

ISPEC

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi
International Journal of Social Sciences & Humanities

Olgu Sunumu

e-ISSN: 2717-7262

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15692830>

Bilişsel Davranışçı Terapinin Romantik İlişkideki Güvensiz Bağlanma ile Ele Alınması: Bir Olgu Sunumu

Emine AYTAN ¹, Meryem KARAAZİZ ²

¹ Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

² Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa, KKTC

Sorumlu Yazar Email: emineaytan99@gmail.com

Makale Tarihçesi

Geliş: 24.02.2025

Kabul: 28.04.2025

Anahtar Kelimeler

Güvensiz Bağlanma,
Bağlanma Kuramı,
Bilişsel Davranışçı
Terapi

Özet: Bu vaka çalışmasının amacı, romantik ilişkilerinde partnerinin aldatma eğilimi olduğunu, yalan söylediğini düşünerek güvensizlik duyan bir danışanın Bağlanma Kuramı temelindeki bağlanma stillerinden olan güvensiz bağlanma stili ile gerçekleştirilen psikoterapi sürecinin aktarılmasıdır. Danışan 24 yaşında ve kadındır. Psikoterapi sürecinde Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü kullanılmıştır. Danışan terapiye başlama nedenini “kendimi tanımak istiyorum” olarak ifade etmiştir. Danışanla ortak olarak hedef listesi oluşturulmuş ve öncelikli hedef olarak ilişkilerde yaşadığı güven problemleri belirlenmiş ve bu konu üzerinde devam edilmiştir. Danışan ile öncelikle terapötik ilişki oluşturulmuş ardından seanslarda kullanılacak olan terapi ekolüne karar verilmiştir. Danışanın yaşadığı ilişkiler detaylı şekilde konuşulmuş, güvensizlik duyduğu konular belirlenmiş ve güvensizliğin sebepleri araştırılmıştır. Bu sebeplerin teker teker çözümlenmesiyle danışan, terapi sürecinde büyük bir ilerleme kaydetmiştir.

Cognitive Behavioral Therapy with Insecure Attachment in Romantic Relationship: A Case Report

Article Info

Received: 24.02.2025

Accepted: 28.04.2025

Keywords

Insecure Attachment,
Attachment Theory,
Cognitive Behavioral
Therapy

Abstract: The purpose of this case study is to transfer the psychotherapy process performed with the insecure attachment style, which is one of the attachment styles based on Attachment Theory, of a client who feels insecure by thinking that his partner has a tendency to cheat and lie in romantic relationships. The client is 24 years old and a woman. Cognitive Behavioral Therapy school has been used in the psychotherapy process. The client stated the reason for starting therapy as “I want to know myself”. A target list was created jointly with the client, and trust problems experienced in relationships were identified as a priority target, and this issue was continued. First of all, a therapeutic relationship was established with the client, and then it was decided on the school of therapy to be used in the sessions. The relationships that the client has experienced have been discussed in detail, the issues that he has mistrust have been identified and the reasons for the mistrust have been investigated. By solving these reasons one by one, the client has made a great progress in the therapy process.

1. Giriş

Bağlanma kavramı, literatür incelendiğinde birçok farklı tanıma sahiptir. En genel tanımla ile bağlanma, “güvenli üs” olarak ifade edilirken, Harlow ise bağlanmayı “güvenli liman” olarak tanımlamıştır (Bowlby, 2014).

Bağlanma teorisi, çocuk ile birincil bakım veren kişi arasındaki ilişkide, çocuğun bakım veren birincil kişiyle yakınlık arayışı ile kendini gösteren, özellikle stres esnasında belirginleşen, tutarlılığı ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Wilkins, 2002). İlk kez John Bowlby tarafından oluşturulan bağlanma teorisi sadece bebeklik ve çocukluk

dönemi ile sınırlı kalmayıp bireyin gelecekte kuracağı arkadaşlık ilişkilerini ve romantik ilişkilerini doğrudan etkileyen, yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bowlby'nin ilk kez tanımladığı Bağlanma kuramında nesne ilişkileri kuramı ve Darwin'cinin görüşleri harmanlanmıştır (Bowlby, 1969). Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen Bağlanma kavramı “Güvenli Bağlanma” ve “Güvensiz Bağlanma” olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Güvenli bağlanma çocuğun ihtiyaçlarına ve duygularına bakım veren kişi tarafından tutarlı ve zamanında cevap verilen bir bağlanma türü iken; güvenli bağlanmanın zıttı özellikler taşıyan bağlanma türü de güvensiz bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Rothbard ve Shaver, 1994). Güvensiz bağlanma kendi içinde “kaygılı bağlanma” ve “kaçıngan bağlanma” olarak ikiye ayrılmaktadır (Mickelson ve ark., 1997).

Bartholomew ve Horowitz benlik ve başkalarına karşı olumlu veya olumsuz olmasını temel alarak “Dörtlü Bağlanma Modeli” adındaki modeli geliştirmişlerdir. Bu model güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma olmak üzere 4 bağlanma stilini kapsamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu Dörtlü Bağlanma Modeline göre:

Güvenli bağlanma: bireyler benliklerini ve başka kişileri olumlu olarak algırlar, benliklerini sevmeye değer, diğer kişileri ise güvenilir olarak görürler. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin pozitif sosyal ilişkileri vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanma: Bu bireyler kendilerini değersiz, başka kişileri değerli olarak görürler. Bu bireyler için kendilerine verdikleri değer başka kişilerin onu nasıl gördüğü ile ilgilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma: Bu bireyler kendilerini olumlu olarak değerlendirirken, başkalarını olumsuz olarak değerlendirirler. Bağımsızlık bu kişiler için çok önemlidir. (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu bağlanma: Bu bireyler kendilerini de olumsuz algırlar diğer bireyleri de olumsuz algırlar. Bu bağlanma stiline sahip bireyler kendilerinin sevmeye değer olmadığını ve başka kişilerin de güvenilmez olduğunu düşünürler. (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Alanyazın incelendiğinde birçok hastalığın tedavisinde BDT'nin (Bilişsel Davranışçı Terapi) etkili olduğu görülmüştür (Sargın ve Sargın, 2015). Bilişsel Davranışçı Terapi düşüncelerimizin, ne hissettiğimiz ve nasıl davrandığımızın belirlediğini yapılandırmış bir terapi şeklidir (Türkçapar, 2006).

Olgu sunumuna konu olan danışanın; çocukluk döneminde anne- babanın birbirlerine karşı güvenli bağlanma stiline sahip olmaması danışanın yetişkinlikte yaşadığı romantik ilişkide aldatılması ve karşı cinsi güvensiz olarak görmesinden kaynaklı romantik ilişkilerinde güvensiz bağlanma stili göstermiş olduğu düşünülmektedir. 24 yaşındaki kadın danışan ile BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) ekolu ile seanslar gerçekleştirilmiştir. Danışan ile toplamda 7 seans gerçekleştirilmiş olup her bir seansın süresi ile 50 dakika şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Danışanın özel bilgileri saklanacaktır. Paylaşılacak olan bilgiler ise makaleye katkı sağlanmak amacı ile olacaktır. Danışan ile ilgili detaylı bir özel bilgiler verilmeyecektir. Makalede yer alan bilgiler de danışanın rızası ve bilgisi dahilindedir.

1.1. Olgu

H.Y 2000 yılında Diyarbakır ilinde doğmuştur. Şu anda ailesi ile beraber İzmir 'de yaşamaktadır. Orta seviyeli bir ailenin kızı olan H.Y'nin bir de abisi vardır.

İstenilen bir çocuk olduğunu söyleyen H.Y, anne-babasının ilişkisini “bir arkadaş gibi, bir evlilik gibi değil” sözleri ile ifade etmiştir. H.Y annesinin çalıştığını ve annesi ile ilişkisinin iyi olduğunu söylemiştir. Babasının ilk taksi şoförlüğü yaptığını sonrasında taksiyi satarak karayollarında şoförlük yaptığını söylemiştir. H.Y babasını evde çok sık görmediğini genellikle

hep işte olduğunu “babamı emekli olduktan sonra tanıdım diyebilirim” sözlerini kullanarak ifade etmiştir. Baba ile ilişkisinin genelde kötü olduğunu “biz babamla anlaşılamayız, uzaktayken aramız daha iyidir” sözleriyle ifade etmiştir. Babasının emekli olduğunu ve eylül ayında 4. evre akciğer kanseri teşhisi aldığını annesi çalıştığı için babasına kendisinin baktığını söylemiştir. H.Y babası ile çatışmaları olduğunu ama hastalığından dolayı onu alttan aldığını dile getirmiştir. H.Y abisinin evli olduğunu Askerlik yaptığı için İzmit’te yaşadığını söylemiştir.

İlk okul ile eğitim hayatına başlayan H.Y eğitim hayatı boyunca iyi bir öğrenci olduğunu söylemiştir. Üniversite sınavına hazırlandığı dönemde annesinin başka bir ilişkisi olduğunu öğrenmiş sonrasında kuzeni vasıtasıyla bu ilişkiyi babası da öğrenmiş. Bu olay olmasaydı daha iyi bir üniversiteye gidebileceğini ifade etmiştir. Mersin’de 4 yıllık üniversite eğitimini tamamlayan H.Y Mersin’i ilk başta hiç istememesine rağmen orayı ve orada kurduğu arkadaşlıkları çok sevdiğini söylemiştir.

H.Y Mersin’de okuduğu dönemde yakın erkek arkadaşı ile bir ilişki yaşadığını onu çok sevdiğini ama sevgilisinin yaşadıkları şeyi bir ilişki olarak ifade etmediğini, başkalarının yanında sevgili gibi davranmadıklarını söylemiştir. Üniversiteden sonraki 1,5 yıllık ilişkisin de de güvensizlik duyduğunu söyleyen H.Y karşı cinse karşı güven duymadığını, yeni tanışıp konuşmaya başladığı her kişinin yaptığı ya da söylediği şeylerin altında farklı sebepler aradığını, sürekli olarak kendisine karşı yalan söylendiğini düşündüğünü ve düşüncelerinin genelde doğru çıktığını söylemiştir.

1.2. Geçmiş yaşam öyküsü

H.Y üniversiteye hazırlık senesinde annesinin başka bir ilişkisinin olduğunu öğrenmesi ilişkilere olan güvenini çok değiştirdiğini ifade etmiştir. Babasının bu ilişkiyi öğrendiğinde kendisinin dışarda olduğunu koşarak eve geldiğini, evin kapısının kitli olduğunu bir süre sonra annesinin kapıyı açtığını ve bu konun hiç konuşulmadığını söylemiştir. Annesine ne olduğunu sorduğunu ama annesinin cevap vermediğini, o günden sonra bu konunun bir daha hiç açılmadığını söyleyen H.Y annesinin sevgilisinin annesine karşı saplantılı olduğunu annesinin görüşmek istememesi üzerine annesini tehdit ettiğini ve bu sırada kendisinin hiç istemeyerek Mersin’deki üniversiteyi yazdığını (taşınabilmek için) ve annesi ile Mersin’e taşındığını, babasının işten dolayı İzmir’de kaldığını söylemiştir. Annesinin 1-2 ay kadar Mersin’de yanında kaldığını daha sonra aramalar, rahatsız etmeler son bulduğunda İzmir’e geri döndüğünü söylemiştir. “Bu olaydan sonra annem ve babam garip bir şekilde daha bir bağlandı gibi gelmişti bana” ifadelerini kullanan H.Y bu olayın bir daha hiç kimse tarafından konuşulmadığını dile getirmiştir.

Mersin’de yakın erkek arkadaşıyla yaşadığı ilişkide ona karşı hiçbir romantik duygu beslemediğini bir anlık yakınlaşmadan sonra böyle bir ilişki yaşadıklarını söylemiş, bu yaşadığı ilişkiden sonra yaşadığı tüm ilişkilerde partnerinin yakın kız arkadaşlarına karşı güvensizlik duyduğunu, bu güvensizlik duygusunun temelinde kendisinin hiç aklında yokken en yakın arkadaşıyla yakınlaşmasını “ben hiç aklımda yokken böyle bir şey yaşadım o yüzden herkes yaşayabilir, o yüzden partnerlerimin yakın kız arkadaşı olması beni rahatsız ediyor, hep bir güvensizlik oluyor yakın kız arkadaşlara karşı” sözleriyle ifade etmiştir. Mersin’de yaşadığı bu ilişkide çok mutlu olduğunu, onu çok sevdiğini, ben evleneceğimizi düşünüyordum, çok uyumluyduk ama o ilişki içinde olduğumuzu kabul etmiyordu bana hep ben seni çok iyi tanıyorum biz bir ilişki yürütemeyiz diyordu, bir ilişki içinde olduğumuzu reddediyordu diyen H.Y. Mersin’den dönerken ondan ayrıldığını ama bu ayrılığın onu çok etkilediğini ifade etmiştir.

Mersin’den İzmir’e döndükten sonra 1,5 yıllık ciddi bir ilişkisinin daha olduğunu, partnerini ailesi ile tanıştırdığını, bu partnerinin kendisinden 7 yaş büyük olduğunu, 1,5 yıllık mutlu bir ilişki yaşadıklarını söyleyen H.Y ilişkilerinin bitme nedeni olarak ona karşı güvensiz

olduğunu ifade etmiştir. İlişkileri devam ederken H.Y partnerinin çocuğu olduğunu öğrendiğini, bunu çocuğun annesiyle konuşmalarını yakalayarak fark ettiğini, bu durumdan sonra partnerinin ilişkinin başında çocuğu olduğunu söylememesinin nedeninin H.Y'nin onu yanlış anlaması olduğunu söylediğini, kendisinin partnerine inandığını ve bir süre daha ilişkiyi devam ettirdiklerini ama ilişkilerinde güven olmamasının onu çok yorduğunu ve ilişkiyi bitirdiğini aktarmıştır.

H.Y'nin yaşadığı bu ilişkilerden sonra tanıştığı her kişiye karşı bağlanmada güvensiz olduğunu, her güvensizliğinin de doğru çıktığını söylemiş. Yakın zamanda tanışmış olduğu 30'lu yaşlardaki bir kişi ile tanıştığı sırada sosyal medyasından kişinin evli olduğunu öğrendiğini ve konuşurken “bir şey olduğunu hissetmişim, güvensizlik duymuştum” diyerek aktarmıştır.

2. Bulgular

Danışan ile toplamda 7 seans yapılmıştır. Yapılan her seansın süresi 50 dakikadır. Danışandan detaylı bir şekilde anemnez bilgisi alınmıştır. Danışanın anlatımları doğrultusunda öykünün teknik özetlenmesi hazırlanmıştır.

Tablo 1. Öykünün teknik özetlenmesi

Erken Yaşam Deneyimi	Yaşadığı iki uzun ilişkide de güven bağının oluşmaması, bu ilişkilerdeki kaygılarında haklı çıkması
Temel İnanç	Ben sevmeye değer değilim
İşlevselliği Bozan Varsayım	Erkeklerin hepsi ilişkilerde yalan söylüyor, hepsi aldatmaya meilli
Kritik Yaşam Olayı	Annesinin babasını aldatması ve babasının haberi yokken annesinin babasına karşı olan normal davranışları
Olumsuz Otomatik Düşünceler	<i>“Yeni tanıştığım kişi sosyal medyam yok diyorsa eğer, kesin sevgilisi var onu saklamak için sosyal media kullanmadığını söyledi”</i>
Belirtiler	Somatik: Baş ağrısı Motivasyonel: Hayatına yeni birini almaktan korkma, romantik ilişki yaşayamayacağına karşı olan güvensizlik Bilişsel: İlişkilerde erkeklere güvenilmeyeceğine dair uzun ve işlevsel olmayan düşünsel uğraşlar Duygusal: Romantik ilişkide doğru kişiyi bulup güven temelli bir ilişki yaşayamayacağına yönelik yoğun umutsuzluk Davranışsal: Hayatına giren her erkeğin söylediklerinin yalan olup olmadığını araştırmak

Danışan ile yürütülen seanslar neticesinde öncelikli olarak problem belirlenmiştir. Danışanın problemi belirlenirken danışan ile terapötik ilişki geliştirilmiştir. Danışan ile seanslarda hangi terapi ekolü ile sürecin devam ettirileceği konuşulmuştur. Danışan ile Bilişsel Davranışçı Terapi ekolüne göre ilerleneceğine karar verildikten sonra danışana Bilişsel Davranışçı Terapinin ne olduğu, terapi sürecinin nasıl ilerleyeceği ve egzersizler ile ilgili bilgiler verilmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi ile ilgili bilgi verilmesinden sonra danışanda görüldüğü düşünülen romantik ilişkilerde güvensiz bağlanma problemi hakkında bilgi verilmiştir. Güvensiz bağlanma nedir, diğer bağlanma stilleri nelerdir, bu sorun ile baş etme yöntemlerinin neler olduğu hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Verilen bu bilgiler neticesinde danışanın güvensiz bağlanma stiline ne olduğunu anlayıp, diğer bağlanma stilleri ile karşılaştırabilme olanağı sunularak bakış açısının gelişmesi öngörülmüştür.

Danışan ile yapılan seanslardaki öncelikli amaç güvensiz bağlanmanın ne olduğunun iyi bir şekilde anlaşılması ve danışanın romantik ilişkilerinde güvensiz olarak bağlanmasının nedenlerinin belirlenmesidir.

Danışan terapi için başvuru nedenini, “kendimi tanımak istiyorum” şeklinde ifade etmiştir. Danışanla ortak olarak hedef listesi oluşturulmuş ve öncelikli hedef olarak ilişkilerde yaşadığı güven problemleri belirlenmiş ve bu konu üzerinde devam edilmiştir. Danışanın

yaşadığı ilişkiler detaylı şekilde konuşulmuş, güvensizlik duyduğu konular belirlenmiş ve güvensizliğin sebepleri araştırılmıştır. Danışan ile yapılan seanslar neticesinde danışanın güvenli bağlanma stiline sahip olmadığı, güvensiz bağlanma stiline sahip olduğu düşünülmüştür. Seanslarda Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi kullanılmıştır.

Danışandan geçmişte güvensizlik problemleri yaşadığı ilişkisindeki partnerine mektup yazması istenmiştir. Danışan sonraki seansta mektubu yazdığı kâğıdı gösterip (yazdığını göstermek adına) okumak istemediğini dile getirmiştir. Danışana okumak istememe nedeni sorulduğunda “Sizinle paylaşacağımı düşünmeden yazmıştım, paylaşmak istemiyorum.” İfadelerini kullanmıştır. Danışan bundan sonraki verilen egzersizleri yapmamış, bu yüzden danışana egzersiz verilmemesi uygun görülmüştür.

Danışan 6.Seansta, yeni biri ile tanıştığını, kişinin söyledikleri hakkında “söylediklerinin altında bir şey aramak yerine, doğruyu söylediğine inanmaya çalıştım. Aklıma başka seçenekler gelmeden sohbetimi devam ettirmeye çalıştım” demiştir. Danışanın bu sözleri güvensiz bağlanmanın yavaş yavaş değişime uğradığını, danışanın bu yaptığı pratiği zaman içinde alışkanlık haline getirebileceği öngörülmüştür. Danışan ile 7. Seans terapinin son seansı olarak gerçekleştirilmiş olup, danışana istediği zaman seanslara yeniden başlayabileceğinin bilgisi verilerek seans sonlandırılmıştır.

3. Tartışma ve Sonuç

Bağlanma bir süreçtir ve bu süreç karşılıklı bir adaptasyon ile meydana gelir. Bu bağlanma süreci tarafların birbirleri üzerinde izler bırakması ile gelişmektedir. (Ruppert, 2011).

Bağlanma stili çocuğun erken dönemde annesi ile yaşadığı deneyimlere bağlıdır. Bireyin bağlanma olgusunu ‘güven, sıcaklık ve koruma’ olarak mı, yoksa ‘terk edilmek, yalnızlık ve korku’ olarak mı özdeşleştirdiği ile ilgilidir (Stahl, 2014). Yapılan seanslar neticesinde H.Y.’nin annesinin farklı bir ilişki yaşaması ve H.Y’nin bunu öğrenmesi, H.Y’nin romantik ilişkilerinde güvensiz bağlanma stiline sahip olmasının temel sebebi olduğu düşünülmüştür. Çünkü H.Y annesinin yaşadığı ilişkide kendini terk edilmiş, yalnız bırakılmış bir bağlanma olgusu edinmiş ve onu yaşadığı romantik ilişkilere taşımıştır.

Vakanın amacı, H.Y’nin yaşadığı bu güvensiz bağlanma stilini Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemi ile tedavi edilerek, H.Y’nin yaşadığı sorunları ortadan kaldırmaktır.

Maraş’ın 2015 yılında yaptığı vaka çalışmasında, vakanın annesine ihtiyaç duyduğunda annenin kendi duygusal yaşantısına odaklanmış olduğunu, kızına destek olmadığını. Kişinin bu durumda hayal kırıklığı yaşadığını ve yalnız hissettiğini, kişinin artık annesi ile olan ilişkisinin sınırları olmayan iç içe geçmiş bir ilişki olduğunu kabul ettiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde de bu vaka da terapinin başında anne ile olan ilişkinin iki arkadaş gibi çok iyi olduğu ifade edilmiştir. İlerleyen seanslarda aslında kişinin tam üniversiteye hazırlandığı senede annesinin başka bir ilişki yaşadığı ve bu ilişkiye karşı H.Y’nin duyduğu derin yalnızlık, hayal kırıklığı vardır. Maraş’ın yaptığı vaka çalışmasında 110 seanstan oluşan uzun bir psikoterapi süreci geçirilmiş, bu çalışmada ise yapın 7 seanslık Bilişsel Davranışçı Terapi kişinin farkındalık kazanmasına, ilişkide yaşadığı sorunların kökeninde yatan olayı fark etmesine ve bu olayı kendi içinde çözümleyebilmesine yeterli olmuştur.

İnan’ın 2015 yılında yaptığı vaka çalışmasında ise, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyin bu vaka ile benzer olarak annesi ile olan ilişkisindeki iletişim eksikliği, paylaşım ve ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı, kişide bulunan kaygılı bağlanma stiline ve narsistik özelliklerin sebebi anne ile olan bağlanma stili olduğu düşünülmüştür.

Sonuç olarak, danışanın romantik ilişkilerindeki güvensiz bağlanma sorununun tedavisi Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü ile yapılan seanslar neticesinde etkisini olmuştur. Danışan

Terapi süreci boyunca bağlanma stilleri hakkında yeni kazanımlar elde etmiş ve bu kazanımları romantik ilişkilerinde uygulamaya başlamıştır. Danışan ile kurulan kuvvetli terapötik ilişki ve danışanın terapiye olan isteği sayesinde terapi süreci hızla ilerlemiştir.

Çocukluk döneminde anne-çocuk arasındaki bağlanmanın kişinin yaşamının her alanında çok önemli bir yer tuttuğu ebeveynler tarafından çok dikkat edilmesi gereken bir konudur. Anne- çocuk arasındaki bu bağlanmanın bu kadar önemli olduğu ve kişinin yaşamındaki arkadaşlık ve romantik ilişkilerinde de etkili olacağı konusunda ebeveynlere ve ebeveyn olmak isteyen bireylere psikoeğitimler verilmelidir. Özellikle anneler bu konuda bilinçlendirilmeli ve çocuğu ile olan bağlanma stilini bu doğrultuda oluşturmalıdır.

Kaynakça

- Bartholomew, K., Horowitz, L.M., 1991. Attachment styles among \bung adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2): 226-244.
- Bowlby, J., 1969. Attachment and Loss (1st Ed.) Hogarth Press, London.
- Bowlby, J., 2014. Ayrılma (1. Baskı), Pinhan Yayıncılık, İstanbul.
- Hazan, C., Shaver, P., 1987. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Mickelson, K.D., Kessler, R.C., Shaver, P.R., 1997. Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5):1092-1106.
- Rothbard, J.C., Shaver, P.R., 1994. Continuity of attachment across the life span. Attachment in adults. Clinical and developmental perspectives, In: MB. Sperling, WH. Berman (Ed), New York, London, The Guilford Press.
- Ruppert, F., 2011. Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları (1. Baskı), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Stahl, S., 2014. Bağlanma Korkusu, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- Thompson, R.A., 2002. Attachment Theory And Research. In: M. Lewis (Ed), *In Child and Adolescent Psychiatry*, Philadelphia, Lippincott Williams Wilkins, pp. 164-172.
- Türkçapar, M.H., 2006. Bilişsel Terapi: Temel İlkeler Ve Uygulamalar, HYB Basım Yayın.