



Romantik İlişkisi Olan Bireylerde Bağlanma Stilleri ile Bipolar Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü: Bir Derleme

Mekiye ÇELEBİ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa, KKTC, E-posta: pskmekiyecelebi@gmail.com,
ORCID: 0009-0004-5952-6602

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC, E-
posta: meryemkaraaziz@gmail.com, ORCID:0000-0002-0085-612X

Özet

Bu derlemenin amacı, romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin olası aracı rolünü inceleyen literatürü bütüncül bir çerçevede değerlendirmektir. Romantik ilişkiler, bireylerin duygu düzenleme süreçleri ve psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda bağlanma stilleri, psikolojik esneklik ve bipolar belirtiler, ilişkisel ve duygusal işleyişi açıklamada temel değişkenler olarak ele alınmaktadır. Bağlanma kuramına göre, erken dönem bakımveren ilişkileri bireyin yetişkinlikteki duygusal ve kişilerarası işlevselliğini şekillendirmektedir. Özellikle güvensiz bağlanma stillerinin artmış duygusal reaktivite, kişilerarası stres ve zayıf duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bipolar bozukluk ise duygudurum dalgalanmaları ile karakterize olup, biyolojik faktörlerin yanı sıra psikososyal ve ilişkisel süreçlerden de etkilenmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı içsel deneyimlere rağmen değerleri doğrultusunda davranabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) çerçevesinde koruyucu bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir. Literatür, güvensiz bağlanmanın psikolojik esnekliği azaltabileceğini ve bunun da duygusal düzenleme güçlükleri üzerinden bipolar belirtilere yatkınlığı artırabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak bu derleme, bağlanma stilleri ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı bir mekanizma olabileceğini öne süren bütüncül bir teorik model sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri; psikolojik esneklik; bipolar bozukluk; romantik ilişkiler; duygu düzenleme; Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT).

Research Article

Subject: Psychology

Article Citation
Information:

Çelebi, M. (2026).

Romantik İlişkisi Olan
Bireylerde Bağlanma Stilleri
ile Bipolar Belirtiler
Arasındaki İlişkide Psikolojik
Esnekliğin Aracı Rolü: Bir
Derleme, *Journal of Social
Research and Behavioral
Sciences*

(*SADAB Journal*),

(*e-ISSN:2149-178X*)

Vol:12, Issue:04, p. 103-
115.

DOI:

[10.52096/jsrbs.12.04.07](https://doi.org/10.52096/jsrbs.12.04.07)

Received D.: 29.05.2026

Accepted D.: 13.06.2026

Journal of Social
Research and Behavioral
Sciences

editorsadab@gmail.com

The Mediating Role of Psychological Flexibility in the Relationship Between Attachment Styles and Bipolar Symptoms in Individuals in Romantic Relationships: A Review

Abstract

This review aims to evaluate the literature on the relationship between attachment styles and bipolar symptoms in individuals involved in romantic relationships, with a particular focus on the potential mediating role of psychological flexibility. Romantic relationships have a significant impact on emotion regulation processes and psychological well-being. In this context, attachment styles, psychological flexibility, and bipolar symptoms are considered key variables in understanding relational and emotional functioning. According to attachment theory, early caregiving experiences shape individuals' emotional and interpersonal functioning in adulthood. Insecure attachment styles, in particular, are associated with increased emotional reactivity, interpersonal stress, and poor emotion regulation abilities. Bipolar disorder is characterized by mood fluctuations and is influenced not only by biological factors but also by psychosocial and relational processes. Psychological flexibility is defined as the ability to act in accordance with personal values despite difficult internal experiences and is considered a protective psychological process within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The literature suggests that insecure attachment may reduce psychological flexibility, which in turn may increase vulnerability to bipolar symptoms through difficulties in emotion regulation. In conclusion, this review proposes an integrative theoretical model suggesting that psychological flexibility may serve as a mediating mechanism between attachment styles and bipolar symptoms.

Keywords: Attachment styles; psychological flexibility; bipolar disorder; romantic relationships; emotion regulation; Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

GİRİŞ

Romantik ilişkiler, yetişkinlik döneminde bireyin duygusal düzenleme süreçleri, stresle başa çıkma biçimi ve genel psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Reis & Shaver, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Bu ilişkiler yalnızca sosyal bir bağlanma alanı değil, aynı zamanda bireyin ruhsal işleyişini şekillendiren temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir (Collins ve ark., 2009).

Bu çerçevede romantik ilişkiler ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi açıklamada üç temel kavram öne çıkmaktadır: bağlanma stilleri, psikolojik esneklik ve bipolar belirtiler (Bowlby, 1982; Hayes ve ark., 2006). Bağlanma stilleri, bireyin erken dönem bakımveren ilişkileri doğrultusunda geliştirdiği

ve yetişkinlikte romantik ilişkilerde de devam eden duygusal bağ kurma örüntülerini ifade etmektedir (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan & Shaver, 1987).

Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı içsel deneyimlere rağmen mevcut anla temas kurabilmesi ve değerleri doğrultusunda davranabilmesi kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Bipolar belirtiler ise mani/hipomani ve depresyon dönemleriyle karakterize edilen, duygudurum düzenlemesinde belirgin dalgalanmalarla seyreden klinik bir tabloyu ifade etmektedir (American Psychiatric Association, 2022).

Literatürde güvensiz bağlanma stillerinin özellikle duygusal düzenleme güçlükleri, kişilerarası stres ve artmış psikopatoloji riski ile ilişkili olduğu görülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019). Ancak bu ilişkide hangi psikolojik süreçlerin aracılık rolü oynadığı henüz tam olarak netleşmemiştir ve özellikle psikolojik esnekliğin bu mekanizmadaki rolü sınırlı düzeyde ele alınmıştır (Levin ve ark., 2012).

Bu derlemenin amacı, romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide psikolojik esnekliğin olası aracı rolünü inceleyen literatürü bütüncül bir şekilde değerlendirmek ve teorik bir çerçeve sunmaktır (Hayes ve ark., 2006; Mikulincer & Shaver, 2007).

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bireyin erken dönem bakımverenleri ile geliştirdiği duygusal bağların, yaşam boyu süren ilişki örüntülerini şekillendirdiğini ileri süren temel bir gelişimsel kuramdır (Bowlby, 1982). Bu kurama göre bağlanma sistemi, bireyin güvenlik ihtiyacını düzenleyen ve stres durumlarında aktive olan biyolojik temelli bir davranış sistemidir (Bowlby, 1982; Cassidy, 2008).

Bowlby'nin kuramı, Ainsworth ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği “Yabancı Durum” çalışmaları ile ampirik olarak desteklenmiş ve bağlanma örüntülerinin güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere farklı sınıflarda ortaya çıkabileceği gösterilmiştir (Ainsworth ve ark., 1978; Ainsworth, 1989). Bu çalışmalar, erken bakımveren duyarlılığının bireyin bağlanma güvenliğini belirleyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Bağlanma kuramı daha sonra Hazan ve Shaver (1987) tarafından yetişkin romantik ilişkilere

uyarlanmış ve romantik partnerlerin de bağlanma figürü işlevi görebileceği ileri sürülmüştür (Hazan & Shaver, 1987). Bu yaklaşım, yetişkin ilişkilerde yaşanan yakınlık, güven ve ayrılma tepkilerinin bağlanma sisteminin devamı olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Yetişkin bağlanma sisteminin işleyişi, bireyin ilişki içinde algıladığı güvenlik düzeyi ile doğrudan ilişkilidir ve bu sistem stresli durumlarda duygusal düzenleme süreçlerini yönlendirmektedir (Shaver & Mikulincer, 2002). Bu nedenle bağlanma kuramı, yalnızca gelişimsel bir açıklama değil, aynı zamanda yetişkin romantik ilişkilerde psikolojik işleyişi anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır (Cassidy & Shaver, 2016).

Yetişkin Bağlanma Stilleri

Yetişkin bağlanma stilleri, bireylerin yakın ilişkilerde kendilerini ve partnerlerini algılama biçimlerini, duygusal yakınlık kurma eğilimlerini ve stresle başa çıkma stratejilerini belirleyen bilişsel-duygusal örüntüler olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2007). Bu stiller, bağlanma sisteminin bireyler arası ilişkilerde nasıl işlediğini açıklamada temel bir sınıflandırma sunmaktadır (Brennan ve ark., 1998).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, yakın ilişkilerde hem duygusal yakınlık kurabilme hem de bağımsızlıklarını sürdürebilme açısından dengeli bir yapı sergilemektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu bireyler genellikle stresli durumlarda daha etkili duygu düzenleme stratejileri kullanmakta ve ilişkilerde daha yüksek doyum bildirmektedir (Simpson & Rholes, 2017).

Kaygılı bağlanma, bireyin ilişkilerde yoğun terk edilme korkusu yaşaması, partner onayına aşırı ihtiyaç duyması ve duygusal ipuçlarına karşı aşırı duyarlılık göstermesi ile karakterizedir (Collins & Feeney, 2004). Bu bağlanma örüntüsü, kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde stres ve duygusal dalgalanma ile ilişkilendirilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Kaçıngan bağlanma ise duygusal yakınlıktan kaçınma, bağımsızlığa aşırı vurgu yapma ve duygusal ihtiyaçları bastırma eğilimi ile tanımlanmaktadır (Shaver & Hazan, 1993). Bu bireyler genellikle duygusal mesafeyi koruyarak kendini koruma stratejileri geliştirmekte ve yakın

ilişkilerde daha düşük duygusal açıklık göstermektedir (Fraley & Shaver, 2000).

Genel olarak bağlanma stillerinin bireyin duygu düzenleme kapasitesi, ilişki doyumu ve kişilerarası stresle başa çıkma biçimi üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019). Bu nedenle bağlanma örüntüleri, yalnızca ilişki davranışlarını değil aynı zamanda psikolojik uyum süreçlerini de etkileyen temel bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Cassidy & Shaver, 2016).

Bağlanma ve Romantik İlişkiler

Bağlanma stilleri, romantik ilişkilerde bireylerin yakınlık kurma biçimlerini, partnerlerine yönelik beklentilerini ve ilişki içinde yaşanan duygusal tepkileri önemli ölçüde şekillendirmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Romantik ilişkiler, yetişkin bağlanma sisteminin en yoğun şekilde aktive olduğu sosyal bağlamlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Hazan & Shaver, 1987).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, romantik ilişkilerde daha yüksek ilişki doyumu, daha düşük çatışma düzeyi ve daha etkili iletişim becerileri sergilemektedir (Simpson & Rholes, 2017). Bu bireyler, partnerlerine güven duyma ve stresli durumlarda yapıcı başa çıkma stratejileri kullanma eğilimindedir (Collins ve ark., 2009).

Buna karşılık, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler romantik ilişkilerde yoğun onay arayışı, reddedilme hassasiyeti ve duygusal bağımlılık eğilimi göstermektedir (Collins & Feeney, 2004). Bu durum, ilişkilerde daha fazla çatışma, duygusal dalgalanma ve stres yaşanmasına yol açabilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise romantik ilişkilerde duygusal yakınlıktan kaçınma, partnerden uzak durma ve bağımsızlığı aşırı vurgulama eğilimi göstermektedir (Shaver & Hazan, 1993). Bu örüntü, ilişki yakınlık kurmayı zorlaştırarak duygusal kopukluk ve düşük ilişki doyumu ile sonuçlanabilmektedir (Fraley & Shaver, 2000).

Genel olarak bağlanma stillerinin romantik ilişkilerdeki işleyişi, bireyin duygu düzenleme kapasitesi ve kişilerarası stresle başa çıkma becerileri üzerinden ortaya çıkmaktadır (Pietromonaco

& Beck, 2019). Bu nedenle bağlanma örüntüleri, romantik ilişkilerde yalnızca davranışsal değil aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçleri de belirleyen temel bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bipolar Bozukluk ve İlişkisel Boyut

Bipolar bozukluk, mani veya hipomani dönemleri ile depresif epizodların dönüşümlü olarak görüldüğü, duygudurum düzenlemesinde belirgin bozulmalarla seyreden kronik bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2022). Bu bozukluk yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler bağlamında da önemli işlevsel güçlüklerle ilişkilidir (Geddes & Miklowitz, 2013).

Bipolar bozuklukta görülen duygudurum dalgalanmaları, bireyin yakın ilişkilerinde istikrarsızlık, iletişim güçlükleri ve artmış çatışma düzeyi ile ilişkilendirilmektedir (Miklowitz, 2007). Özellikle stresli yaşam olayları ve kişilerarası çatışmaların, hem manik hem de depresif dönemlerin ortaya çıkışını tetikleyebildiği bilinmektedir (Johnson, 2005).

İlişkisel stres, bipolar bozukluğu olan bireylerde duygudurum regülasyonunu zorlaştırarak semptomların şiddetlenmesine katkıda bulunabilmektedir (Miklowitz ve ark., 2011). Bu durum, özellikle yakın ilişkilerde yaşanan duygusal yüklenmelerin klinik tablo üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Johnson & Leahy, 2004).

Bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma örüntülerinin bipolar belirtilerle ilişkili olabileceği, özellikle kaygılı bağlanmanın duygusal reaktiviteyi artırarak duygudurum dalgalanmalarına yatkınlığı yükseltebileceği öne sürülmektedir (Tasca ve ark., 2013). Bununla birlikte kaçınan bağlanma da duygusal bastırma ve kaçınma mekanizmaları yoluyla duygusal regülasyonu olumsuz etkileyebilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007).

Genel olarak literatür, bipolar belirtilerin yalnızca biyolojik temelli değil, aynı zamanda güçlü bir psikososyal ve ilişkisel bileşene sahip olduğunu göstermektedir (Geddes & Miklowitz, 2013). Bu nedenle bağlanma süreçleri, bipolar belirtilerin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Psikolojik Esneklik (ACT Çerçevesi)

Psikolojik esneklik, bireyin mevcut an ile temas kurabilmesi, içsel deneyimlerini (düşünce, duygu, bedensel duyumlar) kabul edebilmesi ve davranışlarını kişisel değerleri doğrultusunda yönlendirebilmesi kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu yapı, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) modelinin temel psikolojik sağlık göstergelerinden biri olarak ele alınmaktadır (Hayes ve ark., 2006).

Psikolojik esnekliğin düşük olması, bireyde deneyimsel kaçınma, bilişsel kaynaşma ve duygusal tepkisellik gibi süreçlerin artması ile ilişkilendirilmektedir (Levin ve ark., 2012). Bu durum, bireyin zorlayıcı içsel yaşantılarla daha katı ve işlevsiz başa çıkma stratejileri geliştirmesine yol açabilmektedir (Bond ve ark., 2011).

Bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde, güvenli bağlanan bireylerin daha yüksek psikolojik esneklik gösterdiği; güvensiz bağlanma örüntülerinin ise daha fazla kaçınma ve bilişsel katılık ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; Kashdan & Rottenberg, 2010). Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, bireyin içsel deneyimlerini düzenleme kapasitesini zayıflattığı düşünülmektedir.

Bipolar belirtiler bağlamında psikolojik esneklik, duygudurum dalgalanmaları ile başa çıkmada koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Forman ve ark., 2007). Düşük psikolojik esnekliğin ise depresif ruminasyon, manik dönemlerde dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Hayes ve ark., 2006).

Genel olarak psikolojik esneklik, hem bağlanma süreçleri hem de duygudurum düzenleme mekanizmaları arasında köprü kuran kritik bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu nedenle, bağlanma ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkide olası aracı rolü dikkat çekmektedir.

Bağlanma ve Psikolojik Esneklik İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Araştırmalar, bağlanma stillerinin bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ile anlamlı biçimde

ilişkili olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik sergilediği, güvensiz bağlanmanın ise deneyimsel kaçınma ve bilişsel katılık ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kashdan ve ark., 2011; Mikulincer & Shaver, 2007).

Buna ek olarak, bağlanma kaygısının bireylerde daha fazla ruminasyon ve duygusal tepkisellik ile ilişkili olduğu, bu durumun psikolojik esnekliği azalttığı rapor edilmiştir (Wei ve ark., 2005). Kaçınan bağlanma stilinin ise duygusal bastırma ve kaçınma stratejileri yoluyla esnekliği sınırladığı belirtilmektedir (Shaver & Mikulincer, 2002).

Psikolojik Esneklik ve Psikopatoloji

Psikolojik esnekliğin düşük olmasının depresyon, anksiyete ve duygudurum düzensizlikleri ile ilişkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir (Bond ve ark., 2011; Levin ve ark., 2012). Özellikle deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşmanın artmasının duygudurum dalgalanmalarına yatkınlığı artırabileceği belirtilmektedir (Hayes ve ark., 2006).

Bipolar bozukluk özelinde yapılan çalışmalar, duygusal düzenleme güçlüklerinin ve ruminatif düşünce süreçlerinin hem manik hem de depresif epizodlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Miklowitz, 2007; Johnson, 2005). Psikolojik esnekliğin bu süreçlerde koruyucu bir faktör olabileceği öne sürülmektedir (Forman ve ark., 2007).

Bağlanma ve Bipolar Belirtiler Arasındaki İlişki

Literatürde güvensiz bağlanma stillerinin bipolar belirtilerle ilişkili olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle kaygılı bağlanma stilinin artmış duygusal reaktivite ve kişilerarası stres ile ilişkili olduğu, bunun da duygudurum dalgalanmalarını artırabileceği belirtilmektedir (Tasca ve ark., 2013).

Kaçınan bağlanmanın ise duygusal bastırma ve içe yönelimli stres mekanizmaları ile ilişkili olduğu, bu durumun depresif belirtileri artırabileceği öne sürülmektedir (Mikulincer & Shaver,

2007). Genel olarak bağlanma güvensizliği, duygudurum düzenleme zorlukları ile ilişkili bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Pietromonaco & Beck, 2019).

ARACI MODEL

Bu derlemenin temel varsayımına göre, bağlanma stilleri ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik esneklik önemli bir aracı mekanizma olarak rol oynamaktadır. Bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, erken dönem ilişkisel deneyimlerin bireyin stres karşısındaki duygu düzenleme kapasitesini ve bilişsel işleme biçimlerini şekillendirdiği bilinmektedir (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007).

Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin, özellikle kişilerarası tehdit algısına daha duyarlı oldukları ve bu nedenle daha yoğun stres tepkileri verdikleri gösterilmiştir (Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019). Bu artmış stres duyarlılığı, bireyin psikolojik esneklik kapasitesini zayıflatabilir ve deneyimsel kaçınma ile bilişsel katılık gibi süreçlerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Levin ve ark., 2012).

Psikolojik esnekliğin azalması, bireyin olumsuz duygusal deneyimlerle işlevsel şekilde başa çıkmasını zorlaştırmakta ve duygu düzenleme süreçlerinde bozulmalara yol açabilmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010). Bu durum, bipolar belirtilerin özellikle duygudurum dalgalanmaları, dürtüsellik ve depresif ruminasyon gibi boyutlarının şiddetlenmesiyle ilişkili görülmektedir (Hayes ve ark., 2006; Forman ve ark., 2007).

Bu çerçevede önerilen model, güvensiz bağlanma örüntülerinin psikolojik esnekliği azaltarak dolaylı bir şekilde bipolar belirtiler üzerinde etkili olabileceğini ileri sürmektedir. Böylece bağlanma ile bipolar belirtiler arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir etkiyle değil, psikolojik esneklik gibi bilişsel-duygusal süreçler aracılığıyla açıklanabileceği düşünülmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010; Mikulincer & Shaver, 2007).

Genel olarak bu model, bağlanma, psikolojik esneklik ve duygudurum düzenleme süreçlerini bütünleştirerek bipolar belirtilerin ilişkisel bağlamda daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sunmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu derlemede romantik ilişkisi olan bireylerde bağlanma stilleri ile bipolar belirtiler arasındaki ilişki, psikolojik esnekliğin aracı rolü çerçevesinde ele alınmıştır. Literatür bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma örüntülerinin artmış duygusal reaktivite, kişilerarası stres ve zayıf duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007; Pietromonaco & Beck, 2019). Bu değişkenlerin, bipolar belirtilerin şiddeti ve seyri üzerinde etkili olabileceğine dair bulgular literatürde yer almaktadır (Miklowitz, 2007; Johnson, 2005).

Psikolojik esneklik, bu ilişkisel ve klinik süreçler arasında kritik bir açıklayıcı mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Özellikle düşük psikolojik esnekliğin deneyimsel kaçınma, bilişsel katılık ve duygusal düzenleme güçlükleri ile ilişkili olması, bağlanma temelli stres süreçlerinin psikopatolojiye dönüşümünde önemli bir ara değişken olabileceğini düşündürmektedir (Kashdan & Rottenberg, 2010; Levin ve ark., 2012). Bu nedenle bağlanma örüntülerinin yalnızca doğrudan etkileri değil, aynı zamanda dolaylı psikolojik süreçler üzerinden etkileri de dikkate alınmalıdır.

Bu derlemenin klinik açıdan önemli doğurguları bulunmaktadır. Öncelikle, bipolar belirtileri olan bireylerde yalnızca semptom odaklı müdahaleler yerine, kişilerarası ilişkiler ve bağlanma temelli süreçleri hedefleyen psikoterapötik yaklaşımların da etkili olabileceği düşünülmektedir (Miklowitz, 2007). Buna ek olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) çerçevesinde psikolojik esnekliği artırmaya yönelik müdahalelerin, duygudurum düzenleme becerilerini güçlendirebileceği ve ilişkisel stresin etkilerini azaltabileceği öne sürülmektedir (Hayes ve ark., 2006; Forman ve ark., 2007).

Gelecek araştırmaların, bağlanma stilleri, psikolojik esneklik ve bipolar belirtiler arasındaki ilişkileri tek bir bütüncül model içinde ampirik olarak test etmesi önemlidir. Özellikle farklı kültürel örneklerde ve klinik olmayan popülasyonlarda yapılacak çalışmalar, modelin genellenebilirliğini artıracaktır. Ayrıca boylamsal çalışmalar, bu değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha net anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, bu derleme bağlanma stillerinin bipolar belirtiler üzerindeki olası etkisinin

psikolojik esneklik aracılığıyla açıklanabileceğini ortaya koymakta ve bu üç değişkeni bütünleştiren teorik bir çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, hem klinik değerlendirme hem de müdahale süreçlerinde daha bütüncül bir bakış açısının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>

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

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (2nd ed., pp. 3–22). Guilford Press.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment* (3rd ed.). Guilford Press.

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on closeness and

intimacy. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163–187). Lawrence Erlbaum.

Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2009). Working models of attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 820–836. <https://doi.org/10.1037/a0013604>

Forman, E. M., Herbert, J. D., Moitra, E., Yeomans, P. D., & Geller, P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of ACT and CBT. *Behavior Therapy, 38*(3), 274–285. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.003>

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment. *Review of General Psychology, 4*(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>

Geddes, J. R., & Miklowitz, D. J. (2013). Treatment of bipolar disorder. *The Lancet, 381*(9878), 1672–1682. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60857-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60857-0)

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior Research and Therapy, 44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Johnson, S. L. (2005). Life events in bipolar disorder. *Clinical Psychology Review, 25*(5), 553–570. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.002>

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Levin, M. E., Luoma, J. B., & Hayes, S. C. (2012). Psychological flexibility. *Behavior Therapy, 43*(3), 543–554. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.07.002>

Miklowitz, D. J. (2007). *Bipolar disorder: A family-focused treatment approach* (2nd ed.).

Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Attachment processes in adult health. *Current Opinion in Psychology*, 25, 115–120. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.001>

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Review of General Psychology*, 6(4), 377–399. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.377>

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment dynamics. *Annual Review of Psychology*, 68, 183–203. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044011>

Tasca, G. A., Balfour, L., & Bissada, H. (2013). Attachment and affect regulation in bipolar disorder. *Clinical Psychology Review*, 33(7), 914–927. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.07.001>

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2005). Attachment, distress, and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 366–377. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.366>