlığı tercih eden" bu kişilerin dışsallaştırma davranışlarını daha fazla gösterdiklerini ve alkol ve madde kötü kullanımına daha yatkın olduklarını göstermektedir (bağlanma boyutlarının psikopatoloji ile ilişkisi için Bkz. 14 Bölüm13).

Özetle, bir duygu düzenleme aracı olarak yakınlık aramanın güvensiz bağlanma durumunda işlevsel olmadığı anlaşılmaktadır. Güvensiz bağlanıldığında aşırılaştırma ve ketleyici/savunucu sistemlerin duygusal stresi azaltmada güvensiz bağlanmayı telafi edici süreçler olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

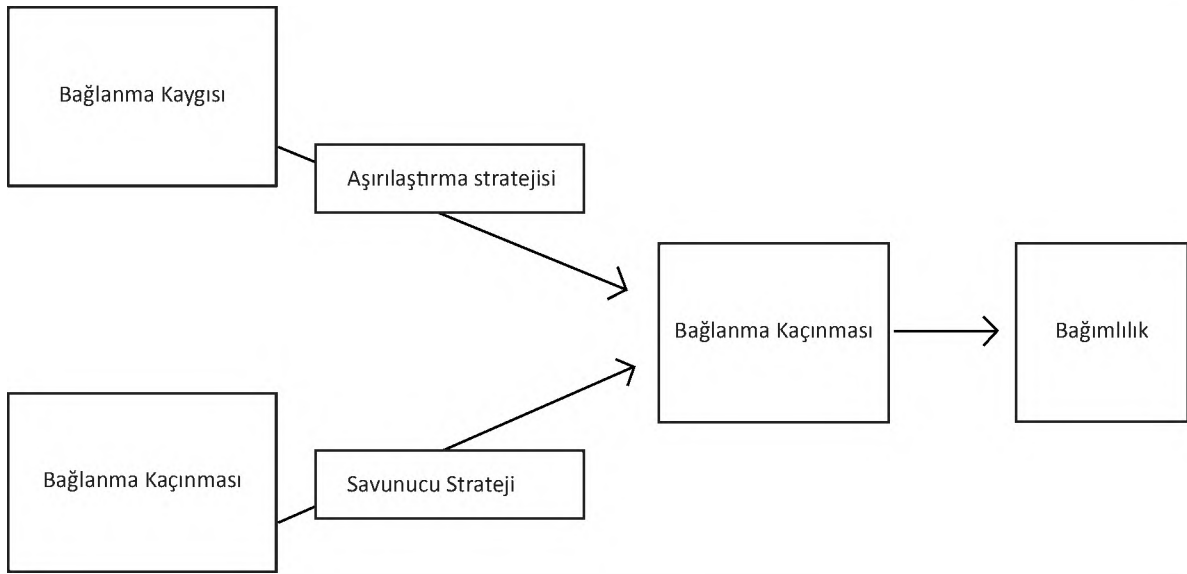
Yukarıda aktarılan kuramsal özete uygun olarak, güvensiz bağlanmanın altında yatan aşırılaştırma ya da savunucu stratejilerin, stresle başetmeye benzer şekilde, bağımlılıkta da etkili olduğunu düşünüyoruz. Bu noktadan hareketle, duygu düzenlemenin erken dönem olumsuz yaşam olayları ve bağımlılık davranışlarına yatkınlık arasında aracı bir faktör olabileceğini öne sürmekteyiz. Şekil 2'deki modelde aktarılmaya çalışıldığı gibi güvensiz bağlanma kaynaklı ikincil stratejilerin duygu düzenlemede yarattığı aksaklıkların, bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu model doğrultusunda, kaygılı bağlanan bireyler ikincil duygu düzenleme stratejilerinden olan aşırılaştırma stratejisine başvurup yakınlık aramayı işlevsel olarak algılamayarak öz-düzenlemede yetersizlik yaşamaktadırlar. Kaçınan bağlanmaya sahip bireyler ise savunucu stratejiye başvurup yakınlık aramayı reddederek duygu düzenlemede başarısızlık yaşamaktadırlar. Böylelikle hem kaygılı bağlananlar hem de kaçınan bağlananlar bağımlılık davranışlarına daha yatkın hale gelmektedirler.

Önerdiğimiz model doğrudan araştırmalarda sınanmamış olmasına karşın geçmiş yazında destekleyici bulgular mevcuttur. Örneğin, Pierrehumbert ve arkadaşlarının madde kullanım bozukluğuna sa-

hip ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bağımlı olan kişiler uzun ayrılıklar, ebeveynin psikiyatrik hastalıkları olması ya da kötü davranım gibi bağlanma süreçlerini olumsuz etkileyebilecek çocukluk dönemi yaşantılarını daha fazla bildirmişlerdir (40). Bu katılımcıların duygu düzenleme stratejileri esneklikten yoksun olarak tanımlanmıştır. Bulgulara göre, bu tür kişilerde bağlanma sisteminin dengeli aktivasyonu ve deaktivasyonu (temel duygu düzenleme stratejisi), normal katılımcılara göre yetersiz düzeydeyken,

bağlanma sisteminin aşırılaştırılmış aktivasyonu ve savunucu deaktivasyonu (ikincil stratejiler) daha yaygındır. Dolayısıyla bu çalışma bulgularına göre de ikincil stratejiler ile ortaya çıkan yetersiz öz düzenleme madde kullanımına neden olabilmektedir. Ayrıca, alkol bağımlıları arasında yürütülen çalışmalarda bulgularan duygu sözelleştirme ve iletme ile ilgili güçlükler (41, 42), güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme güçlükleri üzerinden bağımlılık ile ilişkisinin bir model üzerinden incelenmeye ihtiyacı olduğunu düşündürmektedir.

Şekil 2: Bağlanma ve Bağımlılık ilişkisinde Bağlanma Temelli Duygu Düzenleme Stratejilerinin Rolü



BAĞIMLILIK RİSKİ OLARAK GÜVENSİZ BAĞLANMA

Bir bağlanma bozukluğu olarak tanımlanan bağımlılık için sağlıklı bağlanmalar kurabilmede yetersizlik ve işlevsiz duygu ya da öz düzenleme kapasitesi temel bir risk faktör olarak kabul edilmektedir (28, 43). Bu görüşe uygun olarak güvensiz bağlanma ve madde kötüye kullanımı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler çok sayıda

araştırmada gösterilmiştir (Örn. 44, 45, 46). Ancak bağımlılığın daha çok hangi güvensiz bağlanma stilli ya da boyutu ile ilişkili olduğu yeterince açıklığa kavuşmamıştır. Örneğin, Yetişkin Bağlanma Görüşmesini kullanan çalışmalarda, ağır uyuşturucu madde kullanımı ve kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiye (47), madde kullanım bozukluğu ve saplantılı bağlanma arasındaki ilişkiye (48), madde kötüye kullanımı ve yönelim bozukluğu bağlanma temsillerine (49) işaret eden bulgular

vardır. Genel olarak, Hazan ve Shaver'ın (24) üç kategori yaklaşımını kullanan çalışmalar alkol ve madde kötüye kullanımı riski için kaçınan bağlanma stillerine işaret etmektedir (50, 51). Ancak, bunun dört kategori yaklaşımına göre kayıtsız kaçınan mı yoksa korkulu kaçınan bağlanma stilini mi yansıttığı ya da genel olarak kaçınan bağlanma boyutu ile mi ilişkili olduğu açık değildir.

Bağımlılığa ilişkin davranışların duygu düzenlemedeki zorluklardan kaynaklı olabileceği düşünüldüğünde bu davranışların stresle başetme yolu ya da diğer duygu düzenlemesi gereken durumlarda ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Kavramsal olarak her iki temel bağlanma boyutu da farklı nedenlerle bağımlılık yatkınlığı ile ilişkili olabilir. Açmak gerekirse, ikincil bağlanma stratejilerinden olan savunucu stratejiyi kullanan kaçınan bağlananlarda görülen madde kullanımı ve bağımlılık bir anlamda başkalarından kaçma, duyguları bastırma, kendilerini çeldirme, aşırı keşfe yönelme gibi davranışları sembolize eden aracı bir değişken olarak ortaya çıkabilir. Diğer taraftan, aşırılaştırma stratejisini kullanan kaygılı kararsızların da başkalarından onay alma, onları memnun etme, reddedilmeyi önleme, veya yakınlığı sağlama aracı olarak bağımlılık davranışlarına yönelebileceği düşünülmektedir. Bu bakış açısını destekler şekilde Schindler, Thomasius, Petersen ve Sack çalışmalarında opioid bağımlılığı ve korkulu-kaçınan bağlanma arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır (52). Yazarlar opioid bağımlılığının savunucu stratejiyle ilişkili olduğu ve bunun yapay bir uzaklaştırma stratejisi olarak sosyal bağlanmaların yerine geçen duygusal bir ikame aracı olduğunu öne sürmüşlerdir.

BAĞLANMA VE BAĞIMLILIK İLİŞKİNİ İNCELEYEN ARAŞTIRMALAR

Bağlanma dinamiklerinin davranışsal sonuçlarına ilişkin çok sayıda araştırma bulunmasına karşın bağımlılıkla ilişkisini inceleyen araştırmalar sınırlı sayıda kalmıştır. Bağlanma ve bağımlılık ilişkisini daha iyi anlayabilmek için son yıllarda yapılan görgül araştırmalar gözden geçirilmiş ve yukarıda aktarılan kuramsal çerçeve kapsamında güvensiz bağlanma stilleri ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar Tablo 1'de özetlenmiştir.

Bu araştırmalarda bağlanma bazen bağımsız bazen de bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Bu derleme kapsamında her iki tür araştırma da dikkate alınmış ve Tablo 1'e dahil edilmiştir. Böylelikle, bağlanma ve duygu düzenlemeye ilişkin süreçlerin madde kötüye kullanımı/bağımlılığı/bağımlılık davranışları ile ilişkisini inceleyen çalışmaların bir araya getirilmesi hedeflenmiştir.

Bağlanma boyutları ya da örüntüleri ile bağımlılık arasındaki ilişkileri görgül olarak inceleyen bilimsel yayınlara ulaşmak amacıyla, bağlanma, bağlanma boyutları, bağlanma stilleri, kaçınma, kaygı, bağlanma ve duygu düzenleme, bağlanma ve bağımlılık, bağlanma ve madde kullanımı, madde kötüye kullanımı, madde bağımlılığı, alkol bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. anahtar kelimeler hem İngilizce hem de Türkçe yazında taranmıştır.

Yayın taramaları, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi kütüphanelerinde Web of Science, PsycARTICLES, EBSCOhost, ULAKBİM gibi veri tabanlarında ve Türk Psikoloji Dergisi, Türk Psikoloji Yazıları, Türk Psikiyatri Dergisi gibi ulusal süreli yayınlarda yapılmıştır. Ayrıca Google ve Google Akademik gibi veri tabanlarından da kaynak taraması yapılmıştır. Bunlara ek olarak yukarıda belirtilen veri tabanlarından ulaşılan yayınların kaynakçalarından da diğer yayınlara ulaşılmıştır. Yayın taramaları 1990 ile 2014 yılları arası dikkate alınarak yapılmıştır. Yayınların dahil edilmesinde ulaşılan makalede ya da kitap bölümünde bağımlılık davranışlarına ve bağlanmaya ilişkin temel değişkenlerin, bağımlı ve/ya bağımsız değişken olarak ölçülmüş olması temel ölçüt olarak kullanılmıştır. Tarama sonucunda, ilişki yönü dikkate alınmadan bağlanma ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi ele alan ve bir tedavi çalışması olmayan ve yukarıdaki temel ölçütleri karşılayan 22 adet yayınlanmış görgül çalışmaya ulaşılmış ve bu çalışmalar Tablo 1'de özetlenmiştir. Tabloya dahil edilen görgül yayınlar içinde Türkiye'de yürütülmüş iki adet uluslararası yayına rastlanırken ulusal veritabanlarında ve dergilerde bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma bulunamamıştır. Tablo'1 de yer alan araştırmalar kaynakçada "*" ile gösterilmiştir. Ayrıca, Şekil 2'de önerilen modeli doğrudan test eden bir çalışma bulunamamıştır. Bu da ilgili yayın alanında önerilen modeli test etmenin önemine işaret etmektedir.

Tablo 1: Bağımlılık, Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Zorluklarını İçeren Araştırmalar ve Temel Bulguları

Yazar ve yıl	Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler	Ölçme Araçları	Örneklem, Yaş	n	Madde Türü/Şiddeti	Temel Bulgular
Allen, J. P., Hauser, S. T. ve Borman-Spurrell E. (1996) (47)	Ergenlik Dönemindeki Psikopatoloji (14 yaşında alınan ölçüm) Yetişkin Bağlanma Organizasyonu	Genç Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Organizasyonundaki Güvensiz Örüntü (25 yaşında alınan ölçüm) Genç Yetişkinlik Dönemindeki Psikopatoloji	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (George, Kaplan ve Main, 1984) SCL-90 Global Öz-Değer Ölçeği Yetişkin Antisosyal Davranış Öz Bildirim Ölçümü (yasa dışı davranış ve madde kullanımı)	Kontrol grubu olarak 9. sınıf lise öğrencileri (Ort. Yaş. = ?) Psikiyatri servisine yatırılmış ve organik bir bozukluğu olmayan ergenler (Ort. Yaş. = 14.4)	76 66	-	Kontrol grubunun % 44.7'si genç yetişkinlikte (ilk ölçümden 11 yıl sonra) güvenli bağlanan grupta yer alırken ilk ölçümde psikiyatri servisine yatırılmış ergenlerin yalnızca % 7.6'sı güvenli sınıfta yer almıştır. Genç yetişkinlikteki madde kullanımı bağlanma ilişkilerinin değersizleştirilmesiyle, idealizasyon yokluğu ve bağlanma figürlerine ilişkin kızgınlık duygularıyla ilişkili bulunmuştur.
*Boylamsal bir çalışma	*Kontrol Değişkenleri: Cinsiyet ve SES						
Branstetter, S. A., Furman, W. ve Cottrell L. (2009) (53)	Güvenli-Kaçınan Zihinsel Model Güvenli-Kaçınan Bağlanma Stilleri	Madde Kullanımı Anne Kontrolü	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (George ve ark., 1985) Kontrol Ölçeği Ergenler için Madde Kullanma Ölçeği, Madde Kullanımı Hakkında Arkadaşlara Sorulan 4 Soru	Lise Öğrencileri (Ort. Yaş. = 15.3) Anneleri (Ort. Yaş. = ?) Arkadaşları (Ort. Yaş. = ?)	200 196 192	?	İlk ölçümdeki yüksek düzeyde güvenli bağlanma ikinci ölçümdeki anne kontrolünü yordarken, bu da üçüncü ölçümde daha az madde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınan bağlanma daha az anne kontrolü ile ilişkiliyken, düşük anne kontrolü de madde kullanımını arttırmaktadır. Özetle, bağlanma stillerinin madde kullanımı ile ilişkisinde anne kontrolünün kısmi aracı rolü bulunmuştur.
*Boylamsal bir çalışma							
Caspers, K. M., Yucuis, R., Troutman, B. ve Spinks, R. (2006) (62)	Bağlanma Sınıflaması	Madde Kötüye Kullanımı/Bağımlılığı	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (Main ve Goldwyn, 1998) Alkoliklik Kalıtımının Yarı-Yapılandırılmış Değerlendirmesi	Biyolojik Bir Ebeveyni Alkol Problemleri ve/veya Antisosyal Davranışlar Gösteren Evlatlık Bireyler (Ort. Yaş. = 39)	208	-	Kayıtsız, saplantılı ya da kazanılmış-güvenli (earned-secure) bağlanmaya sahip olanların güvenli bağlanmalara oranla anlamlı olarak daha yüksek düzeyde madde kötüye kullanımı/bağımlılığı gösterdiği bulunmuştur.
Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins N. L. (1998) (59)	Bağlanma Stilleri	Riskli ya da problemli (bağımlı) davranışlar	Yetişkin Bağlanma Stili Ölçeği (Hazan ve Shaver, 1987) Riskli davranışlar 4 boyutta (madde kullanımı, cinsel davranışlar) farklı sorularla ölçülmüştür.	Toplum Örneklemi (Ort. Yaş. = 16.7)	1151	Alkol Esrar (Marihuana) Kokain Doktor tarafından verilmeyen ancak enjekte edilen her hangi bir madde Yükselmek ya da Daha İyi Hissetmek İçin Kullanılan Herhangi Bir Madde	Güvensiz bağlananlar, güvenli bağlanan ergenlere kıyasla maddeye daha yüksek düzeyde bulaştıklarını belirtmiştir. Kaygılı-kararsız ya da güvenli bağlanan ergenlere kıyasla kaçınan bağlanan ergenler alkol ya da madde denemeye daha az eğilim göstermiştir. İçki alışkanlığı sıklığında bağlanma stil farklılığı olmamasına karşın güvenli ya da kaçınanlara kıyasla kaygılı bağlanan ergenler son altı ay içinde içki alışkanlığında daha fazla problem belirtmişlerdir. Esrar deneyen ergenler arasında güvenlilere kıyasla kaygılı bağlananların madde kullanım sıklığının daha fazla olduğu bulunmuştur.
Finzi-Dottan, R. ve ark. (2003) (50)	Madde kullanımı	Üç Bağlanma Stili (Güvenli, Kaygılı Kararsız ve Kaçınan Bağlanma)	Yetişkin Bağlanma Stili Ölçeği (Hazan ve Shaver, 1987)	Bağımlılıktan Yeni Kurtulmuş Erkek Eşler (Ort. Yaş. = 38.9) Madde Kullanmayan Kadın Eşler (Ort. Yaş. = 35.61)	56 56	Eroin Çeşitli Mad-delerin Kombinasyonu Kokain	Madde kullanan eşlerin % 60'ı kaçınan, % 12.5'i kaygılı-kararsız ve % 26.8'i güvenli bağlanma stiline sahip olduğu bulunmuştur.
Kang, J., Park, H., Park, T. ve Park, J. (2012) (60)	Bağlanma Kaygısı Bağlanma Kaçınması	İnternet Bağımlılığı	Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (Fraley, Waller ve Brennan, 2000) Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği Yetişkin İnternet Bağımlılığı Öz-bildirim Ölçeği	Üniversite Öğrencileri	783	-	Bağlanma kaçınması, internet bağımlılığı ve kişilerarası yetkinliği yordamıştır. Bağlanma kaygısı ya da kaçınması ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası yetkinliğin aracı rolü bulunmamıştır. Bağlanma kaygısı internet bağımlılığını yordarken kişilerarası yetkinlik ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.
	*Aracı Değişken: Kişilerarası Yetkinlik						

Tablo 1: Bağımlılık, Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Zorluklarını İçeren Araştırmalar ve Temel Bulguları

Yazar ve yıl	Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler	Ölçme Araçları	Örneklem, Yaş	n	Madde Türü/ Şiddeti	Temel Bulgular
Kassel, J. D., Wardle, M. ve Roberts, J. E. (2007) (45)	Bağlanma Stilleri *Aracı Değişkenler: İşlevsel Olmayan Tutumlar, Özgüven	Madde Kullanım Sıklığı Negatif Duygulanımla Başa Çıkma Yolu Olarak Madde Kullanımı	Yetişkin Bağlanma Stilleri (Collins ve Read, 1990) İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği Rosenberg Özgüven Ölçeği Madde Kullanım Sıklığına ve Başa Çıkma Yolu Olarak Kullanılmasına İlişkin Sorular	Üniversite Öğrencileri	212	Alkol Esrar Sigara	Kaygılı bağlanma anlamlı ve pozitif bir şekilde sigara kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Stresli hislere tepki olarak ise kaygılı bağlanma alt ölçeğindeki yükselmeler, daha fazla sigara, esrar ve alkol kullanma ile ilişkili bulunmuştur. Sigara kullanım sıklığı dışında, kaygılı bağlanmanın alkol ve esrar kullanım sıklığı ile ilişkisinde işlevsel olmayan tutumların ve özgüvenin aracı etkisi tespit edilmiştir. Stresli anlarda madde kullanım sıklığında ise kaygılı bağlanmanın sigara ve alkol kullanımı ile doğrudan ilişkisi tespit edilmiştir.
Massey, S. H., Compton, M. T. ve Kaslow, N. (2014) (44)	Güvenli Bağlanma *Kontrol Değişkenleri: Ciddi Ekonomik Zorluk, Geçmiş Çocukluk Çağı Kötü Davranımı Partner Şiddeti	Problemlili Alkol ve Madde Kullanımı	Kısa Michigan Alkolizm Tarama Testi Madde Kötüye Kullanımı Tarama Testi İlişki Ölçekleri Anketi (Griffin, D. W. ve Bartholomew, K., 1994) Çocukluk Çağı Travma Ölçeği Eş Kötü Davranım İndeksi Beck Depresyon Envanteri-II	İntihar Önleme/ Müdahale Çalışmasına Katılan Afrika Amerikalı Kadınlar (Ort. Yaş. = 35.1)	356	-	Psikososyal risk faktörleri kontrol edildikten sonra güvenli bağlanma ve problemlili madde kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.
McNally, A. M., Palfai, T. P., Levine, R. V. ve Moore, B. M. (2003) (55)	Cinsiyet Benlik ve Başkalari Modeli Çerçevesinde Bağlanma Boyutları *Kontrol değişkeni: alkol miktar/sıklığı	Alkol Kullanımına İlişkin Problemliler Alkol Kullanma Güdüler	Bartholomew ve Horowitz (1991) Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği, Alkol Kullanımı Öz bildirim Ölçümü Genç Yetişkin Alkol Problemleri Tarama Testi İçme Güdüler Anketi	Üniversite Öğrencileri (Önceki yıl en az bir kere alkol almış olma koşulu ile) (Ort. Yaş. = 18.78)	366	Alkol (normal örnek-lem)	Bağlanma benlik modeli anlamlı bir şekilde içki içmeye ilişkin problemleri yordarken başkalari modeli ve benlik-başkalari etkileşim etkisi anlamlı yordayıcılar değildir. Negatif benlik modeli (Saplantılı/Korkulu), negatif duygu durumu başa çıkma stratejisi olarak alkol kullanma olasılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bağlanma benlik modeli ve alkol kullanma ile ilişkili problemler arasındaki ilişkide başa çıkma güdülerinin kısmi aracı rolü bulunmuştur.
Mickelson, K., Shaver, P. R. ve D. ve Kessler, R. C. (1997) (51)	Yetişkin Psikopatoloji	Bağlanma stilleri	Hazan ve Shaver Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği (1987) Ana Babaya Bağlanma Ölçeği Tanısal Değerlendirme Görüşmesi	Aynı Zamanada Ulusal Eşanı Çalışmasına Katılan Örneklem	8098	-	Değerlendirilene tüm psikopatoloji boyutları yetişkin bağlanma ile ilişkiliyken alkol kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı için kaçınan bağlanmanın ayırt edici olduğu bulunmuştur.
Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2014) (63)	Bağlanma Stilleri	Problemlili İnternet Kullanımı	İlişkiler Ölçeği (Griffin ve Bartholomew, 1994) Problemlili İnternet Kullanma Ölçeği	Üniversite Öğrencileri (Ort. Yaş. = 19.61)	380	-	Problemlili internet kullanımı anlamlı bir şekilde kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanmalarda diğer bağlanma stillerine oranla problemlili internet kullanımı daha azdır.

Tablo 1: Bağımlılık, Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Zorluklarını İçeren Araştırmalar ve Temel Bulguları

Yazar ve yıl	Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler	Ölçme Araçları	Örneklem, Yaş	n	Madde Türü/ Şiddeti	Temel Bulgular
Pierrehumbert ve ark. (2002) (40)	Klinik Tanı (Madde Kötüye Kullanımı/Bağımlılığı ya da Yeme Bozukluğu) *Kontrol Değişkeni: Olumsuz Yaşam Olayları Deneyimi	İkincil Duygu Düzenleme Stratejileri	Mini DSM-IV Görüşmesi Yaşam Olayları Görüşmesi Duygu Düzenleme Stratejileri (The CaMir Q-Sort; Pierrehumbert ve ark., 1996)	Madde Kullanım Bozukluğuna Sahip Olanlar (Ort. Yaş. = 20.9) Yeme Bozukluğuna Sahip Olanlar (Ort. Yaş. = 20.8) Kontrol Grubu (Ort. Yaş. = 20.7)	113 50 86	-	Madde bağımlısı olan kişiler, kontrol grubuna kıyasla çocuklukta daha fazla olumsuz yaşam olayı deneyimlemişlerdir. Madde bağımlısı bireyler arasında güvenli bağlanma kaynaklı temel strateji yerine ikincil duygu düzenleme stratejilerinin kontrol grubuna göre daha yaygın olduğu görülmüştür. Bağımlı bireylerde, savunucu stratejilerin baskın olduğu bulunmuştur.
De Rick, A. ve Vanheule, S. (2007) (56)	Alkol Bağımlılık Şiddeti Aleksitimi	Bağlanma Alt Grupları/ Stilleri (Bağlanma alt grupları yalnızca güvenli ve güvensiz bağlananlar olarak sınıflanmıştır.)	Hazan ve Shaver Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeği (1987) Ana Babaya Bağlanma Ölçeği Bermond-Vorst Aleksitimi Ölçeği Bağımlılık Şiddet İndeksi	Yatılı Tedaviye Başlamakta Olan Alkolik Hastalar (Ort. Yaş. = 43.89)	101	Alkol	Psikiyatrik durum dışında bağımlılık şiddeti iki bağlanma grubu için ayırıcı değildir. Duyguları sözcikleştirme ve iletme, kişileri bağlanma örüntüsüne göre anlamlı bir şekilde ayırtmıştır.
Riggs, S. A. ve Jacobvitz, D. (2002) (49)	Bağlanma Sınıflaması	Bireysel Ruhsal Sağlık Aile Ruhsal Sağlık Geçmişi	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (George ve ark., 1985; Main ve Goldwyn, 1998) Ruhsal Sağlık Anketi Depresyon Ölçeği	Bebek Bekleyen Anne ve Babalar	233	-	Çözümlememiş travma anlamlı bir şekilde madde kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Bağlanma sınıflamasına göre yönelim sorunlu bağlanma grubunda yer alanlar diğer gruplara göre daha fazla duygusal stres, intihar düşüncesi ve madde kötüye kullanımı göstermişlerdir. Güvenli bağlananlar hem bireysel olarak hem de aile geçmişinde daha az ruhsal problem belirtmişlerdir.
Rosenstein, D. S. ve Horowitz, H. A. (1996) (48)	Bağlanma Sınıflaması	Psikopatoloji (Davranım Bozukluğu, Duygu Durum Bozuklukları ve Madde Kötüye Kullanımı)	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi (George ve ark., 1985; kodlama Main ve Goldwyn, 1985-1991) Tanı İçin Yapılandırılmış Görüşme-Hasta Formu (SCID-P) Psikolojik Test Bataryası (Objektif ve Projektif Kişilik Testleri, IQ test, DSM-III-R Eksen I ve II tanıları) Psikiyatrik Belirtiler ve Kişilik Boyutları Envanteri SCL-90-R	Özel bir Psikiyatri Hastanesine Kabul Edilmiş Ergenler (Ort. Yaş. = 16.36) Anneleri (Ort. Yaş. = ?)	60 27	-	Madde kötüye kullanan grubun kontrol (normal) gruba oranla kayıtsız bağlanma organizasyonuna sahip olma olasılığı iki kat daha fazladır. Davranım bozukluğu, duygu durum bozuklukları ve madde kötüye kullanımının bir arada görüldüğü kişiler kayıtsız bağlanma sınıflamasına eğilim gösterirken duygu durum bozuklukları ve madde kötüye kullanımının bir arada görüldüğü kişilerde saplantılı ya da kayıtsız bağlanma organizasyonunun görülme olasılığı eşit derecededir.
Schindler, A. ve ark. (2009) (52)	Bağımlı Olunan ya da Kötüye Kullanılan Madde Çeşidi	Bağlanma Boyutları ve Kategorileri	Bartholomew Bağlanma Görüşmesi SCL-90-R Genel İşlevsellik Seviyesi (DSM-IV 5. Eksen) Yapılandırılmış Madde Kötüye Kullanım Görüşmesi	Eroin Bağımlıları (Ort. Yaş. = 19.59) Ekstazi Bağımlıları (Ort. Yaş. = 23.16) Esrar Bağımlıları (Ort. Yaş. = 21.30) Kontrol Grubu (Ort. Yaş. = 19.50)	22 31 19 22	Uyarıcılar Yatıştırıcılar	Eroin bağımlıları ekstazi ve esrar bağımlılarına ve kontrol grubuna kıyasla daha fazla korkulu bağlanma puanına sahiptir. Kontrol grubu ve esrar kötüye kullananlar diğer iki gruba göre daha fazla güvenli bağlanmaya sahiptir.
Schindler, A. ve ark. (2005) (46)	Opioid ya da Çoklu Madde Bağımlılığı	Bağlanma Stilleri Bağımlılık Şiddeti	Bartholomew Bağlanma Görüşmesi Bağımlılık Şiddet İndeksi Klinik Görüşme (DSM-IV)	Madde Bağımlısı Ergenler (Ort. Yaş. = 19.18) Sağlıklı Kardeşleri (Ort. Yaş. = 19.53)	71 39	Opioid bağımlılığı Çoklu madde bağımlılığı	Madde bağımlısı ergenler arasında korkulu bağlanma hakimken kontrol grubu arasında güvenli bağlanma yaygındır. Madde bağımlısı ergenler en yüksek korkulu bağlanma puanlarına sahipken ikinci olarak saplantılı bağlanma puanları yüksektir. Madde kullanım şiddeti ile korkulu bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 1: Bağımlılık, Bağlanma Örüntüleri ve Duygu Düzenleme Zorluklarını İçeren Araştırmalar ve Temel Bulguları

Yazar ve yıl	Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişkenler	Ölçme Araçları	Örneklem, Yaş	n	Madde Türü/ Şiddeti	Temel Bulgular
Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014) (64)	İnternet Bağımlısı Olup Olmama	Bağlanma Boyutları Depresyon Aile İşlevselliği	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Aile Değerlendirme Ölçeği İnternet Bağımlılığı Testi	Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde Ayaktan Tedavi Gören Erkek İnternet Bağımlıları (Ort. Yaş. = 21.6) Kontrol Grubu (erkek) (Ort. Yaş. = ?)	30 30	İnternet	İnternet bağımlılarında kontrol grubuna göre daha yüksek depresyon düzeyi, kaygılı bağlanma ve daha olumsuz aile işlevselliği değerlendirildi bulunmuştur.
Thorberg, F. A. ve ark. (2011) (42)	Aleksitimi *Aracı Değişken: Kaygılı Bağlanma	Şiddetli İstek	Revize Edilmiş Yetişkin Bağlanma Ölçeği-Kaygı Alt Boyutu (Hazan ve Shaver, 1987) Toronto Aleksitimi Ölçeği Obsesif Kompulsif İçki İçme Ölçeği Alkol Kullanım Bozuklukları Belirleme Testi	Alkol Bağımlılığı için Ayaktan Tedavi Gören 254 Hasta Kadın (Ort. Yaş. = 39.03) Erkek (Ort. Yaş. = 36.84)	78 176	Alkol	Daha yüksek düzeydeki aleksitimi daha fazla alkol alma arzusu ile ilişkili bulunurken bu ilişkide kaygılı bağlanmanın aracı rolü tespit edilmiştir.
Thorberg, F. A. ve Lyvers, M. (2010) (57)	Bağlanma Boyutları (kaygı, yakınlık ve bağlı olmak)	Duygu Düzenleme Beklentileri Yakınlık Korkusu Benlik Ayrışması	Revize Edilmiş Yetişkin Bağlanma Ölçeği (Collins ve Read, 1990; Collins 1996) Negatif Duygu Durum Düzenleme Ölçeği Yakınlık Korkusu Ölçeği Benlik Ayrıştırma Envanteri	Alkol ve Madde Rehabilitasyon Merkezlerinde Yataklı Tedavi Gören Bağımlılar (Ort. Yaş. = 36.2) Kadın Erkek	42 58	Alkol bağımlılığı Esrar bağımlılığı Eroin bağımlılığı Amfetamin kötüye kullanımı ya da Kokain kötüye kullanımı	Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerin toplam ortalama puanlarının kaygılı boyutta en yüksek olduğu bulunmuştur. Madde bağımlısı ya da maddeyi kötüye kullanan katılımcıların olumsuz duygu düzenleme becerilerine ilişkin beklentileri düşüken yakınlık korkusu puanları yüksektir. Kaygılı bağlanma boyutu anlamlı bir şekilde negatif yönde benlik ayrışmasını yordamıştır.
Thorberg, F. A. ve Lyvers, M. (2006) (65)	Bağımlı Olup Olmama Cinsiyet	Bağlanma Puanları Yakınlık Korkusu Benlik Ayrışması (toplam ve alt ölçek puanları ayrı ayrı)	Revize Edilmiş Yetişkin Bağlanma Ölçeği (Collins, 1996) Yakınlık Korkusu Ölçeği Benlik Ayrıştırma Envanteri	Tedavi Gören Madde Bağımlısı Grup (Ort. Yaş. = 36) ve Kontrol Grubu (Ort. Yaş. = 36.3)	99 59	Alkol bağımlılığı Eroin bağımlılığı Uyarıcı bağımlılığı Esrar kötüye kullanımı	Kontrol grubunda diğer bağımlı gruplara göre güvenli bağlanma stiline sahip olanların sayısı anlamlı olarak yüksektir. Bağımlıların yakınlıktan korkma puanları kontrol grubuna göre daha yüksektir. Bağımlılar duygusal olarak daha tepkiseldirler. Bağımlıların benliği kontrol grubundakilere oranla daha az ayrılmıştır.
Zhai, Z. W., Kirisci, L., Tarter, R. E. ve Ridénour, T. A. (2014) (54) *Boylamsal bir çalışma	Ebeveyne Bağlanma *Aracı Değişken: Psikolojik Öz-düzenleme	Madde Kullanım Bozukluğu	Ebeveyne Bağlanma Ölçeği Madde Kullanımı Tarama Envanteri Yapılandırılmış Klinik Görüşme (SCID) Psikolojik Öz-düzenleme yönetici bilişsel işlevler, duygu düzenleme ve davranış kontrolü boyutlarında birçok ölçüm aracı tarafından değerlendirilmiştir.	Biyolojik Babası Madde Kullanım Bozukluğuna Sahip Olanlar (Ort. Yaş. = ?) Biyolojik Babası Hem Eksen 1 Hem de Eksen 2 Bozukluklarından Hiçbir Tanısı Olmayanlar (Ort. Yaş. = ?)	201 228	-	Ergenlik öncesi anne/babaya bağlanma madde kullanım bozukluklarını yordamıştır. Babası madde kullanım bozukluğuna sahip katılımcılar hem babaya hem de anneye daha zayıf bağlanma ve daha yüksek növrotik davranışsal disinhibisyon göstermektedirler. Bu davranışsal disinhibisyon anneye bağlanma ve madde kullanım bozuklukları arasındaki ilişkide aracı değişkenken babaya bağlanma ve madde kullanım bozukluğu geliştirme riski arasındaki ilişkide kısmi aracı değişken olarak bulunmuştur.

Tablo 1’de özetlenen bulgular kısaca gözden geçirilecek olursa, özellikle boylamsal araştırmalar madde kullanım bozukluklarında güvensiz bağlanmanın gelişimsel yatkınlık faktörü olduğuna işaret etmektedir (47, 53, 54). Bağımlılık davranışları ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişki ekonomik zorluk gibi çeşitli değişkenlerin kontrol edilmesiyle anlamlılığını korurken (Örn. 44) bu ilişki bağımlı ergenler, alkolik yetişkinler, bağımlılık tedavisi gören bireyler, psikiyatrik bir tanısı olan bireyler gibi örneklemelerde daha sık incelenmiştir. Tablo 1’de yer alan araştırmalar, hem klinik örneklemde hem de normal örneklemde sigara kullanım şiddetinden eroin bağımlılığına, alkol kullanımından problemli internet kullanımına kadar çeşitli bağımlılık davranışlarının güvensiz bağlanma stilleri ya da yönelimleri ile pozitif ilişkisini göstermektedir. Araştırmalar arasında bağlanma ölçüm araçları ve yöntemsel açıdan tutarlılık olmaması nedeniyle hangi bağlanma stiline ya da yöneliminin bağımlılık davranışları ile tutarlı bir şekilde ilişkili olduğuna yönelik bir çıkarım yapmak güçleşirken farklı bağımlılık türleri ile kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma, yönelim sorunlu bağlanma, korkulu-kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiye işaret eden bulgular bulunmaktadır. Dolayısıyla, herhangi bir örneklemde incelenen bağımlılık davranışlarının genel olarak güvensiz bağlanma ile olan ilişkisi görgül olarak gösterilebilmişken, Tablo 1’de özetlenen mevcut araştırmalar kapsamında bağlanma stillerine ilişkin bir genelleme yapmak mümkün değildir. Ayrıca, derlenen makalelerin bir kısmında duygu düzenleme ile ilgili bileşenlere yer verilse de bağlanma ya da bağımlılık ile doğrudan ilişkili olan ikincil duygu düzenleme stratejilerinin yaygın bir şekilde ele alınmadığı anlaşılmaktadır. Araştırmalar, bağlanma ya da bağımlılık davranışları ile ilişkili olarak yaşanan strese ya da duygulara tepki olarak madde kullanımı (45), negatif duygu durumuyla başa çıkma stratejileri (55), duyguları sözelleştirme ve iletme güçlükleri (56), duygusal stres (49), aleksitimi (42), negatif duygu düzenleme becerilerine ilişkin beklentiler (57) gibi daha dolaylı yollardan duygu düzenleme bileşenlerini incelemişlerdir. Oysa ki, bağlanma ve bağımlılık davranışları arasındaki ilişkide daha temel düzeyde rol oynayan mekanizma ikincil duygu düzenleme stratejileridir. Derlenen görgül araştırmalar alan yazında bu konudaki boşluğa işaret etmektedir. Diğer bir

deyişle, bulgular bağımlılık ve bağlanma ilişkisinin iki temel bağlanma boyutu ve bunların altında yatan duygu düzenleme stratejileri kapsamında incelenmesine olan ihtiyaca işaret etmektedir.

Tablo 1’deki araştırma bulgularına göre bağımlılık davranışları ve bağlanma stilleri ya da yönelimlerine ilişkin bir genelleme yapmak güç olsa da Schindler ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmalarda (46, 52) tutarlı bir şekilde bağımlılar arasında güvenli bağlanmanın çok seyrek görüldüğü özellikle korkulu-kaçınan güvensiz bağlanmanın yaygın olduğu görülmüştür. Bağlanma sistemi ve ikincil duygu düzenleme stratejileri hatırlanacak olursa korkulu-kaçınan zihinsel temsillere sahip bireyler (kavramsal olarak yönelim sorunlu bağlanmaya benzer, Bkz. 58) duygusal stresle baş etme yolu olarak psikoaktif maddelere başvurmada en riskli grubu oluşturmaktadır (52). Korkulu-kaçınan bağlananlar, aynı anda bağlanma figürlerine yakınlık isterken davranışsal olarak savunucu stratejileri kullanmaktadır. Dolayısıyla, bağlanma ile ilişkili duygusal stres yatıştırma da belirgin bir stratejileri bulunmamaktadır. Yüksek düzeyde bağlanma kaygısı ve kaçınması ile tanımlanan korkulu-kaçınan bağlanmaya sahip kişilerin hem aşırılaştırma hem de savunucu stratejileri farklı düzeylerde kullanarak bağımlılığa yatkınlıkta daha yüksek düzeyde riske sahip olduğu anlaşılmaktadır. Saplantılı bağlananlar aşırılaştırma, kayıtsız bağlananlar ise savunucu stratejiler ile duygu düzenlemelerini gerçekleştirmektedir. Aşırılaştırma ya da savunucu stratejileri kullanan kaygılı veya kaçınan bağlananlar için bağımlılıklar ikincil duygu düzenleme stratejilerini daha da derinleştirirken korkulu-kaçınan bağlananlar için bağımlı olunan madde adeta bir duygusal ikameye dönüşmektedir.

Özetle, korkulu-kaçınan bağlananlar için bağımlılık davranışları temel bir duygu düzenleme mekanizmasına dönüşmüşken saplantılı ya da kayıtsız bağlananlar için bağımlılık davranışları aşırılaştırma ve savunucu stratejilerin hem bir ürünü hem de bu stratejileri güçlendirme ya da destekleme aracı olarak ortaya çıkabilmektedir. Tablo 1’den anlaşılabileceği üzere, kuramsal olarak öngörülen ve bu derleme makalesinin ana fikrini yansıtan bağlanma, ikincil duygu düzenleme stratejileri ve bağımlılık davranışları arasındaki ilişki oldukça sınırlı sayıda araştırmada dikkate alınmış ve görgül olarak test edilmiştir. Alan yazındaki bu boşluğun

doldurulması ve bağımlılık davranışlarının kapsamlı bir şekilde anlaşılması için bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının, aşırılaştırma ve savunucu stratejilerin bağımlılık üzerindeki etkilerinin görgül olarak incelenmesine ihtiyaç vardır.

TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu derleme çalışmasında bir model önerisi kapsamında bağlanma ve bağımlılık arasındaki kuramsal ilişkiler tartışılmış ve bu ilişkileri görgül olarak inceleyen yayınlanmış çalışmalar bir tablo ile özetlenmiştir. Bu yolla madde kötüye kullanımı ya da madde kullanım bozukluklarından internet/teknoloji bağımlılığına kadar geniş bir yelpazede incelenen bağımlılık sürecinin gelişimsel kökenini bağlanma kuramı kapsamında ele alarak ilgili alanda çalışan araştırmacı ve uygulamacılara yeni bir bakış açısı sunmayı amaçladık.

Gözden geçirilen kuramsal ardaan özetlenecek olursa, bağımlılık temelde bir bağlanma bozukluğu olarak görülebilir (28). Erken dönemde ebeveyn ve çocuk arasında ilişkilerin kalitesine bağlı olarak gelişen güvenli bağlanma hissi, madde bağımlılığı için bir anlamda insülin görevi görmektedir (Bkz. 59). Güvenli bağlanma ile birlikte gelişen etkin duygu düzenleme becerisi bağımlılığa karşı koruyucu bir etkenken, genel olarak güvensiz bağlanma bağımlılık için temel risk faktörü olarak görülmektedir. Duygu düzenleme bağlamında bağımlılık davranışları kişilerin uyum sağlamak için bağlanma sistemini düzenler hale gelmektedir. Güvensiz bağlanan kişilerin duygu düzenlemede başvurduğu ikincil stratejiler (aşırılaştırma ve savunucu stratejiler) bağımlılık ile daha da kökleşmektedir ve adeta bağımlılık bireylerin bağlanma sistemini düzenlemek adına uyum sağlamak için kullandıkları bir mekanizma haline dönüşmektedir. Örneğin; savunucu stratejiyi kullanan kayıtsız bağlanan bireyler için bağımlılık başkalarından kaçma, duyguları bastırma işlevi görmektedir. Böylelikle ortaya çıkan kısır döngüde bağımlılık giderek derinleşmektedir.

Bu makale kapsamında kuramsal olarak öngörülen bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi ele alan görgül araştırmalar Tablo 1'de bir araya getirilmiştir. Gözden geçirilen araştırmalarda bağımlılığın sigara alışkanlığından eroin kötüye kullanımına, internet bağımlılığına,

alkol kötüye kullanımına ya da en genel haliyle madde kullanım bozukluğuna kadar farklı şekillerde işe vuruk tanımları yapılmıştır. Bağlanmayı ölçmek için ise bazı çalışmalar Yetişkin Bağlanma Görüşmelerini kullanırken bazıları öz-bildirim ölçeklerini kullanmıştır. Ayrıca, Tablo 1'e dahil edilen araştırmaların bir kısmı klinik örneklem (örn., psikiyatri servisine yatanlar, alkol bağımlıları gibi) üzerinde yürütülmüşken bir kısmı da üniversite örnekleme gibi normal bireyler üzerinde yürütülmüştür.

Bu makaleye dahil edilen çalışmalar yürütüldüğü örneklem, araştırma deseni ve kullanılan ölçüm araçları bakımından farklılık gösterse de en belirgin gözlenen bulgu güvenli bağlanma ve bağımlılık davranışları arasındaki negatif yöndeki tutarlı ilişkidir. Bu bulgu, tartışma bölümünün ilk kısmında kuramsal olarak öngörülen güvensiz bağlanmanın bağımlılık için bir risk faktörü olduğunu dolaylı olarak desteklemektedir. Diğer taraftan, hangi güvensiz bağlanma stillerinin bağımlılık davranışları ile ilişkili olduğu sorusuna Tablo 1'deki araştırmalar birbiriyle örtüşen tutarlı yanıtlar verememektedir. Bazı araştırmalar kaçınan bağlanma ile madde bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulurken (50, 60) bazı araştırmalar alkol, esrar (marihuana) ve sigara kullanım sıklığı ile kaygılı bağlanma arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (45). Schindler ve arkadaşlarının madde bağımlıları arasında yürüttükleri araştırmaları ise (46, 52) eroin gibi ciddi bağımlılık yapıcı maddeler ile korkulu-kaçınan bağlanma arasındaki ilişkiye ve madde bağımlıları arasında korkulu-kaçınan bağlanmanın yaygınlığına işaret etmiştir. Ancak; Mickelson, Kessler ve Shaver, ABD'de çok geniş temsilli bir örneklem ile yürüttükleri araştırmada genel olarak kaçınan bağlanmanın diğer güvensiz bağlanma türlerine oranla bağımlılıkta daha ayırt edici olduğunu göstermiştir (51). Bağımlılık türü ve şiddeti ile bağlanma örüntüsü arasında tutarlı bir ilişkinin ya da örüntünün olup olmadığı ise açık değildir. Gelecek araştırmalarda bu konu ele alınmalıdır.

Tablo 1'de görüldüğü gibi güvensiz bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan sadece birisinde (40) ikincil duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu araştırmada, Pierrehumbert ve arkadaşları madde kullanım bozukluğuna sahip

ergenler arasında güvensiz bağlanma kaynaklı ikincil duygu düzenleme stratejilerinin özellikle de savunucu stratejilerin yaygınlığını göstermiştir. Bağlanma ve bağımlılığı bir arada ele alırken duyguları sözcikleştirme, duygularla başa çıkma gibi duygu düzenleme bileşenlerini göz önünde bulunduran araştırmalar dikkatleri çekse de (56, 42), bağlanma sistemi dengeli çalışmadığında devreye girdiği varsayılan ikincil duygu düzenleme stratejilerinin bağımlılıktaki rolünün doğrudan incelenmesi, ilgili süreçlerin daha iyi anlaşılmasına ışık tutacaktır. Dolayısıyla, bu derleme makalesinin temel önermesini yansıtan Şekil 2'deki aracılı modelin görgül olarak test edilmesi hem bağımlılıkta rol oynayan bağlanma süreçlerinin hem de bağımlılıktaki duygu düzenleme zorluklarının daha iyi anlaşılması bakımından gereklidir.

Bağımlılık tedavisi alanında çalışan uygulayıcılara yol göstermesi bakımından bu makalede gözden geçirilen kuramsal çerçeveye ve görgül bulgulara uygun olarak, bağlanma örüntülerinin tedavi öncesinde değerlendirilmesi ve bu doğrultuda güvenli bağlanmaya dayalı duygu düzenleme stratejilerinin (56, 61) temel tedavi hedefi olarak dikkate alınması önerilmektedir. Uygulayıcılar aynı zamanda terapötik ittifakla birlikte bağımlı bireylerin olası güvensiz bağlanma stillerinin kazanılmış-güvenli bağlanmaya (earned-security) dönüşmesine yardım ederek, bağımlı bireylerin kişilerarası ilişkilerini de ele alabilirler. Böylece, bağımlı bireyler günlük hayattaki problemlerin yarattığı duyguları daha iyi anlayabilir ve başa çıkabilir hale gelebilirler. Gelecek araştırmalarda bağlanma temelli bağımlılık müdahale programlarının geliştirilmesi alana çok değerli katkıda bulunacaktır.

Bu makalenin araştırmacılara ve uygulayıcılara yapmayı hedeflediği katkıların yanında bazı kısıtlılıkları da söz konusudur. Derlenen araştırmalarda bağımlılığın bağlanmadaki farklılıklardan etkilendiği görülebilse de yalnızca bağlanmanın bağımsız, bağımlılık davranışlarının bağımlı değişken olduğu araştırmaların alan yazındaki kısıtlılığı bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişki yönünü anlayabilmek bakımından bir sınırlılık oluşturmaktadır. Araştırmacıların bilgileri dahilinde bağımlılık süreçlerinin bağlanma yöneliminde bir farklılığa neden olduğunu gösteren görgül bir araştırma bulunmasa da

derlenen araştırmaların boylamsal olanları dışında bağımlılık ve bağlanma arasındaki ilişki yönüne ilişkin sunabildiğimiz bilgi kapsamlı değildir. Uzun süren bir bağımlılık yaşantısı geçirmenin kişinin bağlanma örüntüsünü güvensiz hale getirme olasılığı da dikkate alınmalıdır. Ayrıca, derlenen görgül araştırmalarda güvensiz bağlanma stilleri ve bağlanma arasındaki ilişkiye dair genellenebilir bir çıkarıma ulaşılamamıştır. Araştırmalarda kullanılan bağlanma ölçümlerinin çok farklı olması da genelleme gücüne yol açmaktadır. Diğer bir sınırlılık ise derlenen araştırmalarda son kuramsal yaklaşıma uygun olarak doğrudan ikincil duygu düzenleme stratejileri ile bağımlılığı ilişkilendiren sadece bir araştırmanın olmasıdır.

İleriki araştırmalarda bağlanmanın benzer ölçme araçları ile farklı örneklemeler üzerinde ve temel bağlanma duygu düzenleme stratejileri dikkate alınarak bağımlılık ve bağlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemlidir. Ayrıca, boylamsal araştırmaların yürütülmesiyle bağımlılık ve bağlanma arasındaki ilişkinin yönü, bağımlılık davranışlarının bağlanma yönelimleri ya da stilleri üzerindeki olası etkisi gibi konular ileriki araştırmalarda dikkate alınmalıdır. Sadece bir araştırma (52), bağımlılık ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemenin ötesine geçip bağlanma stilleri ve madde tercihleri arasındaki ilişkiyi de incelemiştir. Bu doğrultuda ileriki araştırmaların bağlanma yönelimindeki farklılıklar ve madde tercihleri/seçimi arasındaki ilişkiye odaklanması bağımlılık ve bağlanma alan yazına katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKLAR

- 1- World drug report. https://www.unodc.org/documents/wdr2014/World_Drug_Report_2014_web.pdf (15 Temmuz 2014'te ulaşıldı).
- 2- Global status report on alcohol and health. http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/ (17 Temmuz 2014'te ulaşıldı).
- 3- Dvorak RD, Sargent EM, Kilwein TM, ve ark. Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2014; 40: 125-130.
- 4- Veilleux JC, Skinner KD, Reese ED, Shaver JA. Affect intensity, emotion dysregulation

- and drinking to cope in college students and non-college adults. *Personality and Individual Differences* 2014; 59: 96-101.
- 5- Fox HC, Axelrod SR, Paliwal P, ve ark. Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug Alcohol Depend* 2007; 89: 298-301.
 - 6- Burkett JP, Young LJ. The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology* 2012; 224: 1-26.
 - 7- Baker TE, Stockwell T, Barnes G, Holroyd CB. Individual differences in substance dependence: At the intersection of brain, behavior and cognition. *Addiction Biology* 2010; 16: 458-466.
 - 8- Buscemi L, Turchi C. An overview of genetic susceptibility to alcoholism. *Med Sci Law* 2011; 51: 2-6.
 - 9- Köpetz CE, Lejuez CW, Wiers RW, Kruglanski AW. Motivation and self regulation in addiction: A call for convergence. *Perspectives on Psychological Science* 2013; 8: 3–24.
 - 10- Bowlby J. Attachment and Loss: vol. 1. Attachment. New York: Basic Books, 1969.
 - 11- Bowlby J. Attachment and Loss: vol. 1. Attachment.2.Baskı, New York: Basic Books, 1982.
 - 12- Bowlby J. Attachment and Loss: vol 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books, 1973.
 - 13- Hazan C, Shaver PR. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry* 1994; 5: 1-22.
 - 14- Mikulincer M, Shaver PR. Attachment Patterns in Adulthood: Structure, Dynamics and Change. New York: Guilford Press, 2007.
 - 15- Sümer N. Categorical and dimensional comparison of the adult attachment measures. *Türk Psikoloji Dergisi* 2006; 21: 1-24.
 - 16- Bretherton I. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Dev Psychol* 1992; 28: 759-775.
 - 17- Cassidy J. The nature of the child's ties. Cassidy J, Shaver PR (editors). New York: The Guilford Press, 2008: 3-22.
 - 18- Bowlby J. A Secure Base. New York: Basic Books, 1988.
 - 19- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
 - 20- Sümer N. Ana babalık ve bağlanma. Sayıl M, Yagmurlu B (editors). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları, 2012: 169-191.
 - 21- Pederson DR, Bailey HN, Tarabulsky GM, ve ark. Understanding sensitivity: Lessons learned from the legacy of Mary Ainsworth. *Attachment and Human Development* 2014; 16: 261-270.
 - 22- van IJzendoorn MH, Palacios J, Sonuga-Barke EJ, ve ark. Children in institutional care: delayed development and resilience. *Monogr Soc Res Child Dev* 2011; 76: 8-30.
 - 23- George C, Kaplan N, Main M. The attachment interview for adults. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Berkeley, 1985.
 - 24- Hazan C, Shaver PR. Conceptualizing romantic love as an attachment process. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52: 511-524.
 - 25- Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *J Pers Soc Psychol* 1991; 61: 226-244.
 - 26- Fraley RC, Shaver PR. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology* 2000; 4: 132-154.
 - 27- Flores PJ. Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *Int J Group Psychother* 2001; 51: 63-81.
 - 28- Flores PJ. Addiction As An Attachment Disorder. New York: Jason Aronson, 2004.
 - 29- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JDA. Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness. United Kingdom: Cambridge University Press, 1997.
 - 30- Magai C. Affect imagery and attachment: Working models of interpersonal affect and the socialization of emotion. Cassidy J, Shavers P (editors). New York: Guilford, 1999.
 - 31- Hoefler DZ, Kooyman M. Attachment transition, addiction and therapeutic bonding: An integrative approach. *J Subst Abuse Treat* 1996; 13: 511-519.
 - 32- Thompson RA. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994; 59: 25–52.
 - 33- Hofer MA. The psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science* 2006; 15: 84-88.
 - 34- Main M, Kaplan N, Cassidy J. Security in

- infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monogr Soc Res Child Dev* 1985; 50: 66-104.
- 35- Buelow S, Lyddon WJ, Johnson JT. Client attachment and coping resources. *Counseling Psychology Quarterly* 2002; 15: 145-152.
- 36- Zimmermann P, Maier MA, Winter M, Grossmann KE. Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problem solving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development* 2001; 25: 331-343.
- 37- Kobak RR, Cole HE, Ferenz-Gillies R, ve ark. Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Dev* 1993; 64: 231-245.
- 38- Dozier M, Stovall KC, Albus KE. Attachment and psychopathology in adulthood. Cassidy J, Shaver PR (editors). New York: Guilford Press, 1999.
- 39- Sümer N, Ünal S, Selçuk E, ve ark. Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi* 2009; 24: 38-45.
- 40*- Pierrehumbert B, Bader M, Miljkovitch R, ve ark. Strategies of emotion regulation in adolescents and young adults with substance dependence or eating disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2002; 9: 384-394.
- 41- De Rick A, Vanheule S. Alexithymia and DSM-IV personality disorder traits in alcoholic inpatients: A study of the relation between both constructs. *Personality and Individual Differences* 2007; 43: 119-129.
- 42*- Thorberg FA, Young RM, Sullivan KA, ve ark. Alexithymia, craving and attachment in a heavy drinking population. *Addict Behav* 2011; 36: 427-430.
- 43- Khantzian EJ. Understanding addictive vulnerability. *Neuro-Psychoanalysis* 2003; 5: 5-21.
- 44*- Massey SH, Compton MT, Kaslow NJ. Attachment security and problematic substance use in low-income, suicidal, african american women. *Am J Addict* 2014; 23: 294-299.
- 45*- Kassel JD, Wardle M, Roberts JE. Adult attachment security and college student substance use. *Addict Behav* 2007; 32: 1164-1176.
- 46*- Schindler A, Thomasius R, Sack PM, ve ark. Attachment and substance use disorders. A review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment and Human Development* 2005; 17: 207-228.
- 47*- Allen JP, Hauser ST, Borman-Spurrell E. Attachment theory as a framework for understanding sequelae of severe adolescent psychopathology: An 11-year follow-up study. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64: 254-263.
- 48*- Rosenstein DS, Horowitz HA. Adolescent attachment and psychopathology. *J Consult Clin Psychol* 1996; 64: 244-253.
- 49*- Riggs SA, Jacobvitz D. Expectant parents' representations of early attachment relationships: Associations with mental health and family history. *J Consult Clin Psychol* 2002; 70: 195-204.
- 50*- Finzi-Dottan R, Cohen O, Iwaniec D, ve ark. The drug-user husband and his wife: Attachment styles, family cohesion and adaptability. *Subst Use Misuse* 2003; 38: 271-292.
- 51*- Mickelson KD, Kessler RC, Shaver PR. Adult attachment in a nationally representative sample. *J Pers Soc Psychol* 1997; 73: 1092-1106.
- 52*- Schindler A, Thomasius R, Petersen K, Sack PM. Heroin as an attachment substitute? Differences in attachment representations between opioid, ecstasy and cannabis abusers. *Attachment and Human Development* 2009; 11: 307-330.
- 53*- Branstetter SA, Furman W, Cottrell L. The influence of representations of attachment, maternal-adolescent relationship quality, and maternal monitoring on adolescent substance use: A 2-year longitudinal examination. *Child Dev* 2009; 80: 1448-1462.
- 54*- Zhai ZW, Kirisci L, Tarter RE, Ridenour TA. Psychological dysregulation during adolescence mediates the association of parent-child attachment in childhood and substance use disorder in adulthood. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2014; 40: 67-74.
- 55*- McNally AM, Palfai TP, Levine RV, Moore BM. Attachment dimensions and drinking-related problems among young adults: The mediational role of coping motives. *Addict Behav* 2003; 28: 1115-1127.
- 56*- De Rick A, Vanheule S. Attachment styles in alcoholic inpatients. *European Addiction Research* 2007; 13: 101-108.
- 57*- Thorberg FA, Lyvers M. Attachment in relation to affect regulation and interpersonal functioning

- among substance use disorder inpatients. *Addiction Research & Theory* 2010; 18: 464-478.
- 58- Brennan KA, Shaver PR, Tobey AE. Attachment styles, gender, and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships* 1991; 8: 451-466.
- 59*- Cooper ML, Shaver PR, Collins NL. Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74: 1380-1397.
- 60*- Kang J, Park H, Park T, Park J. Path analysis for attachment, internet addiction, and interpersonal competence of college students. Kim T, Mohammed S, Ramos C, Abawajy J, Kang BH, Slezak D (editors). New York: Springer, 2012.
- 61- Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion* 2003; 27: 77-102.
- 62*- Caspers KM, Yucuis R., Troutman B, Spinks, R. Attachment as an organizer of behavior: Implications for substance abuse problems and willingness to seek treatment. *Substance Abuse Treatment, Prevention and Policy* 2006; 1 (32).
- 63*- Odacı H, Çıkrıkçı Ö. Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior* 2014; 32: 61-66.
- 64*- Şenormancı Ö, Şenormancı G, Güçlü O, Konkan R. Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *Gen Hosp Psychiatry* 2014; 36 (2): 203-207.
- 65*- Thorberg FA, Lyvers M. Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addict Behav* 2006; 31 (4): 732-737.

* Tablo 1’de yer alan çalışmalar