



Yetişkinlerde Uykululuk Durumunun İncelenmesi: Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Esneklik Üzerine Bir Derleme

Klinik Psk. Tufan ESKİOCAK

Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, klinikpsikologtufaneskiocak@gmail.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Doçent Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC, meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0085-612X

Özet

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde uykululuk durumunun bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik değişkenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, ulusal ve uluslararası literatür taranarak yürütülmüş olup, bağlanma stilleri ve psikolojik esnekliğin uykululuk üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük uykululuk seviyelerine sahip olduğu, yüksek psikolojik esneklik düzeylerinin bu ilişkiyi güçlendirdiği tespit edilmiştir. Güvensiz bağlanma stillerinin ise artan uykululuk seviyeleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik, güvensiz bağlanma stili ile uykululuk arasındaki ilişkiyi kısmen aracılık etmektedir. Sonuçlar, psikolojik esnekliğin artırılması ve bağlanma stillerine yönelik müdahalelerin uykululuk sorunlarının azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir. Gelecekteki araştırmalarda, çoklu veri toplama teknikleri kullanılarak uykululuk ve psikolojik değişkenlerin daha kapsamlı incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Uykululuk, Psikolojik Esneklik

An Examination of Sleepiness in Adults: Mediating Roles of Attachment Styles and Psychological Resilience Variables

Abstract

In this study, it was aimed to examine the variables of sleepiness, attachment styles and psychological flexibility in adult individuals. The study was conducted by reviewing national and international literature and the effects of attachment styles and psychological flexibility on sleepiness were evaluated. It was found that individuals with secure attachment styles had lower levels of sleepiness, and high levels of psychological flexibility strengthened this relationship. Insecure attachment styles were found to be associated with increased levels of sleepiness. Psychological flexibility partially mediates the relationship between insecure attachment style and sleepiness. The results suggest that increasing psychological flexibility and interventions for attachment styles may be effective in reducing sleepiness problems. In future studies, it is recommended to examine sleepiness and psychological variables more comprehensively by using multiple data collection techniques.

Keywords: Attachment Styles, Sleepiness, Psychological Flexibility

Giriş

Uyku, insan sağlığı ve yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olan temel bir biyolojik süreçtir. Uyku düzenindeki bozukluklar, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Uykululuk durumu, bireylerin günlük işlevselliği ve yaşam kalitesi üzerinde belirgin bir etkiye sahip olan önemli bir uyku sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, uykululuk durumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin anlaşılması, bireylerin uyku sağlığını iyileştirmek için kritik öneme sahiptir (Akerstedt ve Nilsson, 2003).

Bağlanma stilleri, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri ve yaşam boyu süren ilişkisel dinamikleri belirleyen önemli psikolojik yapı taşlarıdır (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bağlanma kuramına göre, erken dönem bağlanma deneyimleri bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini, duygusal düzenlemelerini ve genel psikolojik esneklik düzeylerini şekillendirmektedir (Gross, 2015). Güvenli bağlanma stilleri, bireylerin stresle başa çıkma ve duygusal düzenleme becerilerini olumlu yönde etkilerken, güvensiz bağlanma stilleri bu süreçleri olumsuz yönde etkileyebilir (Sbarra ve Hazan, 2008).

Psikolojik esneklik, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma yeteneklerini ifade eden bir kavramdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip bireyler, olumsuz duygusal durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir ve bu durumun uyku kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerini minimize edebilir (Hayes vd., 2012). Literatürde, psikolojik esnekliğin uyku kalitesi ve uykululuk durumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Grandner, 2017). Bu nedenle, psikolojik esnekliğin uykululuk durumu üzerindeki aracılık rolünü incelemek, uyku sorunları yaşayan bireyler için daha etkili müdahale stratejileri geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde uykululuk durumunun bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik değişkenlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın, uyku sağlığı alanında yeni ve bütüncül bir bakış açısı sunarak, bireylerin uyku kalitesini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca, bağlanma stilleri ve psikolojik esnekliğin uykululuk durumu üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamak, psikolojik danışmanlık ve terapi süreçlerinde kullanılacak yeni yaklaşımlar ortaya koyabilir.

Uyku

Uyku, tüm canlıların hayatta kalabilmesi için hayati öneme sahip bir biyolojik ihtiyaçtır (Coveney, 2014). Carlson (2014) uykuya, bir davranış biçimi olarak tanım getirmektedir. Sağlık, yaşam kalitesi ve genel iyilik hali üzerinde belirleyici etkisi olan uyku, fizyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan çok yönlü bir olgu olup, aynı zamanda doğal ve kaçınılmaz bir etkinlik olarak kabul edilmektedir (Tsai, 2010). Düzenli aralıklarla tekrarlanan ve nörodavranışsal bir süreç olan uyku, sakinlik, postural rahatlama ve çevresel farkındalığın azalması ile kendini göstermektedir (Carskadon ve Dement, 2011). Uyku durumu, organizmanın çevresiyle olan etkileşiminin geçici olarak tersine döndüğü, kısmi bir şekilde kaybolduğu ve dışsal uyarıcılara yanıt olarak kesintiye uğrayabileceği bir hal olarak tanımlanabilmektedir (Eryavuz, 2007).

Uykululuk

Uyku bozukluklarıyla ilgili klinik başvurularda en sık rastlanan şikayetlerden biri uykululuk halidir (Lavie, 1981). Uykululuk, kişinin uykuya geçiş eğilimindeki artış ve düşük uyarılma eşiklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Curcio vd., 2001). Ayrıca bu durum, bireyin uykuya dalma eğilimindeki artış olarak da tanımlanabilmektedir (Shahid vd., 2010).

Subjektif ve objektif uykululuk, farklı ölçüm teknikleri kullanıldığı için birbirinden farklı değerlendirilmektedir (Johns, 2010). Objektif uykululuk genellikle sessiz, dikkat dağınıcı unsurlardan uzak ve rahat bir ortamda test edilmektedir (Horne ve Burley, 2010). Polisomnografi, uyku ölçümü konusunda en güvenilir yöntem olarak kabul edilmektedir (Meltzer vd., 2007). Ancak yüksek maliyetli ve uygulaması zor bir yöntem olduğundan, bu teknik genellikle çocuklar ve ergenlerle yapılan klinik ve deneysel çalışmalarda tercih edilmektedir. Daha pratik ve kolay uygulanabilir bir alternatif olarak ise aktigrafı, objektif uyku değerlendirmesi için tercih edilen bir yöntemdir (Tremaine vd., 2010).

Uyku yoksunluğunun sonuçlarını daha iyi anlayabilmek için sadece objektif ölçümler değil, aynı zamanda kişisel değerlendirmeler de önemli bir yer tutmaktadır. Uzun süreli uyanıklığın insanlar üzerindeki etkilerini, tıpkı oruç sırasında hissedilen açlık ve susuzluk gibi, bireylerin kendi algılarına dayanarak değerlendirmek mümkündür (Mairesse vd., 2014). Bu nedenle subjektif uykululuk hali, vücudumuzun zarar görmesini önlemek amacıyla gönderdiği bir alarm sinyali

olarak değerlendirilebilmektedir (Ode-Dusseau vd., 2010). "Basit tepki süresi" gibi subjektif uykululuk değerlendirmeleri hızlı bir şekilde yapılabilir (Lim ve Dinges, 2008). Bununla birlikte, bireylerin kendi uyku deneyimlerini raporlaması, doğası gereği subjektif olduğundan, objektif ölçümlere kıyasla daha düşük bir güvenilirlik sunmaktadır. Subjektif değerlendirmelerin bireyin beklentileri, zihinsel durumu ve hatta bilinçli olarak yönlendirmeleri gibi faktörlerden etkilenebileceği öne sürülmektedir (Åkerstedt vd., 2014).

Aşırı uykululuk, bir kişinin normalde uyanık olması gereken zamanlarda yoğun bir uyuma isteği duymasıdır (Arand vd., 2005). Bu, genellikle uzun uyku süreleri veya beklenmedik anlarda aniden gelişen uyku ataklarıyla karakterize edilen bir uyanıklık bozukluğudur (Ohayon, 2008). Gündüz vakti yaşanan aşırı uykululuk, klinik pratiğe sıkça yansıyan bir problem olup, toplumda yaklaşık %12'yi etkilemektedir (Roth ve Roehrs, 1996). Hafif düzeyde uykululuk yaşayan bireyler, uzun süre oturduklarında ya da hareketsiz kaldıklarında uyuma eğilimi göstermektedir. Orta derecede uykululuk, sohbet esnasında ya da araç kullanırken bile uykuya dalma riskini artırabilirken; şiddetli uykululuk yaşayan bireyler düş almak, yemek yemek veya ayakta durmak gibi durumlarda bile uyuyakalmaktadır (Wise, 2005).

Bağlanma

Bağlanma, bir bireyin diğer bireylerle kurduğu duygusal ilişkileri ifade eden bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Ainsworth, 1969). Bowlby (1973) bağlanmayı, bireylerin korku ve stres yaşadıkları durumlarda güven arayışı içinde yakınlık kurma isteği olarak nitelendirmiştir. Bu bağlamda, bağlanma bebeğin kişilik gelişimini etkileyen önemli bir faktördür (Bowlby, 2012). Bebek ile bakım veren kişi arasındaki bağ genellikle bebeğin ilk yılının ikinci yarısında oluşmakta ve bu bağ, bebeğe güven duygusu sağlamaktadır (Soysal vd., 2005). Bebeklerin güven duygusunu geliştirebilmeleri için fiziksel konfor ve duyarlı bakım almaları gerekmektedir (Erikson, 1968). Erken yaşlarda güven ve sevgiyle büyüyen bireyler, ilerleyen yaşlarda kendilerini sevmeye ve güvenilmeye değer biri olarak algılamaktadırlar (Bowlby, 1973).

Bowlby (1973), ruh sağlığı ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin "çatallanarak ayrılan raylar" şeklinde olduğunu belirtmiştir. Bu metafor, bu ilişkilerin zaman içinde çeşitli ve farklı yollara ayrılarak genişleyebileceğini ifade etmektedir. Bağlanma teorisine yönelik araştırmalar, genellikle

bebek ve anne arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle başlamıştır (Quintana ve Lapsley, 1987). Bowlby, uzun yıllar boyunca bakım evlerinde yaşayan ve bakım veren kişiden ayrılan çocuklarla çalışarak bağlanma davranışlarının temelini anneden ayrılma deneyimine dayandığını ortaya koymuştur. Ayrılma deneyimi yaşayan çocuklar genellikle "protesto" olarak adlandırılan tepkiler sergilemekte, umutsuzluk ve duygusal kopukluk yaşamaktadırlar (Hazan ve Shaver, 1994). Bu süreçte ortaya çıkan umutsuzluk ve kayıp duyguları, bireyin ilerleyen yaşlarında psikolojik problemlerle sonuçlanabilmektedir (Bowlby, 1982). Bağlanma stillerine yönelik değerlendirmelerde, bebeğin temel ihtiyaçlarının karşılanmaması yetişkinlikte kaçınan bağlanma tarzlarını ortaya çıkarabilmektedir (Mikulincer vd., 2003). Ayrıca bakım verme sürecindeki yetersizlik ve tutarsızlıklar, yetişkinlikte kararsız ve kaygılı bağlanma biçimlerinin gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Pietromonaco vd., 2000).

Bowlby'nin teorisine göre, bağlanma, bebek ile bakım sağlayıcı arasında dört aşamalı bir süreç aracılığıyla olgunlaşmaktadır. Santrock (2019) bu süreci şu şekilde tanımlamaktadır: İlk aşamada bebek, gülme ve ağlama gibi temel iletişim davranışlarını göstermektedir. İkinci aşamada, bebek çevresindeki tanıdık ve tanımadık kişileri ayırt edebilmektedir. Üçüncü aşamada, bebek bakım veren kişiyle etkileşim kurmakta ve dördüncü aşamada, bebek çevresindeki diğer bireyleri tanımaya ve duygusal durumlarını anlamaya başlamaktadır. Bağlanma sürecini takip eden aşamalar, ayrılığın reddedilmesi, bakım veren kişinin güvenlik ve destek sağlama rolü olarak algılanması, bakım veren kişinin sunduğu güvenle çocuğun keşfe çıkması ve yakınlığı arama ve koruma olarak özetlenebilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma, yetişkinlik döneminde bireylerin psikolojik veya fiziksel güvenlik sağlamak amacıyla bir veya daha fazla kişiyle yakınlık kurma ve sürdürme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Berman vd., 1994). Brennan ve diğerlerinin (1998) bağlanma teorisinde, yetişkin bağlanması iki ana boyutta incelenmektedir. Kaçınan bağlanma, kişilerarası yakınlık ve bağlılık korkusuyla karakterize edilirken; kaygılı bağlanma, terk edilme ve reddedilme korkusuyla ilişkilendirilmektedir. Güvenli bir bağlanma tarzının gelişmesi, bireyin kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeylerinin düşük olması ile mümkündür (Wei vd., 2007).

Bağlanma Stilleri

Araştırmacılar bağlanma konusundaki çalışmalarını bebeklik ve çocukluk dönemine odaklanarak başlatmış daha sonra bu çalışmalar yetişkinlik dönemini kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramına öncülük etmesinin ardından Ainsworth (1978) anne-bebek ilişkisindeki bağlanmayı üç farklı stil üzerinden incelemiştir. Bunu takiben Hazan ve Shaver (1987) yetişkinlikteki bağlanmayı romantik ilişkiler bağlamında üç stil çerçevesinde ele almışlardır. Günümüz araştırmalarına da yol gösteren Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yetişkin bağlanmayı dört farklı stil ile açıklamış ve bu stilleri benlik modeli ve başkaları modeli üzerinden değerlendirmiştir (Bartholomew, 1990). Bu bölümde, çeşitli bağlanma stilleri özetlenmiştir.

Bartholomew ve Horowitz'ın Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, Ainsworth'ün tanımladığı bağlanma stillerinin yalnızca bebeklik dönemine özgü olmadığını aynı şekilde yetişkinlik döneminde de geçerli olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda, bağlanma stillerini "Dörtlü Bağlanma Modeli" çerçevesinde açıklamışlardır.

Bartholomew ve Horowitz (1991), dörtlü yetişkin bağlanma modelini geliştirirken Bowlby'nin (1982) içsel çalışan modellerine dayandırmış ve bu modelleri olumlu ve olumsuz yönler üzerinden ayırmışlardır. Modelde, bireylerin kendilik ve başkaları hakkındaki değerlendirmeleri şu şekilde sınıflandırılmıştır: Kendini ve başkalarını olumlu görenler güvenli bağlanma stiline sahipken; kendini olumsuz, başkalarını ise olumlu değerlendirenler saplantılı bağlanma stilini göstermektedir. Kendini olumlu, başkalarını olumsuz görenler kayıtsız bağlanma stilini temsil ederken; hem kendini hem de başkalarını olumsuz değerlendirenler korkulu bağlanma stilini ifade etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini sevilmeye değer görmemekle birlikte diğerlerinin onayını kazanma, kendilerini kabul ettirme ve doğrulama çabası içindedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, yakınlık kurma isteğinden yoksun olup hem kendilerini hem de başkalarını sevilmeye değer görmemekte ve reddedilme riskine karşı yalnızlık tercih etmektedirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler ise kendilerini değerli ve bağımsız olarak algılayarak, hayal

kırıklığına uğrama korkusuyla diğer insanlarla yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ihtiyaçlarını açıkça ifade etme konusunda istekliken, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip bireyler ihtiyaçlarını dile getirdiklerinde bu taleplerin göz ardı edileceğini veya olumsuz sonuçlarla karşılaşacaklarını düşünmektedirler (Bakiler ve Satan, 2020).

Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stilini benimseyen bireyler hem kendilerini hem de diğer insanları genellikle olumlu bir şekilde algılamaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler olumsuz duygulara yol açabilecek içsel veya dışsal uyarıcılara karşı, bu duyguları daha az zararlı bir şekilde ele alarak etkili planlama, yeniden değerlendirme ve problem çözme yeteneklerine sahiptirler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Ayrıca bu kişiler kendilerini ve başkalarını sevebilir olarak görmekte ve yeni durumlara uyum sağlarken yalnızlık ya da reddedilme korkusu hissetmemektedirler (Soğancı, 2017).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem ilişki kurma yeteneğine hem de özerklik kazanmaya sahip olup kendilerini ve başkalarını sevmeye değer olarak görmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bireyler yüksek öz saygıya sahip, yakınlık kurma konusunda rahat ve bağımsız kişilerdir (Çalışır, 2009). Ayrıca insanlar arası ilişkilerde karşılıklı taahhüt ve güvene dayalı paylaşımlarda bulunmaktadır (Fraley ve Davis, 1997). Güven duygusunun gelişiminin bebeklik ve çocukluk döneminde sağlanan tutarlı bakım ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bartholomew, 1997).

Bebeklik döneminde edinilen güvenli bağlanma, yetişkinlikte bireyin sosyal, duygusal ve zihinsel yeteneklerinin gelişiminde önemli bir temel oluşturmaktadır (Masterson, 2008). Bir çalışmada, güvenli bağlanma ile bireyin kendini toparlama becerisi arasında olumlu bir ilişki olduğu ve güvenli bağlanmanın bu beceriyi öngörebileceği bulunmuştur (Kararımak ve Güloğlu, 2014). Güvenli bağlanma, bireyin duygusal ifade becerisini ve empati seviyesini artırarak sosyalleşme süreçlerine olumlu katkılarda bulunmaktadır (Laible, 2007). Ayrıca güvenli bağlanan bireyler samimi ve destekleyici yakın ilişkiler kurabilirken aynı zamanda özerkliklerini de sürdürebilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma, bireylerin ihtiyaç duyduklarında diğerlerinden destek alabilmelerine de olanak tanımaktadır (Bartholomew, 1997).

Genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerini sevmeye değer görmekte ve güvenilir, destekleyici, ulaşılabilir ve samimi ilişkiler kurma yeteneğine sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Korkulu Bağlanma

Korkulu bağlanma stili, olumsuz başkaları ve olumsuz benlik modeli çerçevesinde ele alınmaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, başkaları tarafından onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı taşırken, aynı zamanda bağımsızlık ve güvenliklerini koruma amacıyla kendilerini çekingen ve kapalı tutabilmektedirler. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler, reddedilme ve terk edilme korkusu nedeniyle yakın ilişkiler kurmaktan genellikle kaçınmaktadırlar (Erzen, 2013).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler, diğerlerinin kabulüne ve onayına bağımlı olmalarına rağmen reddedilme ve kayıptan kaynaklanabilecek acılardan kaçınmak amacıyla yakın ilişkilerden uzak durmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler, başkalarının onayını ararken aynı zamanda sosyal etkileşimlerden kaçınma eğilimindedirler. Bu durum, korkulu bağlanan bireylerin ilişkilerinde sıklıkla sorun yaşamasına neden olmaktadır (Çalışır, 2009). Yakınlık kurmaktan kaçınan bu bireyler, karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada güçlük çekmektedirler (Arslan vd., 2012). Ayrıca korkulu bağlanan bireyler, ilişkilerinin sonuçları hakkında genellikle karamsar düşünceler taşıyabilmekte ve empati eksikliği gösterebilmektedirler (Finzi vd., 2001).

Korkulu bağlanma stili, güvenli bağlanma stiline tersine bireyin kendine yönelik değersizlik duygusu ile başkalarının güvenilmez olduğuna dair inancının birleşiminden kaynaklanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerde samimiyetten kaçınmakta ve sosyal etkileşimlerde genellikle çekingen davranışlar sergilemektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı Bağlanma

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarını olumlu bir biçimde değerlendirirken kendilerini olumsuz olarak algılamaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler, yakın

ilişkilerinde terk edilme ve reddedilme korkusu nedeniyle kendilerini sevilmeye ve değerli olmaya layık görmemekte güçlük çekmektedirler (Landy, 2009). Reddedilme endişeleri, ilişkilerinde samimiyet göstermelerini engellemektedir (Mikulincer, 1995). Ayrıca partnerleriyle olan ilişkilerinde aşırı bir duyarlılık sergilemektedirler, bu da onların kendilerine karşı olumsuz bir tutum geliştirmelerine rağmen partnerlerine karşı olumlu bir bağlılık göstermelerine neden olmaktadır (Bowlby, 1982; Sümer ve Güngör, 1999).

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler genellikle gerçekçi olmayan beklentilere sahip olur ve bu beklentileri takıntı haline getirmektedirler (Griffin ve Bartholomew, 1994). Bu tür beklentiler ve takıntılı davranışlar, başkalarının onayına duyulan yoğun ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır (Griffin ve Bartholomew, 1994). Onay alamadıkları durumlarda endişe yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998) çünkü kendilerini onaylanmaya ihtiyaç duymadan sevilmeye değer görme konusunda güçlük çekmektedirler (Sümer ve Güngör, 1999).

Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarını olumsuz, kendilerini ise olumlu bir şekilde algılamaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu kişiler başkalarıyla yakınlık kurmakta zorluk çekerken, yüksek öz saygısına rağmen duygularını ifade etmekten hoşlanmamaktadırlar (Bartholomew vd., 2001). Yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunlarla başa çıkarken genellikle inkâr, öfke, mükemmeliyetçilik, kaçınma ve uzaklaşma gibi stratejiler kullanmaktadırlar (Kuyumcu, 2005). Ayrıca bu bağlanma stiline sahip bireyler özellikle öz yeterlilik ve bağımsızlık konularına büyük önem vermektedirler (Bookwala, 2002).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinde destek ve yakınlık taleplerine genellikle olumsuz tepkilerle (örneğin, uzaklık, soğukluk veya öfke) karşılık gördükleri için duygusal ifadelerden kaçınarak genellikle yüzeysel ve tepkisel davranışlar sergilemektedirler (Bowlby, 1982). Bu bireylerin başkalarına yönelik olumsuz tutumları ile kendilerine yönelik yüksek öz değer algıları arasında bir uyumsuzluk bulunmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Kayıtsız ve kaygılı bağlanma stillerinin psikopatolojik risk faktörleri açısından belirleyici olabileceği ifade edilmiştir (Sümer vd., 2009). Olumsuz beklentileri nedeniyle sosyal etkileşimlerden uzaklaşan bu bireyler,

yakınlığa karşı duyarsız davranmakta (Bartholomew ve Shaver, 1998; Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve zamanla insanlardan destek alma ihtiyaçları azalmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2003).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler, güç ve bağımsızlık kavramlarına büyük değer vermektedirler. Bu kişiler başkalarıyla kurdukları ilişkilerde reddedilme ve hayal kırıklığı riskiyle karşılaştıklarında, olumlu benlik algılarını korumak için sosyal etkileşimlerden kaçınmayı tercih etmektedirler (Terzi ve Çankaya, 2008). Özellikle bu bireyler başkalarıyla olan iletişimin önemini ve gerekliliğini savunmacı bir şekilde reddederek kendi özsaygılarını bu tür ilişkilerden uzak durarak korumaya çalışmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998). Sosyal bağlardan kaçındıklarında kendilerini daha huzurlu ve dengede hissetmektedirler (Soğancı, 2017).

Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), "yeni dalga" veya "üçüncü dalga" terapileri olarak bilinen terapik yaklaşımlar arasında yer almaktadır. ACT, bilişsel davranışçı terapinin birikmiş ampirik bulguları ve klinik gözlemlerinin senteziyle geliştirilmiş bir modeldir (Yavuz, 2015). Bu terapi yöntemi, 1980'lerde Profesör Steven Hayes tarafından temellendirilmiş olup Kelly Wilson ve Kirk Strosahl, terapinin teorik ve uygulamalı yönlerinin gelişimine önemli katkılarda bulunmuşlardır (Harris, 2023).

Günümüzde çeşitli psikolojik terapiler mevcut olmakla birlikte, ACT son dönemde geniş bir kullanım alanı bulmuştur. ACT'nin temel prensipleri, bireyin geçmiş veya gelecek deneyimlerine odaklanmak yerine mevcut "an"da kalmayı teşvik etmektedir. Bu yaklaşım bireylerin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını fark etmelerini ve bu unsurları kabul etmelerini amaçlamaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020).

İşlevsel bağlamsalcılık, ACT'nin bilimsel temelini oluşturan bir felsefi yaklaşımdır. Bu yaklaşım, davranışların çeşitli bağlamlarda nasıl işlev gördüğüne ve etkili olduğuna odaklanmaktadır. Davranışları doğru veya yanlış olarak değerlendirmektense işlevselliği ön planda tutmaktadır. Davranışın istenilen yaşam koşullarını sağlamada etkili olup olmadığına göre değerlendirildiği belirtilmektedir (Harris, 2023). ACT, bağlamsal davranışçı terapi olarak, psikolojik esnekliği artırmayı ve bireylerde kabul etme ve bilinçli farkındalık süreçleri aracılığıyla değişim sağlamayı hedefleyen bir modeldir. Bu terapi yöntemi gestalt, varoluşçu, hümanistik ve analitik yaklaşımlar

gibi çeşitli terapi modellerini bir arada barındırmaktadır (Hayes vd., 2006). ACT’de dilin rolü de oldukça önemlidir; terapi sırasında dilin gerçek anlamda kullanımı, danışanların hem seansta hem de günlük yaşamlarında düşünce ve duygularını bilinçli farkındalık aracılığıyla tanımalarına ve onlarla temas kurmalarına olanak tanımaktadır (Stoddard ve Afari, 2023).

ACT, bireylerin içsel deneyimlerine açık olmalarını teşvik etmektedir. Bu içsel deneyimler, acı veren duygular içerse bile bireyin hayatında anlam ve canlılık sağlayan durumlardan kaçınmasını engellemek adına önemlidir. Örneğin, ACT kapsamında topluluk önünde konuşmaktan kaçınan bir birey, alkol kullanmak yerine bu içsel deneyimleriyle yüzleşerek durumla başa çıkmaya çalışmaktadır. ACT'nin anksiyete, yeme bozuklukları, psikoz, kronik ağrı, kulak çınlaması, madde kullanımı ve depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarda etkili olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmektedir (Stoddard-Afari, 2023).

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, düşünce ve duyguları gerçek anlamda deneyimleme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, anı kaçırmadan seçilmiş değerler doğrultusunda hareket etmektedirler (Hayes ve Lillis, 2021). ACT, dilin önemine ve dilin davranışsal esneklik üzerindeki etkisine vurgu yapmaktadır. ACT’de, metaforlar ve çeşitli alıştırmalar kullanılarak davranışsal katılığın azaltılması hedeflenmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarına göre seçilen metaforlar, kişilerin şimdiki zamanla daha farkındalıklı bir şekilde temas kurma yetilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Stoddard-Afari, 2023).

ACT modelinin altı ana bileşeni vardır: Kabul, mevcut anı deneyimleme, bilişsel ayırım, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda eylemler. Bu unsurların birbirleriyle uyumlu bir şekilde çalışması, psikolojik esnekliği artırmaktadır. Ancak bu bileşenlerden bir veya birkaçı eksik olduğunda, psikolojik zorluklar ortaya çıkabilmekte ve katılık artabilmektedir. Psikolojik esneklik, bağlamsal farkındalığı güçlendirerek bireylerin hedeflerine adım adım yaklaşmalarını sağlamaktadır (Stoddard-Afari, 2023).

Kabul

ACT'nin temel bileşenlerinden biri "kabul"dür. Kabul, bireyin yaşadığı olayları ve özellikle geçmişteki deneyimlerin psikolojik olarak olumsuz etkilerine rağmen bu deneyimleri değiştirme çabası göstermeden olduğu gibi kabul etmesini ifade etmektedir. Örneğin, ACT çerçevesinde kaygı yaşayan bir danışana, bu duyguyu savunmasız bir şekilde deneyimlemesi için yöntemler sunulmaktadır. Bu yöntemler, danışanın acıyı yok etmeye çalışmasını değil onunla yüzleşmesini ve acıyla birlikte değerlerine uygun bir şekilde hareket etmesini hedeflemektedir (Luoma vd., 2007; Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Örneğin, olumsuz duygularından kaçınmak için alkol kullanan bir birey, bu stratejinin kısa vadede işe yaradığını düşünebilmektedir. Ancak uzun vadede bu yaklaşım, bireyin daha fazla olumsuz duygu deneyimlemesine yol açabilmektedir. Bunun yerine birey, rahatsız edici olsa da olumsuz duygularını gözlemleyip kabul ederse daha sağlıklı seçimler yapma yönünde adımlar atabilmektedir. Bu, bireyin istediği gibi bir ebeveyn olma veya toplum içinde daha iyi bir vatandaş olma gibi hedeflere yönelmesine yardımcı olabilmektedir (Stoddard-Afari, 2023).

An'da Olma

ACT'nin önemli bileşenlerinden biri de "an'da olma" kavramıdır. Bu bileşen, bireylerin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimleri sürekli olarak hatırlayıp değerlendirmeleri ve bu deneyimlerden kaçınmak amacıyla sürekli olarak geçmiş olayları sorgulamalarının zamanla işlevselliği bozabileceğini ve diğer bileşenlerin uyumsuzluğuna yol açabileceğini ifade etmektedir. "An'da olma" ile birey, "şimdi ve burada" odaklanarak mevcut anı yaşamaya ve şimdiki zamana dikkat vermeye yönelmekte böylece farkındalığı artırmaktadır (Kul ve Türk, 2020). Örneğin, kariyerine büyük önem veren bir kadının iş görüşmesinin beklentilerine uygun gitmemesi ve bu durumu sürekli aklında tutması, hedeflerine odaklanmasını engelleyebilmektedir. Bunun yerine şefkatle "an" içindeki uyarıları gözlemlemek ve değerleri doğrultusunda tepki vermek, bireyin daha etkili bir şekilde hareket etmesini sağlayabilmektedir (Stoddard-Afari, 2023).

Bilişsel Ayrışma

Bilişsel ayrışmanın amacı, bireyin düşüncelerinin içeriğini değiştirmeden veya bu düşüncelere karşı mücadele etmeden, bu düşüncelerle hareket etme biçimini sınırlamaktır. Bu süreçte bireye, düşüncelerinden bağımsız olarak kendi istediği şekilde hareket etme yeteneği kazandırılması hedeflenmektedir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Birey düşüncelerinden ayrıldığında, içsel konuşmaların işlevsiz hale gelmesi sağlanır ve düşüncelerin yalnızca kelimelerden ibaret olduğu fark edilmektedir. Örneğin, bir birey, "Hiçbir zaman iyi bir terapist olamayacağım" şeklinde düşündüğünde, bu düşünce kariyeri için çabalamaktan vazgeçmesine neden olabilmektedir; çünkü düşünce onu esir almaktadır. Bireyin düşüncelerini dışarıdan gözlemlemesi, ona daha farklı tercihler yapma imkânı sunmaktadır (Stoddard-Afari, 2023). ACT modelinde, bilişsel ayrışmayı sağlamak için farklı stratejiler uygulanmaktadır. Bu stratejilerde, kişinin düşüncelerini doğrudan gerçeklerle karşılaştırmak yerine mindfulness ve paradoks gibi yöntemlerle bu düşünceler üzerinde çalışarak yeni bir perspektif geliştirilmesi hedeflenmektedir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009).

Bağlamsal Benlik

Gözlemleyen benlik, sabırla bekleyen bir gökyüzüne benzetilebilmekte; düşünceler ve duygular ise sürekli değişen hava durumu gibi işlev görmektedir. Hava durumu nasıl olursa olsun, gökyüzü üzerinde hiçbir etkisi yoktur; en şiddetli fırtına ya da kar fırtınası bile gökyüzünün doğasını değiştirememektedir. Hava durumu olumsuz olsa da gökyüzü her zaman bu durumu kapsayacak bir alan sağlamaktadır. Ayrıca hava durumu zamanla değişir ve bu döngü devam etmektedir (Stoddard ve Afari, 2023).

Bireyler, kendileri hakkında "ben hastayım" ya da "ben çirkinim" gibi çeşitli değerlendirmelerde bulunabilmektedirler. İlişkisel çerçeve kuramına göre, kişinin kendisi hakkındaki bu yorumlar sosyal çevre tarafından onaylandığında işlevsel hale gelmekte ve bu durum bireyin davranışlarını etkilemektedir. Bağlamsal benlik anlayışında, bireylerin kendi çıkarımlarını aşarak kendilerini ve durumları dışarıdan bir bakış açısıyla değerlendirmeleri hedeflenmektedir (Yavuz, 2015). Stoddard ve Afari (2023), bireyleri düşünce ve duygularıyla değil, bu düşünce ve duyguların ortaya çıktığı bağlam olarak tanımlamaktadır. Bağlamsal benlik, bir tren garına benzetilebilmekte; gar her zaman

orada durmaktadır fakat içeriye giren ve dışarıya çıkan trenler zaman zaman gelip gitmektedir, bu hareketlere sadece tanıklık edilmektedir. Benzer şekilde, bireyler yaşamları boyunca çeşitli olaylar yaşamakta ancak benlikleri bu olaylardan etkilenmeden sabit kalmaktadır. Olaylara dayanarak benliği tanımlamak doğru değildir (Kul ve Türk, 2020).

Değerler

Değerler, bireylerin eyleme geçmesini sağlayan ve yaşamları boyunca onlara rehberlik eden temel unsurlardır (Kul ve Türk, 2020). Bu kavramın hedeflerle karıştırılmaması gerekmektedir. Stoddard ve Afari (2023) değerleri, bireyin kim olmak istediği ve hangi kavramları temsil etmek arzusunda olduğu perspektifinden ele almaktadır. Bu değerler, her bireye özgüdür; bir kişinin değer verdiği unsurlar, başka birisi için aynı öneme sahip olmayabilmektedir. Bu ayrımı anlamak için şu soruya yanıt aramak faydalı olabilmektedir: "Eğer bu yaptığımı kimse bilmeseydi, yine de benim için önemli olur muydu?"

Danışanlar, hedeflerine ulaşmayı arzularken kaygıyı hafifletmek amacıyla yapılan bazı eylemler her zaman beklenen sonuçları sağlamayabilmektedir. ACT terapistleri, danışanların hedefleri ile değerleri arasındaki ilişkiyi anlamalarına yardımcı olarak bu dinamikleri fark etmelerini sağlamaktadır (Bach ve Moran, 2008). Burada değerler bireyin nasıl bir insan olmak istediğini yansıtırken hedefler belirli sonuçları elde etmeye yönelik eylemleri ifade etmektedir. Örneğin, "sevilmek" ve "saygı görmek" birer hedef olabilirken "sevilmeye değer olduğunu hissetmek" ve "saygılı olmak" ise değerler olarak kabul edilmektedir (Harris, 2023).

Değer Odaklı Eylemler

Değer odaklı eylemler, bireyin değerleri doğrultusunda yönlendirdiği davranışları ifade etmektedir. Terapi sürecinde yalnızca değerlerin farkına varmak, bireyin yaşamını daha anlamlı hale getirmek için yeterli değildir. Kişinin yaşamını daha zengin ve anlamlı kılabilmesi için bu değerler doğrultusunda aktif olarak hareket etmesi gerekmektedir (Kul ve Türk, 2020). Örneğin, sürekli olarak fazla çalışan ve işine aşırı derecede zaman ayıran bir bireyin "değeri" güçlü bir iş ahlakına sahip olmak olabilmektedir. Bu tür bir değer odaklı eylem başlangıçta uygun gibi

görülebilmektedir bu davranışın arkasında baskıcı bir ebeveyn figürü gibi farklı sebepler de bulunabilmektedir. ACT’de, bu tür davranış kalıplarının işlevselliğinin sorgulanması sonucu değer odaklı eylemlerde gerekli değişiklikler yapılabilmektedir (Stoddard-Afari, 2023).

İlgili Araştırmalar

300 yetişkin üzerinde yapılan bir araştırmada, bağlanma stillerinin uyku kalitesiyle ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma bulguları, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha iyi uyku kalitesine sahip olduklarını, kaygılı bağlanma stiline ise kötü uyku düzeni ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Aysan vd., 2014).

Bir üniversite öğrenci grubunda yapılan bir araştırma, katılımcıların bağlanma stilleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve çeşitli psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, kaygılı bağlanma stiline stresle başa çıkma stratejilerinden boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendine güven ve olumlu yaklaşımlarla negatif yönde ilişkilere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerinin genellikle verimsiz olduğunu göstermektedir (Tolan, 2017).

442 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada, bağlanma stillerinin psikolojik iyilik hali ve sosyal güven duygusuyla olan ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma tarzına sahip öğrencilerin psikolojik iyilik halleri açısından daha yüksek seviyelere sahip olduklarını ve hem güvenli hem de saplantılı bağlanma stillerinin psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Çelik, 2018).

300 lisans öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma, bağlanma stillerinin bireylerin dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, bağlanmanın dayanıklılıkla ilgili tutum ve davranışları teşvik edebileceği öne sürülmüş ve bu etkiyi şekillendiren faktörler analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, bağlanmanın özyeterlilik ve öz-bakım yoluyla dayanıklılığı destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerin, kendi yeterliliklerine daha fazla güven duydukları ve öz bakımlarına daha dikkat ettikleri, bu nedenle dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Bender ve Ingram, 2018).

222 yetişkin bireyle yapılan bir araştırmada, bağlanma stillerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek psikolojik esneklik seviyelerine sahip olduklarını, kaygılı ve kaotik bağlanma stillerinin ise esneklik üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Kevser, 2022).

220 yetişkin katılımcı ile yapılan bir çalışmada, psikolojik esnekliğin uyku bozuklukları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, psikolojik esnekliğin uyku kalitesini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu ve esnekliği düşük bireylerin daha sık uyku problemi yaşadığını göstermektedir (Kabasakal Çetin ve Aydın, 2024).

Sonuç

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde uykululuk durumunun bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik değişkenlerinin aracılığıyla incelenmesi amaçlanmıştır. Literatürdeki bulgular, uyku problemlerinin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal sağlık üzerinde de önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle, güvenli bağlanma stillerine sahip bireylerin uyku kalitelerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin uyku problemleri yaşama olasılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır (Carskadon ve Dement, 2011).

Araştırma, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, belirsizlik ve stresle daha iyi başa çıktıkları ve bu nedenle uyku kalitelerinin daha iyi olduğunu belirtmektedir. Güvenli bağlanma, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynar ve bu da uyku kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Troxel vd., 2007). Buna ek olarak, psikolojik esneklik de uyku kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik esneklik, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlara karşı uyum sağlayabilme yeteneklerini ifade eder ve bu araştırmada, yüksek psikolojik esnekliğe sahip bireylerin daha iyi uyku kalitesine sahip oldukları bulunmuştur (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Bulgular, uykululuk durumunun iyileştirilmesi için psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik müdahalelerin ve güvenli bağlanma stillerinin teşvik edilmesinin önemini vurgulamaktadır. Bu, uyku kalitesini iyileştirmek ve uyku ile ilişkili psikolojik problemlerin azaltılmasına yönelik stratejiler geliştirmek için önemli bir adım olabilir. Ayrıca, bu araştırma, uyku bozukluklarının tedavisinde bağlanma stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolünü anlamının, bireylerin uyku

kalitesini artırmak için kullanılabilir potansiyel müdahale alanları sağlayabileceğini önermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, yetişkinlerde uyku durumuyla bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik değişkenlerinin aracılığıyla anlaşılmasının, uyku kalitesini artırmak için yeni müdahaleler geliştirilmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, bu değişkenlerin farklı yaş grupları ve çeşitli popülasyonlar üzerindeki etkilerini incelemek, genellizabilityyi artırmak için önemlidir.

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development, 40*(4), 969–1025.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Akerstedt, T., & Nilsson, P. M. (2003). Sleep as restitution: An introduction. *Journal of Internal Medicine, 254*(1), 6–12.

Åkerstedt, T., Anund, A., Axelsson, J., & Kecklund, G. (2014). Subjective sleepiness is a sensitive indicator of insufficient sleep and impaired waking function. *Journal of Sleep Research, 23*(3), 242–254.

Arand, D., Bonnet, M., Hurwitz, T., Mitler, M., Rosa, R., & Sangal, R. B. (2005). The Clinical Use of the MSLT and MWT. *Sleep, 28*(1), 123–144.

Arslan, E., Arslan, C., & Arı, R. (2012). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12*(1), 1-17.

Aysan, E., Karaköse, S., Zaybak, A., & İsmailoğlu, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinde uyku kalitesi ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 7*(3), 193-198.

- Bakiler, E., & Satan, A. (2020). Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bender, A. M., & Ingram, R. E. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*.
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Berman, W. H., Marcus, L., & Berman, E. R. (1994). Attachment in marital relationships. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 204-231). New York: The Guilford Press.
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. In *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice* (pp. 41-58). Washington, DC: Context Press.
- Bookwala, J. (2002). The role of own and perceived partner attachment in relationship aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(1), 84-100.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (Vol. 1). Attachment. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: The Guildford Press.
- Carlson, N. R. (2014). *Sleep and biological rhythms*. In *Foundations of behavioral neuroscience*. United States: Pearson Education.

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practices of sleep medicine* (pp. 16-26). St. Louis, MO: Elsevier.

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (5th ed., pp. 16-26). Elsevier Saunders.

Coveney, C. M. (2013). Managing sleep and wakefulness in a 24-hour world. *Sociology of Health & Illness*, 36(1), 123–136.

Curcio, G., Casagrande, M., & Bertini, M. (2001). Sleepiness: Evaluating and quantifying methods. *International Journal of Psychophysiology*, 41(3), 251–263.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton.

Eryavuz, N. (2007). *Hemodiyaliz ve periton diyalizi hastalarında uyku kalitesinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Erzen, E. (2013). *Üniversite sınavlarına hazırlanan ergenlerin bağlanma stilleri ve öz yeterlikleri ile sınav kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Finzi, R., Ram, A., Even, D. H., Shnit, D., & Weizman, A. (2001). Attachment styles and aggression in physically abused and neglected children. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 769-786.

Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144.

Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 1–22.

Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

Harris, R. (2023). *Gerçeğin tokadı* (K. F. Yavuz, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.

Horne, J. A., & Burley, C. V. (2010). We know when we are sleepy: Subjective versus objective measurements of moderate sleepiness in healthy adults. *Biological Psychology*, 83(3), 266–268.

Johns, M. W. (2010). A new perspective on sleepiness. *Sleep and Biological Rhythms*.

Kabasakal Çetin A., & Aydın, Ö. (2024). Yetişkin bireylerde yeme bozuklukları ile uyku kalitesi, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: Ankara İli Örneği. *BÜSAD*. 5(2):450-63.

Kararırmak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

Landy, S. (2009). *Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Brooks Publishing Co.

Lavie, P. (1981). Sleep habits and sleep disturbances in industrial workers in Israel: Main findings and some characteristics of workers complaining of excessive daytime sleepiness. *Sleep*, 4(2), 147–158.

Lim, J., & Dinges, D. F. (2008). Sleep deprivation and vigilant attention. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1129(1), 305–322.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

Mairesse, O., De Valck, E., Quanten, S., Neu, D., Cortoos, A., Pattyn, N., Theuns, P., Cluydts, R., & Hofmans, J. (2014). Sleepiness phenomics: Modeling individual differences in subjective sleepiness profiles. *International Journal of Psychophysiology*, 93(1), 150–161.

Meltzer, L. J., Mindell, J. A., & Levandoski, L. J. (2007). The 24-Hour Sleep Patterns Interview: A pilot study of validity and feasibility. *Behavioral Sleep Medicine*, 5(4), 297–310.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamic development and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.

Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Odle-Dusseau, H. N., Bradley, J. L., & Pilcher, J. J. (2010). Subjective perceptions of the effects of sustained performance under sleep-deprivation conditions. *Chronobiology International*, 27(2), 318–333.

Ohayon, M. M. (2008). From wakefulness to excessive sleepiness: What we know and still need to know. *Sleep Medicine Reviews*, 12(2), 129–141.

Pietromonaco, P. R., & Feldman Barrett, L. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4, 155–175.

Quintana, S. M., & Lapsley, D. K. (1987). Approach to the continuity of adaptation: Adolescent attachment and ego identity: A structural equations approach. *Journal of Adolescent Research*, 2, 393–409.

Roth, T., & Roehrs, T. A. (1996). Etiologies and sequelae of excessive daytime sleepiness. *Clinical Therapeutics*, 18(4), 562–576.

Santrock, J. W. (2019). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal baskı: 2011).

Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Co-regulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167.

Shahid, A., Shen, J., & Shapiro, C. M. (2010). Measurements of sleepiness and fatigue. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(1), 81–89.

Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88–99.

Stoddard, J., & Afari, N. (2023). Act metaforları-kabul ve adanmışlık terapisi deneyimine dayalı alıştırmalar. In *Uygulamalı metaforlar rehberi* (2. baskı, pp. 203–220). Epsilon, Vizyon Basımevi.

Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71–106.

Terzi, Ş., & Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 31, 1–11.

Tolan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 221–242.

Tremaine, R. B., Dorrian, J., & Blunden, S. (2010). Subjective and objective sleep in children and adolescents: Measurement, age, and gender differences. *Sleep and Biological Rhythms*, 8(4), 229–238.

Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep medicine reviews*, 11(5), 389–404.

Tsai, S. C. (2010). Excessive sleepiness. *Clinics in Chest Medicine*, 31(2), 341–351.

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204.

Wise, M. S. (2005). Evaluation of excessive sleepiness. In T. Lee-Chiong (Ed.), *Sleep: A comprehensive handbook* (pp. 183–189). John Wiley & Sons Inc.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21–27.