Original Article

Received/Accepted Dates

09.02-21.2024/21.04.2024

DOI:10.52096/jcsl.06.11.06

Social Sciences and Academic Studies

Journal of Criminology Sociology and Law

ISSN 2734-2328 http://www.journalcriminology.com

Yetişkinlikte Sağlıklı Duygusal İlişkiler Geliştirmede Bağlanma Türünün Etkisi: Bir Olgu Sunumu

Psk. Ukte Beysun Karaaydın

https://orcid.org/0009-0009-3768-119X, pskbeysunk@gmail.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCİD: https://orcid.org/0000-0002-0085-612X

Özet

Bu olgu sunumu çalışmasında, bireyin yetişkinlik döneminde sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirme sürecinde bağlanma stilinin etkisi kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Danışan, psikolojik destek alma sürecinde özellikle bağ kurmada güçlük, yoğun yalnızlık hissi, ilişki sürdürememe, sosyal çevreden uzaklaşma ve geçmiş yaşamında sıklıkla şehir değiştirme deneyimlerinin kendisinde bıraktığı izlerden bahsetmiştir. Olgu, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde değerlendirilmiş olup, danışanın bağlanma stillerinin geçmiş kökenleri ile güncel yaşantıları arasındaki ilişki çözümlenmiştir.

Danışanın geçmiş yaşam öyküsü, özellikle çocukluk döneminde kurulan bağlanma stilleri ve aile içi olumsuz iletişim biçimiyle şekillenmiş olup, ileriki dönemde duygusal yakınlıktan kaçınma, mizah yoluyla savunma geliştirme ve ilişkilerde samimi olmayan bir pozitiflik gösterme gibi davranışsal örüntülere yol açmıştır. Terapi sürecinde danışana bağlanma türlerine ilişkin psiko-eğitim verilmiş, duygusal farkındalık kazandırılmış, otomatik düşünceler tanımlanarak alternatif düşünme biçimleri geliştirilmiştir. Süreç boyunca danışanın kendini ve başkalarını algılama biçimi, yalnızlıkla mücadele etme becerileri, yalnızlık algısı ve ilişkisel sınır koyma becerisi desteklenmiştir.

Danışanın kaçıngan bağlanma stiline sahip olduğu değerlendirilmiş olup bu durumun ilişkilerinde duygusal derinlik kurma konusunda zorlanmasına yol açtığı anlaşılmıştır (Mikulincer & Shaver, 2007). Terapötik müdahaleler ile danışanın duygularını ifade etme kapasitesi geliştirilmiş, yalnızlık deneyimi bir tehdit değil, bireysel gelişim aracı olarak yeniden yapılandırılmıştır. Sonuçlar, erken dönemde oluşturulan bağlanma stillerinin bireylerin yetişkinlik dönemindeki romantik ve başkalarıyla olan ilişkilerini, duygusal deneyimlerini anlamada ne denli belirleyici olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Kaçıngan Bağlanma, Duygusal Regülasyon, Bilişsel Davranışçı Terapi, Yetişkinlik, Psikoterapi

The Effect of Attachment Style on Developing Healthy Emotional Relationships in Adulthood: A Case Report

Abstract

This case study comprehensively examines the impact of attachment style on the development of healthy emotional relationships in adulthood. The client reported difficulties in forming attachments, intense feelings of loneliness, inability to maintain relationships, social withdrawal, and the lasting effects of frequently relocating during earlier life

stages. The case was analyzed within the framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), exploring the relationship between the client's attachment styles rooted in the past and their current experiences.

The client's developmental history revealed that attachment styles formed primarily during childhood, alongside dysfunctional family communication patterns, which contributed to behavioral patterns such as emotional avoidance, the use of humor as a defense mechanism, and the display of insincere positivity in relationships. Throughout therapy, psychoeducation on attachment types was provided, emotional awareness was cultivated, and automatic thoughts were identified and reframed to foster alternative cognitive processes. The client's self and other perception, coping skills related to loneliness, experience of loneliness, and relational boundary-setting abilities were supported throughout the process.

The client was assessed as having an avoidant attachment style, which was understood to hinder emotional depth in relationships (Mikulincer & Shaver, 2007). Therapeutic interventions enhanced the client's capacity to express emotions, and the experience of loneliness was restructured from being perceived as a threat to being utilized as a means of personal growth. The findings underscore the significant role that early-formed attachment styles play in shaping individuals' romantic and interpersonal relationships, as well as their emotional experiences, during adulthood.

Keywords: Attachment Styles, Avoidant Attachment, Emotional Regulation, Cognitive Behavioral Therapy, Adulthood, Psychotherapy

GİRİŞ

Yetişkinlik evresi, insanların sosyal ve duygusal bakımdan en yoğun oldukları yaşam dönemidir. Bu evrede oluşturulan ilişkiler, kişinin ruhsal sağlığı, yaşam doyumu ve sosyal uyumu üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Hazan & Shaver, 1987). Sağlıklı duygusal ilişkiler yalnızca karşı cinsle oluşan yoğun duygular için değil, aynı zamanda da dostluk, aile ve iş ilişkileri içinde hayati bir öneme sahiptir (Reis & Shaver, 1988).

Sağlıklı ilişkilerin en temel yapı taşı karşılıklı güven ve bağlılıktır. Güven, bireylerin duygusal olarak aktif olmalarını sağlar ve ilişkide en önemli duygulardan biri olan güvenlik duygusunu yaratır (Bowlby, 1969). Açık, yalansız ve kendisini karşısındakinin yerine koyarak düşünebilenlerin kurduğu iletişim, yanlış anlaşılmaların önüne geçer ve duygusal bağların kuvvetlenmesine yardımcı olur (Rogers, 1961). Bu süreçte duyguların karşılıklı olarak aktarılması ve aktif dinleyici rolünün üstlenilmesi büyük önem taşır. Kişisel sınırların belirlenmesi, bireylerin kendini ve ruh sağlığını korumasına ve karşılıklı saygının gelişmesine olanak tanır. Sınırlar, ilişkide dengeyi sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir (Petronio, 2002). Ayrıca, kişinin kendi duygularını tanımlaması ve kontrol edebilmesi, çatışma anlarında yıkıcı tepkilerden ziyade yapıcı tepkiler vermeyi kolaylaştırır; bu da ilişkilerin sürekliği için gereklidir (Gross, 1998). Karşı tarafın hissettiklerini anlamak ve saygı göstermek ise hissel yakınlığı artırır (Clark & Reis, 1988).

Bağlanma kuramı, kişinin yaşamın erken dönemlerinde bakım verenleriyle oluşturduğu duygusal ilişkilerin, ilerleyen yaşamındaki diğerleriyle kurduğu münasebetlerin ve psikolojik işleyişini ciddi bir oranda etkilediğini savunmaktadır. Kuram, ilk olarak John Bowlby tarafından geliştirilmiş ve Mary Ainsworth'un deneyleriyle yapılandırılmıştır. Bowlby kısaca bağlanmayı, çocuk tehlike altında hissettiğinde bakım verenini yakınında araması ve güvenli bir ilişki kurma çabası olarak tanımlamıştır. Bu bağın, çocuk çevreyi keşfederken cesaretli olması ve duygularını yönetebilme, ifade edebilme ve değiştirebilme beceresini doğrudan etkilediğini öne sürmektedir. (Bowlby, 1969). Mary Ainsworth ekibiyle yaptığı ''Yabancı Durum Testi'' deneyiyle çocukların birincil bakım vereniyle(anne) olan bağlanma tutumlarına göre; Güvenli, Kaçıngan ve Kaygılı/kararsız olmak üzere üç tip bağlanma tutumunu tanımlamıştır. (Ainsworth ve ark., 1978). Daha sonra bu kategoriye "çelişkili/düzensiz bağlanma" türü de eklenmiştir (Main & Solomon, 1990). Yabancı durum testi 1-1,5 (12-18 aylık) yaşında 100 bebeğin ve birincil bakım verenlerinin (annelerinin) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bebekler için uygun bir oda ortamı hazırlanmıştır, yaş dönemine uygun oyuncakların bulunduğu bu odada birincil bakım veren odayı terk ettikten sonra bebeklerin yalnızlığa verdiği tepkiler oda içerisinde bulunan kamerayla gözlemlenmiştir. Test yaklaşık 3'er dakikadan oluşan 8 aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada anne ve bebek araştırmacı eşliğinde önceden yapılandırılmış deney odasına gelirler. İkinci aşamada araştırmacı bebekle anneyi yalnız bırakarak odayı terk eder. Anne bebeğini odanın ortasına oturtur kendisi de önceden belirlenen odanın köşesinde bulunan sandalyeye geçerek küçük kaşifin oyuncaklarla oynamasına ve ortamı keşfetmesine müsaade eder. Üçüncü aşamada ise odaya yabancı bir kadın girer ve bir süre hiçbir şey yapmadan ve konuşmadan sessizce oturur. Biraz zaman sonra anne ile diyaloğa girer. Daha sonra bebeğin yanına oturarak oyuncaklarla oynamaya başlar. Dördüncü aşamada anne odayı terk eder. Yabancı kadının ne yapacağı bebeğin duruma verdiği tepkiye göre değişkenlik gösterir. Eğer bebek huysuzlanmaya başlarsa veyahut ağlarsa, yabancı yatıştırmaya ve sakinleştirmeye çalışır. Bebek oyun oynama devam ederse ve yoğun tepkiler vermezse yabancı sandalyede oturmaya devam eder. Beşinci aşamada anne odaya tekrardan girer ve bebeğiyle oyun oynamaya başlar bu sırada yabancı kadın odadan çıkar. Bebekle anne odada baş başa kalırlar. Altıncı aşamada anne bebeği tek başına bırakarak odadan çıkar. Yedinci aşamada yabancı kadın tekrar odaya giriş yapar, bebek huzursuzlanıp ağlama tepkileri verirse kadın onu tekrardan rahatlatmaya çalışır. Sekizinci ve son aşamada anne odaya giriş yapar ve yabancı kadın odayı terk eder. Deney süresince ve

kameralar sayesinde gözlemler yapılır ve yapılan gözlemlere dayanılarak bağlanma türü tespit edilir (Riley,2015).

Güvenli bağlanmaya sahip çocuklar, birincil bakım verenlerine güven duygusu besler ve ihtiyaç hissettiklerinde destekleyici olacağına inanmaktadırlar. Bu çocuklar keşfetmeye daha açık, sosyal ve duygusal olarak daha dengelidirler (Dalgar, 2021). Güvenli bağlanan bireylerin yetişkinliklerinde de sağlıklı yakın ilişkiler kurabilme olasılığı daha yüksektir ve bağımsız olmakla bağlı hissetmek arasında denge sağlayabilmektedirler. (Cassidy & Shaver, 2016). Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler sosyal ilişkilerinde ve kendilerini algılamalarında pozitif tutum geliştirmektedir. Bu kişiler stres yönetiminde daha başarılı, diğerleriyle kurdukları ilişkilerde ise daha istikrarlı ve sosyal yönden daha uyum sağlayıcı olmaktadır. (Mikulincer & Shaver, 2007). Güvenli bağlanma stilinin kişinin yaşantısında direkt bir sorun yaratmadığı bilinse de, bazı durumlarda bu stile sahip kişilerin kendinden ödün vererek diğerlerini memnun etme eğilimi ve aşırıya kaçan derecede yardımsever davranışları gözlemlenebilmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ancak genel olarak güvenli bağlanma stiline sahip olmanın psikolojik açıdan pozitif sonuçlar doğurduğuna dair görüş birliği bulunmaktadır.

Kaygılı kararsız bağlanmaya sahip çocuklar, birincil bakım verenlerinin birbirini tutmayan tepkilerinin mağduru olmuşlardır. Bu sebeple, ayrılık anlarında yoğun bir stres duygusu hissederler ve tekrardan birleşme esnasında da öfke, huzursuzluk gösterebilirler (Ainsworth ve ark., 1978). Yetişkinlik dönemlerinde ise kaygılı kararsız bağlanma türüne sahip kişilerde bastırılması zor bir terkedilme kaygısı, sürekli onay arama davranışı ve diğerleriyle kurdukları ilişkilerde aşırı duygusal yatırım gibi davranışlar gözlemlenmektedir (Dalgar, 2021). Özellikle romantik ilişkilerinde aşırı bağımlı hale gelebilirler. Partnerlerini, ilgiyi kaybetme korkusuyla sürekli teste tabi tutabilirler ve reddedilme durumlarında yoğun bir biçimde kaygı yaşayabilirler. Bu durum, depresif bozukluk, kaygı bozuklukları ve düşük özsaygı ile ilişkilendirilmektedir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler duygularını düzenlemekte ciddi zorlantılar yaşamakla birlikte, yoğun duygusal dalgalanmalar yaşayabilmektedir (Yıldızhan, 2017).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip çocuklar, duygusal ihtiyaçlarına zamanında ve yeterli karşılık alamamakla birlikte duygularını bastırarak içerisinde bulunduğu ortama uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. Bu kişiler, diğerlerine güvenmekte zorlanır, bağımsızlığa aşırı düşkün olmaktadırlar (Ainsworth ve ark., 1978). Yetişkinlik döneminde duygusal yakınlık kurmaktan

kaçınır, ilişkilerinde bağımsızlıklarına aşırı önem verir ve bağlanmayı zayıflık olarak algılamaktadır (Dalgar, 2021). Kaçıngan bağlanma stiline sahip kişiler genellikle duygularını bastırarak içsel süreçlerini diğerleriyle paylaşma konusunda zorlanırlar. Partnerleriyle aralarına duvar örerek duygusal manada ulaşılamaz hale gelmektedir. Bu tip bireyler özellikle uzun soluklu ilişkilerinde duygusal kopukluk, yoğun yalnızlık hissi ve düşük ilişki doyumu yaşamaktadır (Yıldızhan, 2017).

Düzensiz bağlanma stiline sahip bireyler genellikle ihmalkâr veya travmatik bakım ortamlarında yetişmektedirler. Bu çocuklar, aynı kişiye hem güven hem de korku duygusu besleyebilmektedir. Bu kişiler genellikle tutarsız, bazen de donmuş davranışlar göstermektedir (Main & Solomon, 1990). Bu kişilerde hem kaygılı hem de kaçıngan özellikler bir arada bulunabilir. Yetişkinlikte, dağınık bağlanmaya sahip bireyler duygusal ilişkilerde tutarsızlık gösterir, yoğun öfke patlamaları, aşırı kıskançlık, terk edilme korkusu ve güvensizlik gibi sorunlar yaşayabilirler (Muezzin, 2024). Bu bağlanma stilinin özellikle Borderline kişilik özellikleriyle ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Fonagy et al., 2000).

Bağlanma stillerinde ise türüne göre birçok tedavi yaklaşımı bulunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler genellikle sağlıklı ilişkiler kurabilmekte olup, tedavi gerektirmemektedir. Fakat bu bağlanma stilinin korunabilmesi adına destekleyici çalışmalar yapılabilmektedir. Bu çalışmalar; güvenli ve destekleyici ilişkilerin sürdürülebilmesi, sınır koyma becerilerinin sürdürülmesi ve geliştirilmesi, empati kapasitesinin artırılması ve sağlıklı dinamiklerin korunabilmesi adına yapılabilmektedir (Muezzin, 2024). Kaygılı bağlanma stilinde yaklaşımlar Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) (Beck, 2011), şema terapiler (Klosko & Weishaar, 2003), duygusal regülasyon (Gross, 2014), mindfulness temelli müdahaleler (Kabat-Zinn, 2003), sağlıklı ilişkiler geliştirme (Johnson, 2004) şeklindedir. Şema Terapi yöntemiyle kişinin Terkedilme, Kusurluluk, Değersizlik gibi erken yaşamındaki olumsuz şemaları tespiti ve dönüştürülmesi, bireyin işlevselliğini arttırmaktadır (Muezzin, 2024). Bu kişiler duygularını anlamlandırmak ve yönetme konusunda sorun yaşayabilmektedir. Bu duyguların fark edilmesi, isimlendirilmesi ve düzenlenmesine yönelik becerilerin kazandırılması sağaltım süresince kritik bir öneme sahiptir (Gross, 2024). Mindfulness temelli farkındalık çalışmaları kişinin an da kalmasını sağlayarak kalıplaşmış kaygı dolu düşünce döngülerini fark etmesine yardımcı olmaktadır. Kişi duygusal dalgalanmalarına dışarıdan bir perspektifle bakarak daha sağlıklı tepkiler geliştirebilir. (Kabat-

Zinn, 2023). Duygusal regülasyon kişinin sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için, ilişkisel sınır koyma ve karşılıklı güvenin oluşturulmasında kullanılabilen bir yöntemdir. Özellikle duygusal odaklı terapi gibi yöntemler, kişinin güvenli bağlanma örüntülerini deneyimleyerek kazanmasına yardımcı olmaktadır (Johnson, 2004). Kaçıngan bağlanmada ise duygulara temas çalışmaları yapılabilir. Bireyin ilişkilerde duygusal açıklık göstermesi ve zayıflıklarını paylaşabilmesi, bağlanma örüntüsünün dönüşümü için kritik önemdedir. Bu doğrultuda, danışana duygusal açıklıkta bulunmanın ilişkisel bağları güçlendirebileceği yönünde deneyimler kazandırmak terapötik sürecin önemli bir parçasıdır.

Kaygılı-kaçıngan bağlanmada ise travma temelli terapiler kullanılarak geçmiş travmaların çözümlenmesi (Shapiro, 2001), güvenli bağlanmanın yeniden oluşturulması (Siegel, 2012), duygusal regülasyon ile duygunun tanınması (Linehan, 1993), içsel bilinçlilik ile kendi davranışlarını gözlemlemek ve güven temelli davranış örüntüleri geliştirmek (Bradshaw,1990), içsel çocuk çalışmaları ile karşılanmamış çocukluk dönemi ihtiyaçların görülmesi ve çözümlenmesi (Bradshaw,1990) gibi sağaltım yöntemleri kullanılabilmektedir. Bu olgu sunumunda yetişkinlikte sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede bağlanma türünün etkisi incelenecektir.

BDT teknikleri kullanarak psikoterapi sürecini detaylandıran bu olgu sunumunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Danışanın kişisel bilgileri gizlenerek yalnızca alanyazına katkı sağlayacak sınırlılıkta ayrıntılara yer verilmekle birlikte, yazılı bilgilendirme ve onamı dahilinde bilgiler içermektedir.

YÖNTEM

Bu çalışma, bağlanma stillerinin bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu sosyal ve duygusal ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla hazırlanmıştır ve nitel bir olgu sunumu biçiminde ele alınmıştır. Olgu sunumu yöntemi, bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantısına dair özgün bir durumu detaylı olarak incelemeyi ve bu durumun bağlamsal dinamiklerini ve ortaya çıkış sebeplerini belirlemeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Özellikle psikolojik danışmanlık, klinik psikoloji ve psikiyatri gibi alanlarda, kişisel farkındalık ve örüntülerin derinlemesine anlaşılması açısından oldukça işlevsel olduğu bilinmektedir. (Yıldırım & Şimşek, 2018).

Bu çalışmada yer alan 26 yaşındaki danışan; duygusal ilişkilerde yakınlık kurmakta zorlanma, yoğun yalnızlık hissi, işle ilgili tükenmişlik ve geleceği konusundaki kararsızlığı gibi yakınmalarla psikolojik destek arayışına girmiştir. Danışanla yürütülen görüşmelerde, sadece mevcut yakınmaları değil, aynı zamanda gelişimsel süreci, aile içi dinamikleri ve bağlanma örüntüleri de göz önünde bulundurulmuştur. Tüm süreç, danışanın öz farkındalık kazanmasına ve düşünce-duygu-davranış ilişkisini anlamasına yardımcı olacak biçimde yapılandırılmıştır.

Danışanla 12 seanslık bireysel görüşmelere yapılmıştır. Görüşmeler haftada bir olacak şekilde düzenlenmiş, her seans yaklaşık 45-50 dakika sürmüştür. Terapi süreci boyunca danışanın aktardığı konular, terapistin gözlemleri ve seans notları içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Ayrıca danışana verilen psiko-eğitim, ödevler, düşünce-duygu-davranış ve otomatik olumsuz düşünce formları da analiz sürecine dahil edilmiştir.

Seanslarda terapi yöntemi olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımları kullanılmıştır. Bu yaklaşım, bireyin otomatik düşüncelerini fark etmesi, bu düşüncelerin duyguları ve davranışları üzerindeki etkilerini tanıması ve alternatif düşünme biçimleri geliştirmesi üzerine yapılandırılmıştır. Süreç boyunca danışanın duygu düzenleme becerileri, kişisel sınır koyma yetisi ve sosyal etkileşimleri çalışılmıştır.

Çalışma, etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Danışanın kimliğini ifşa edebilecek tüm bilgiler anonimleştirilmiş, görüşmeler başlamadan önce danışandan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırma süreci boyunca Türkiye Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği esas alınmıştır (TPD, 2004).

Sonuç olarak BDT yöntemiyle, danışanın bilişsel çarpıtmalarını fark etmesi, olumsuz inançlarının yeniden yapılandırılması ve günlük hayatta yaşanan problemlerle sağlıklı başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Terapi sürecinde kullanılan teknikler arasında duygu düzenleme çalışmaları, otomatik düşünce kayıtları, öz-şefkat geliştirme, sağlıklı sınır koyma becerileri geliştirmeye yönelik teröpatik müdahaleler yapılmıştır.

OLGU

Danışan, bağ kurma güçlüğü, yalnızlık hissi, yoğun iş temposuna bağlı tükenmişlik belirtileri ve gelecek yöneliminde belirsizlik hissetmesi nedeniyle psikolojik destek alma isteğini dile getirmiştir. Sürekli iş ve ev arasında bir hayata sıkışıp kaldığını belirten danışan kendisine vakit ayıramadığını ifade etmiştir. Kendisini sosyal bir birey olarak değerlendirmektedir. Hayatının bir döneminde tiyatroyla uğraşmıştır. Bunun ona iyi geldiğini düşünmektedir. Üniversite döneminde tanıştığı ve hala daha en yakın arkadaşı olduğunu belirttiği G. ile birbirlerinin en zor zamanlarında yanında olduklarını, üniversitenin bitmesi ve G.'nin kendi memleketine dönmesiyle danışan kendisini daha yalnız hissettiğini belirtmiştir.

Danışan sosyal kişiliğine rağmen G. dışındaki diğer çoğu insanla sahte ilişkiler kurduğunu ifade etmektedir. Genellikle pozitif gözüktüğünü, duygularını çok iyi sakladığını ve yeni insanlarla tanıştığı zaman karşısındakinin ‘’nabzına göre şerbet ‘’ verdiğini, bunun sahte olduğunu bilmesine rağmen rahatsızlık duymadığını, gereksiz polemiğe girmekten kaçındığını çünkü karşısındaki insanın gelip geçici olduğunu vurgulamaktadır. Görüştüğü insanlara hayır diyemediğini, hatta sigaraya başlamasının sebebinin bile hayır diyememekten kaynaklandığını, hayır diyemediği için terör eylemlerine katılım gösterdiğini, bunun sebebi sorulduğunda ise geçmiş yaşamında sürekli şehir değiştirdiği ve farklı kültürlere uyum sağlamak zorunda olduğu için uzunca süreler yalnız kaldığını, adaptasyon süreçlerinin zor geçtiğini belirtmektedir. Romantik ilişkileri kısa sürmektedir, bunun sebebi ise karşısındaki insanların hep psikolojisi bozuk olduğunu, genellikle depresif bireylerle birlikte olduğunu ve yanındaki insanın kendi modunu belirlediğini, yanındaki insan negatifse tüm enerjisinin aşağı çekildiğini dile getirmektedir. Ortalama 2-3 aylık romantik birliktelikler yaşamış olan danışanın en uzun ilişkisi 6 ay sürmüştür. Danışan ilişkileri kısıtlayıcı bir faktör olarak nitelendirmekte fakat flörtleriyle kurduğu bağlar karşı tarafın isteğiyle yıkıldığında yoğun olumsuz düşünceler ve duygular hissettiğini neden böyle olduğunu bilmediğini dile getirmektedir. Kendisini kötü hissettiği zaman diğer insanlarla görüşmediğini hep pozitif olması gerektiğini ‘’çünkü negatif insanı kimse sevmez’’ şeklinde ifadesiyle dile getirmektedir. Telefonda saatlerce G. ile görüştüğünü bunun ona iyi geldiğini, G. diğer arkadaşlarıyla dışarı çıktığında ve onun telefonunu açamadığında kendisini kötü hissettiğini, ‘’uzak şehirlerdeyiz, eskiden daha sık konuşurduk o ya da ben sık sık birbirimizin yaşadığı yere giderdik. Artık eskisi kadar görüşemiyoruz.’’ şeklinde ifade etmektedir. Danışan iş yerindeki en genç çalışan olduğunu,

iş yerinde kurduğu arkadaşlıkları dışarıya taşıyamadığını ‘’milletin babasıyla tartışıyoruz’’ şeklinde mizahı bir dilde ifade etmektedir. Tek başına neler yapıldığı sorulduğunda ‘’ Yol ile birlikte günün 10 saati işte geçiyor, eve döndüğümde de çok yorgun oluyorum, yemek yiyip uzanıyorum, dizi izlerken uyuyakalıyorum’’ şeklinde ifade eden danışan; G. yaşadığı şehre geldiğinde bir anda kendini enerjik hissettiğini, geleceğini duyduğunda o haftanın çok iyi geçtiğini çünkü çok iyi anlaştıklarını çok iyi vakit geçirdiklerini ifade etmektedir.

Danışanın tüm görüşmelerde seans içi konuşması nitelik ve nicelik bakımından uyumlu, öz bakımı yerinde ve duygu durumu normaldir. Anlatımlarında ve ifade ediş biçimlerinde genellikle mizahı kullanması dışında bir problem görülmemiş; düşünce, hafıza ve algısında herhangi bir patoloji saptanmamıştır. Değerlendirme görüşmeleri sürecinde yapılan gözlem ve belirtiler incelendiğinde rutin günlük sıkıntılar dışında herhangi bir başka patoloji olduğu düşünülmemektedir.

Geçmiş Yaşam Öyküsü

Danışan A.K., 1999 yılında dünyaya gelmiş, yetişkin bir erkek bireydir. Batı Anadolu’da doğmuş, eğitim hayatına ise ülkenin güneydoğusunda başlamıştır. Erken çocukluk dönemini büyük ölçüde farklı şehirlerde geçirmiştir. Ailesinin mesleki nedenlerle sık sık yer değiştirmesi, danışanın gelişimsel süreçlerinde sürekli çevre değişimine maruz kalmasına neden olmuştur. Bu durum, özellikle kültürel adaptasyon ve sosyal çevre oluşturma açısından çeşitli zorluklar yaşamasına yol açmıştır.

İlkokul döneminde anadil dışında yerel bir dili daha akıcı konuştuğu, Türkçeyi ikinci bir dil gibi sonradan öğrendiği ifade edilmiştir. İlkokul yıllarının ardından Batı Anadolu’ya taşınması, danışan için belirgin bir kültürel geçiş travması yaratmıştır. Özellikle sosyal çevreyle kurduğu ilişkilerde dışlanmışlık ve uyumsuzluk hissettiğini belirtmiştir. Daha sonraki yıllarda Güneydoğu’ya, ardından Doğu Anadolu ve nihayet Batı Anadolu’nun büyük bir şehrine taşınmıştır. Ortaöğretim sürecinde fiziksel bir kaza geçirerek cerrahi bir müdahale ile tedavi edilmiştir. Bu dönem, aynı zamanda eğitim yaşamının kesintiye uğradığı ve sosyal izolasyonun arttığı bir süreç olmuştur.

Danışanın ailesi çekirdek yapıda olup ebeveynleri hâlen evlidir. Anne, aktif olarak çalışan bir birey olup ev içi ve dışı sorumlulukları dengede götürdüğü belirtilmiştir. Baba ise emekli bir devlet görevlisidir. Danışanın kendisinden 5 yaş büyük bir ağabeyi bulunmaktadır. Ağabeyiyle olan ilişkisi, çocukluk döneminde kıskançlık ve çatışma üzerine kuruluyken, ergenlik sonrası dönemde

yerini destekleyici ve olumlu bir ilişkiye bırakmıştır. Babasının mesleği dolayısıyla danışan, çocukluk ve ergenlik döneminde zaman zaman gizlilik, kaygı ve sosyal çekilme gibi deneyimler yaşadığını aktarmıştır.

Üniversite eğitimini İç Anadolu'da bir devlet üniversitesinde makine mühendisliği alanında tamamlamıştır. Mezuniyet sonrası kısa süreli işsizlik yaşamış, ardından kendi alanında bir firmada çalışmaya başlamıştır. Meslekî olarak hedefleri, savunma sanayii veya havacılık gibi daha prestijli ve teknolojik gelişime açık sektörlerde çalışmak üzerinedir. Üniversite yıllarında aktif sosyal çevreye sahip olan danışan, mezuniyet sonrası bulunduğu şehirde yalnızlaşma, sosyal çevre eksikliği ve motivasyon düşüklüğü yaşamaya başladığını ifade etmiştir. Şu an hâlen aktif olarak mühendislik alanında çalışmakta, aynı zamanda yüksek lisans programına devam etmektedir.

Yakın arkadaş ilişkileri sınırlı sayıda olmakla birlikte derin ve sürdürülebilirdir. Uzun soluklu romantik ilişkiler kurmakta zorlandığını, duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimi gösterdiğini ve bu konuda geçmiş deneyimlerinin etkili olduğunu belirtmiştir. Sosyal içicilik dışında herhangi bir madde kullanımı yoktur. Tıbbi öyküsünde çocukluk döneminde geçirilmiş cerrahi müdahale dışında klinik öneme sahip bir fiziksel hastalık bulunmamaktadır. Psikiyatrik geçmişinde aktif bir tedavi süreci yer almamakla birlikte, danışan zaman zaman profesyonel destek alma arayışında olduğunu ifade etmiştir.

Danışan yaşam felsefesini "anı yaşamak" üzerine kurduğunu belirtmekte, geleceğe yönelik planlamalarda karar verememe ve kararsızlık yaşama gibi eğilimler gözlenmektedir. Duygularını bastırma eğilimi belirgindir; özellikle olumsuz duygularını dışa vurmak yerine maskelenmiş pozitif tavırlar sergilemektedir. Bu durum, sosyal kabul ihtiyacının yüksek olduğu ancak benlik sınırlarının zaman zaman belirsizleştiği yönünde yorumlanabilir.

Yüzeysel olarak pozitif bir imaj sergileme çabası olduğu, bunun altında ise değersizlik hissi, yalnızlık ve içsel karmaşa barındırdığı düşünülmektedir. Özgüven düzeyi genel olarak işlevsel görünmekle birlikte, performans temelli bir benlik kurgusu olduğu anlaşılmıştır. Duygusal regülasyon stratejilerinde bastırma ve kaçınma ön plandadır.

BULGULAR

Danışanla her biri 45-50 dakika süren toplam 12 seans uygulanmıştır. Danışanın geçmiş yaşamı ve güncel sorununun tespit edilmesi, problem listesini belirleyebilmek için iki seans yapılmıştır. Danışan seanslara zamanında katılım göstermiş, terapistle iş birliği içerisinde hareket etmiş, verilen ödevleri yerine getirmiştir. Danışanın yansıttığı öykü terapist tarafından aşağıda belirtildiği üzere özetlenmiştir.

Tablo 1. Öykünün Teknik Özetlemesi

Alan	**İçerik**
Erken Yaşam Deneyimi	Aile bireylerinin duygularını ifade etmekte zorlanmaları ve destekleyici bir ortamın eksikliği. İlkokul döneminde yaşanan fiziksel kaza ve ailesel iletişim sorunları.
Temel İnanç	"Sevilmeye layık biri değilim." "Yalnızım."
İşlevselliği Bozan Varsayım	''Hayır dersem yalnız kalırım.'', '' Kimseye ihtiyacım yok kendi problemlerimi kendim çözebilirim.''
Kritik Yaşam Olayı	İş ortamında yaşanan çatışma ve ardından gelen iş yükü artışı sonrası duygusal gerilimde artış. Yakın arkadaşlarının bulunduğu şehirden ayrılması.
Olumsuz Otomatik Düşünceler	"Dertli olursam kimse beni sevmez." "Bana benden başkası yardımcı olamaz.''
Belirtiler	**Motivasyonel:** Mesleki doyumsuzluk, İlişki kurma ve sürdürme güçlülüğü. **Bilişsel:** Olayları olumsuz değerlendirme, felaketleştirme **Duygusal:** Kaygı, gerginlik, içe kapanma **Davranışsal:** Sosyal ortamlarda rol yapma.

Bu tanışma ve problem belirleme aşamasından sonra ilk olarak problemle ilgili kapsamlı bilgi vermek ve kişinin baş etme becerileri, öz farkındalık, duygularının sorumluluğunu alma becerilerini geliştirmesi için psikoeğitim verilmesi planlanmıştır. Bu eğitimde; danışanın bağlanma türünün üzerinde durulmuş, bağlanma türlerinden bahsedilmiş ve bunun geçmişte nasıl şekillenebileceği şimdiki ve gelecek yaşamına nasıl nüksettiği, nelere sorun açacağı ya da nasıl ilişkiler kuracağı hakkında bilgiler verilmiştir

Yapılan ilk görüşmelerde danışanın herhangi bir majör psikiyatrik tanı kriterini karşılamadığı ancak bağlanma biçimi ve duygusal regülasyon alanlarında işlevsel olmayan örüntüler sergilediği gözlenmiştir. Özellikle "kaçıngan bağlanma" stiline dair belirgin özellikler taşımaktadır. Duygusal ilişkilerde mesafe koyma, ilişkisel sorumluluk alma konusundaki isteksizlik ve yoğun duygusal temastan kaçınma bu durumu desteklemektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2016).

Bastırılmış duygular gün yüzüne çıkarılarak bu duyguların güvenli olduğu içselleştirilebilmektedir (Greenberg & Pascual-Leone, 2006). Terapistle kurulan güvenli ilişki üzerinden model alma ve yeniden yapılandırma çalışmaları etkili olmaktadır (Wallin, 2007). İfade çalışmalarıyla kişinin içsel ihtiyaçlarını ifade edebilmesi ve kırılganlıkla başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi amaçlanır. Kaçıngan bağlanmaya sahip bireylerde görülen temel sorunlardan biri, içsel ihtiyaçların ve duyguların dile getirilmesindeki güçlüktür. Bu nedenle, bireyin kendini ifade etme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar, sağaltım sürecinde önemli yer tutar. İfade etmenin tehdit değil bir ihtiyaç olduğu algısının gelişmesi hedeflenir (Mallinckrodt, 2000).

Yüzeysel olarak pozitif bir imaj sergileme çabası olduğu, bunun altında ise değersizlik hissi, yalnızlık ve içsel karmaşa barındırdığı düşünülmektedir. Özgüven düzeyi genel olarak işlevsel görünmekle birlikte, performans temelli bir benlik kurgusu olduğu anlaşılmıştır. Duygusal regülasyon stratejilerinde bastırma ve kaçınma ön plandadır.

Danışan ile yapılan görüşmelerde odak noktası duyguların fark edilmesi, ifade edilmesi ve bilişsel çarpıtmalar, işlevselliği bozan temel ve ara inançlar ve alternatif düşüncenin geliştirilmesi olmuştur.

Seanslar boyunca danışan, duygu ifadesi konusunda yavaş ancak istikrarlı ilerleme göstermiştir. Terapi sürecinde danışanın erken dönem bağlanma deneyimlerine yönelik farkındalığı artmış, ailesiyle olan ilişkileri ve gerçekten hayattan ne istediği üzerine düşünmeye başlamıştır.

Seans sırasında zaman zaman mizah kullanımıyla duygusal yoğunluktan kaçındığı gözlenmiş, bu anlarda terapistin yansıtıcı dinleme ve duygusal geçişleri işaret eden teknikleri kullanması pozitif sonuçlar doğurmuştur.

Bu noktada kavramsal düşünceyi geliştirerek danışana kendi bilişsel sürecinin, etkileşim içerisinde olan duygu ve düşüncelerinin keşfini yapabilmesi için Ellis'in ABC modelini çalışmanın işlevsel olacağı düşünülmektedir. (Karahan ve Sardoğan, 2015).

A: "İlişkiler bağımsızlığımı kısıtlar"

B: "Ben kendi kendime yeterim kimseye ihtiyacım yok" inancı

C: "Duygusal ikili ilişkilerden kaçınma davranışı"

Böylelikle olumsuz inançlarıyla tanışan A.K. bu inançlarla mücadele yolunda bir başlangıç yapmış olacaktır. Alternatif düşünce üretme seans sırasında '' otobüste yolculuk yapıyorsun ve bir patlama sesi geldi sence bu ses nereden gelmiştir, bu durumda duygun ne olurdu?'', tepkin ne olurdu''? gerçeği öğrendikten sonra duygun ne olurdu''?, '' senin yerine o otobüse ''X'' olsaydı o bu durumda ne düşünürdü? ve onun tepkisi ve duygusu ne olurdu?'' Metaforu kullanılarak danışana düşüncelerimizin duygularımızı, duygularımızın davranışlarımızı şekillendirdiği ve bu tutumların kişiden kişiye farklılık gösterdiği, bu farklılığında kişinin geçmiş deneyimlerinden ve karakteristik özelliklerden yola çıkarak belirlendiği belirtilmiş olup, işlevsel olan ve olmayan düşünce içeriğini ayrıştırarak bu alternatif düşünceleri otomatik düşünce kayıt formuna ekleyerek doldurması istenmiştir. Örneğin; OOD: "G. Telefonumu açmadı demek ki bana eskisi kadar değer vermiyor" Alternatif Düşünce: "Şu anda müsait olmayabilir. Aramamı görünce mutlaka bana dönüş yapacaktır"

Danışan ilerleyen seanslarda otomatik düşünce formu ödevini uygulamaya başladıktan sonra kendi duygularını yaşadığı olaylarla ilişkilendirdiğinde yaptığı çarpıtmaları fark edip, olayları ve duyguları yazarak rahatlama sağladığını dile getirmiştir. (Tablo 3.)

Danışanla birlikte bireysel olarak keyif alacağı etkinlikler konuşulup yalnız başına vakit geçirebileceği etkinlikler saptanmıştır. Başta danışanın geçmiş yaşamında çok yalnız kaldığı ve bu durumdan keyif almadığını belirtmesi üzerine, o dönemlerinde yalnızlığı tercih etmediği, mecbur olduğu ama şu anda bilerek yalnız vakit geçirme girişiminde bulunduğu ve bunun iyi geleceği vurgusu yapılmıştır. Tek başına bir kafeye gidip kendi seçtiği bir masaya oturması, istediği şeyi sipariş etmesi ve bundan keyif almak için eşlikçi olarak kitap götürebileceği, bilgisayarıyla gidip kendini geliştirmek istediği konular hakkında çalışmalar yapabileceği; örneğin yabancı dil öğrenmek, yazılım konusunda bilgi sahibi olmak vs. Gibi etkinlikler ödev olarak verilmiştir. Danışan bunlara önce ön yargıyla yaklaşmıştır, ama bunları yaptığında kendisine iyi geldiğini, yalnızlığın bir tehdit değil bireylerin dönem dönem ihtiyaç duyduğu bir durum olduğunu fark etmeye başlamıştır.

Danışanın geçmiş yaşam döneminde geçirdiği kaza sonrası yaşadığı akademik ve sosyal kopukluklar, özgüven gelişimini olumsuz etkilemiş ve sosyal adaptasyon sürecinde zorluklara yol açmıştır. Aile ilişkilerine bakıldığında, danışanın ebeveynleriyle olan mesafeli ilişkisi dikkat çekicidir. Aile içi iletişimde sıcaklık ve destek eksikliği, danışanın duygusal yakınlık kurma kapasitesini sınırlandırmış olabilir. Bu durum, bağlanma teorisi çerçevesinde, kaçınan bağlanma stilini destekleyen bir bulgu olarak yorumlanmıştır.

Danışanın tüm görüşmelerde seans içi konuşması nitelik ve nicelik yönünden normal, öz bakımı yerinde ve duygu durumu normaldir. Anlatımlarında ve ifade ediş biçimlerinde genellikle mizahı kullanması dışında bir problem görülmemiş; düşünce, hafıza ve algısında herhangi bir patoloji saptanmamıştır. Değerlendirme görüşmeleri sürecinde yapılan gözlem ve belirtiler incelendiğinde rutin günlük sıkıntılar dışında herhangi bir başka patoloji olduğu düşünülmemektedir.

Tablo 3. Otomatik Düşünce Tablosu

Aşağıda danışanın otomatik düşünceleri yer almaktadır.

Durum	Otomatik Düşünce	Duygu	Alternatif Düşünce	Sonuç
G. Telefonumu açmadı	Beni eskisi kadar sevmiyor	Değersizlik	G müsait olmayabilir. Belki de uyuyakalmıştır. Aramamı gördüğünde bana dönecektir.	Rahatlama
İş yerinde şefim bana sesini yükseltti	Beceriksizim. İşten kovulacağım. Suçluyum.	Kaygı, korku, çaresizlik	Bu benim şahsıma ait bir şey değildir. Belki de başka bir şeye sinirlenip bana yansıtmıştır.	Kaygı hissinde azalma, korku hissinde hafifleme.
Yakın kız arkadaşım doğum günü partisine beni çağırmadı	Beni sevmiyorlar, Sıkıcı biriyim.	Kaygı,üzüntü	Erkek arkadaşı kıskanç biriydi. Bu yüzünden çağrılmamış olabilirim. Belki de sadece kız kıza kutlama yapılmıştır.	Üzüntü halinden kurtulma.

TARTIŞMA

Bu olgu sunumu, bireyin bağlanma stilinin yetişkinlikteki duygusal ilişki örüntüleri üzerindeki belirleyici etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Danışanın bağlanma stilinin şekillenmesinde erken dönem yaşantıları, aile içi iletişim dinamikleri, sosyal çevrenin sık sık değişiyor oluşu ve

travmatik deneyimlerin etkili olduğu görülmüştür. Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı, bu tür erken deneyimlerin bireyin duygusal güvenlik hissini ve gelecekte kuracağı ilişkilerdeki davranış kalıplarını doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Bu kuramsal yaklaşım, danışanın deneyimleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir.

Danışanda gözlenmiş olan duygusal mesafe, yalnızlığı tercih etme ve duygularını bastırma davranışları, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından test edilerek ortaya koyulan kaçıngan bağlanma stilinin temel özellikleriyle uyumludur. Mikulincer ve Shaver (2007), kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerin genellikle bağımsızlıklarına aşırı düşkün oldukları, başkalarıyla duygusal bağ kurmayı riskli ve tehdit edici bir durum olarak gördüklerini ifade etmektedir. Danışanın duygusal olarak hem yalnız kalmayı tercih etmesi, hem de hayatında birinin olmasını istemesi, ilişkilerde sınır koymaya yönelik yüksek hassasiyeti ve samimi olmayan pozitif olma çabaları bu değerlendirmeyle örtüşmektedir.

Benzer şekilde, Bartholomew ve Horowitz (1991), kaçıngan bağlanma stiline sahip kişilerin hem kendilerine hem de ötekilere karşı düşük düzeyde güven duyduklarını ve bu nedenle yakın ilişki kurmaktan kaçındıklarını belirtmişlerdir. Danışanın kısa süreli romantik ilişkiler yaşaması ve hayatındaki bireyler tarafından terk edildiğinde yoğun olumsuz duygular yaşaması bu bağlamda açıklanabilir. Bu durum, Fraley ve Shaver'ın (2000) kaçıngan bağlanmanın romantik ilişkilerde düşük ilişki doyumu, yüksek çatışma problemleri ve duygusal sınırlarla ilişkilendirildiğine dair bulgularını desteklemektedir.

Yalnızlık teması, bu olgu sunumunda merkezi bir rol oynamaktadır. Weiss (1973), yalnızlığı sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olarak ikiye ayırmış; bağlanma bozukluklarının özellikle duygusal yalnızlığı derinleştirdiğini ifade etmiştir. Danışan, kendisini sosyal açıdan aktif görse de, yalnızlık hissini sürekli taşımakta ve bu duyguyla baş etmekte zorlanmaktadır. Ancak bu çalışmada dikkat çeken özgün katkılardan biri, yalnızlık deneyiminin terapi sürecinde dönüştürülerek bireysel gelişim fırsatına dönüştürme çabasıdır. Bu bulgu, Hawkley ve Cacioppo'nun (2010) yalnızlığın yeniden anlamlandırılması ile psikolojik rahatlığın artabileceğine yönelik görüşleriyle paralellik göstermektedir.

Terapötik süreçte kullanılan BDT tekniklerinin etkili olduğu görülmektedir. Beck (2011), bireyin otomatik düşüncelerinin farkına varması ve bu düşüncelerle çalışılmasının duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilebileceğini belirtmektedir. Danışanda gözlenen "negatif olursam sevilmem"

gibi işlevsel olmayan ara inançlar, otomatik düşünce kayıtları ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle ele alınmıştır. Kabat-Zinn'in (2003) mindfulness temelli çalışmaları da sürece entegre edilmiş, danışanın duygusal olarak anda kalma becerisi ve duygularıyla yüzleşme kapasitesi desteklenmiştir.

Ayrıca, Greenberg ve Pascual-Leone (2006) tarafından vurgulanan duygusal odaklı teknikler, danışanın baskıladığı duygularını tanımlayabilmesi ve ifade edebilmesine olanak sağlamıştır. Bu süreçte, Mallinckrodt (2000) tarafından önerilen ilişki içindeki güvenli ortamın oluşturulması ilkesi temel alınmış, terapist-danışan ilişkisinde güven ortamı ön planda tutulmuştur. Danışanın mizahı bir savunma mekanizması olarak kullanması, Linehan (1993)'in Diyalektik Davranış Terapisi kuramında bahsedilen duygusal kaçınma taktiklerinin bir örneği olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, bu olgu sunumu danışanın bağlanma örüntülerinin kişisel, ilişkisel ve duygusal işleyişi üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Literatürdeki birçok çalışma ile uyumlu sonuçlar elde edilmiş, aynı zamanda yalnızlık deneyiminin yeniden yapılandırılması gibi özgün katkılarla literatüre yeni bakış açıları kazandırılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, bağlanma stillerinin bireyin duygusal işleyişi ve sosyal yaşamı üzerindeki çok yönlü etkilerini göstermektedir. Danışanın erken dönem bağlanma stilleri ve aile içi ilişkilerinin, yetişkinlikte yaşanan duygusal mesafe, yalnızlık hissi ve ilişki kurma güçlüğü gibi durumlarla doğrudan ilişiği olduğu belirlenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımıyla yapılan psikoterapi sürecinde danışanın işlevsel olmayan düşünce kalıplarıyla çalışılmış, duygularıyla yüzleşmesi ve duygularını ifade etme becerilerinin gelişimi desteklenmiştir. Bu süreçte danışanın yalnızlıkla ilişkisi dönüştürülmüş ve yalnızlığın bireysel gelişimi destekleyici bir deneyime evrilebileceği görülmüştür. Danışanın duygusal farkındalığı ve ilişkisel fonksiyonları artarken, kendilik algısında da olumlu bir değişim gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak bu olgu, bağlanma temelli psikoterapi müdahalelerinin etkinliğini desteklemekte ve kaçıngan bağlanma stiline sahip bireylerde duygularını ifade etme, diğerleriyle ilişki kurma ve

yalnızlıkla baş etme becerilerinin terapötik süreçte geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, özellikle bağlanma stilinin değerlendirilmesini merkezine alan terapi yaklaşımlarının önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Gelecekte yapılacak çalışmalar, farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin uzun vadeli terapi süreçlerini izleyerek, değişim dinamiklerini karşılaştırmalı olarak inceleyebilir. Ayrıca, bağlanma stillerinin yaşam doyumu, psikolojik esneklik ve mesleki işlevsellik gibi alanlarla olan ilişkisini inceleyen çok boyutlu araştırmalarla alanyazına katkı sağlanabilir. Bağlanma stillerinin bireysel psikoterapi süreçlerine entegrasyonu, psikolojik müdahalelerin daha kişiselleştirilmiş ve etkili hale gelmesine olanak tanıyacaktır.

KAYNAKÇA

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

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.

Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd ed.). Guilford Press.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression. New York: Basic Books.

Bradshaw, J. (1990). Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. Bantam.

Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and psychological well-being: A meta-analysis. Communication Research, 24(1), 41-66.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. Annual Review of Psychology, 39(1), 609-672.

Dalgar, G., Civil, F., Savaş, E., & Şahin, A. (2021). Erken çocuklukta bağlanma: john bowlby ve mary ainsworth açisindan incelenmesi. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 85-92.

Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. Psychotherapy, 51(3), 372–380.

Fonagy, P., Target, M., Gergely, G., Allen, J. G., & Bateman, A. W. (2000). Attachment and borderline personality disorder. A theory and some evidence. Psychiatric Clinics of North America, 23(1), 103–122.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132–154. https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132

Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. Journal of Clinical Psychology, 62(5), 611–630.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271-299.

Gross, J. J. (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). Guilford Press.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

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

Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection. Brunner-Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), Attachment in the Preschool Years (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 37*(4), 321–329. https://doi.org/10.1037/0033-3204.37.4.321

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

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2023). *Attachment Theory Expanded: Security Dynamics in Individuals, Dyads, Groups, and Societies*. Guilford Press

Muezzin, E. E., & Özer, M. (2024). Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri ile Algılanan İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *26*(4), 1871-1880.

Petronio, S. (2002). Boundaries of privacy: Dialects of disclosure. SUNY Press.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), Handbook of personal relationships (pp. 367-389). Wiley.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Shapiro, F. (2001). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic principles, protocols, and procedures (2nd ed.). Guilford Press.

Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). Guilford Press.

Türkiye Psikologlar Derneği (TPD). (2004). Etik yönetmelik.

Wallin, D. J. (2007). Attachment in psychotherapy. Guilford Press.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldızhan, E. (2017). Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Klin*, *22*(1), 66-77.