DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Bağlanma Yaralanmalarına Müdahaleye Yönelik Duygu Odaklı Çift Terapisi[1]

Emotionally Focused Couple Therapy for Intervention in Attachment Injuries

Zerrin UĞUR YURDUM , Doktora Öğrencisi, Dokuz Eylül Üniversitesi, ugurzerrin1@gmail.com

Aslı UZ BAŞ , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, asli.uzbas@deu.edu.tr

Geliş tarihi - *Received:* 26 Mayıs 2025
Kabul tarihi - *Accepted*: 28 Mart 2026
Yayın tarihi - *Published*: 28 Nisan 2026

[1] Bu çalışma ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürüttüğü doktora tez çalışmasının bir bölümünden üretilmiştir.

Uğur Yurdum, Z. ve Uz Baş, A. (2026). Bağlanma yaralanmalarına müdahaleye yönelik duygu odaklı çift terapisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi,* 17(1), 625-648.
DOI. 10.51460/baebd.1706841

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Öz. Bu çalışmada, evlilik ilişkisinde bağlanma figüründen kaynaklanan yaralayıcı travmatik deneyimler olarak ele alınan bağlanma yaralanmaları kavramına odaklanılmıştır. Bağlanma yaralanmaları bireylerin eşlerine yönelik güven, duyarlılık ve erişilebilirlik algılarına ciddi hasar vermekte ve eşleri ile olan yakınlık, samimiyet, evlilik doyumu ve iletişim düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Johnson ve Whiffen, 1999; Millikin, 2000). Bu bağlamda bu çalışmada bağlanma yaralanmalarının nasıl ortaya çıktığı, ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiği ve çift danışmanlığı sürecinde nasıl ele alınabileceği konusu Duygu Odaklı Çift Terapisi perspektifinden ele alınmıştır. Makinen ve Johnson (2006) tarafından, Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde oluşturulan Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli açıklanmış, ayrıca modelin temel aşamaları ve müdahale teknikleri ele alınarak detaylandırılmıştır. Ardından alanyazında yer alan güncel deneysel çalışmalar incelenmiş ve bulguları ile birlikte sunulmuştur. Çalışma sonucunda Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde oluşturulan Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin bağlanma yaralanmalarının çözümünde etkili olduğunun farklı deneysel çalışmalarla desteklendiği görülmektedir. Ayrıca Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinin çiftlerin affetme düzeyleri, güven düzeyleri, evlilik doyumları, olumlu iletişim düzeyleri üzerinde de etkili olduğu görülmektedir (Makinen ve Johnson, 2006; Schade ve Sandberg, 2012). Bağlanma Yaralanmalarına müdahale konusunun çift danışmanlığı sürecinde kritik bir öneme sahip olduğu ve özellikle ele alınması gerektiği savunulmaktadır (Johnson, 1996). Bu doğrultuda bu derleme çalışmasının alandaki çift danışmanlığı uygulayıcılarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca alanyazında Türkiye örnekleminde bağlanma yaralanmalarına müdahaleye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çerçevede bu çalışmanın araştırmacılara katkı sunacağı düşünülmektedir.
Anahtar Kelimeler: Bağlanma yaralanmaları, Duygu odaklı çift terapisi, Bağlanma yaralanmaları çözüm modeli.

Abstract. This study focuses on the concept of attachment injuries, which are considered as wounding traumatic experiences originating from an attachment figure in a marital relationship. Attachment injuries seriously damage individuals' perceptions of trust, sensitivity, and accessibility toward their spouses and negatively affect their levels of closeness, intimacy, marital satisfaction, and communication with their spouses (Johnson and Whiffen, 1999; Millikin, 2000). In this context, this study addresses how attachment injuries emerge, how they shape relationship dynamics, and how they can be addressed in couple counseling from the perspective of Emotion-Focused Couple Therapy. The Attachment Injury Resolution Model, based on Emotion-Focused Couple Therapy, was explained by Makinen and Johnson (2006), and the basic stages and intervention techniques of the model were discussed and detailed. Then, current experimental studies in the literature were examined and presented with their findings. As a result of the study, it was seen that the Attachment Injury Resolution Model, based on Emotion-Focused Couple Therapy, was effective in resolving attachment injuries and was supported by different experimental studies. In addition, it is seen that the Attachment Injuries Resolution Model is effective on the forgiveness levels, trust levels, marital satisfaction, and positive communication levels of couples (Makinen and Johnson, 2006; Schade and Sandberg, 2012). It is argued that the issue of intervention in attachment injuries is of critical importance in the couple counseling process and should be addressed specifically (Johnson, 1996). In this context, it is thought that this compilation study will contribute to couple counseling practitioners in the field. In addition, no study on intervention in attachment injuries in the Turkish sample has been found in the literature. In this context, it is thought that this study will contribute to researchers.
Keywords: Attachment injuries, Emotionally focused therapy, Attachment İnjuries resolution model .

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Extended Abstract

Introduction. Marriage is one of the basic social structures that is closely related to the psychological well-being of individuals. It has been shown in the literature that a satisfying marital relationship positively affects the mental health of individuals and creates a strong sense of bonding and intimacy (Goleman, 2007; Sevim, 1999; Yavuzer, 2015). On the contrary, having a relationship that does not satisfy with marriage can create negative moods such as unhappiness and aggression in individuals and increase the likelihood of the relationship ending in divorce (Goleman, 2011). There are many social, emotional or relational factors that affect marital satisfaction, one of which is attachment injuries. Attachment injuries, which can be defined as the injury of an individual by their spouse, who is an adult attachment figure, become a turning point for the relationship. The existence of attachment injuries negatively affects individuals' perceptions of trust, accessibility and sensitivity. For the injured individual, the wounding event serves as a sign of the spouse's unreliability. This situation negatively affects the bonding, closeness, intimacy and communication between couples and thus causes emotional disconnection in the relationship (Johnson, 1996; Millikin, 2000). In this context, it is seen as essential to recognize and intervene in attachment injuries for a healthy relationship. Especially in the couple counseling process, addressing attachment injuries that undermine the secure bond in the relationship plays a critical role in overcoming the obstacles to therapeutic progress (Johnson, 1996; Johnson, Makinen, and Millikin, 2001). In this context, the concept of attachment injuries is theoretically addressed and explained in this study and the subject of intervention of attachment injuries based on Emotion-Focused Couple Therapy is focused on. In addition, within the framework of the existing literature, it is aimed to evaluate the effectiveness of the intervention approach addressed by including scientific studies on this subject.

Method. This study is a qualitative review of theoretical and empirical sources addressing interventions for attachment injuries. The literature review specifically examined national and international scientific articles, books, dissertations, and meta-analyses addressing Emotionally Focused Couple Therapy, attachment injuries, and interventions for attachment injuries. The studies were analyzed using content analysis and evaluated with a holistic approach to the definition of attachment injuries, their relational impacts, and the therapeutic intervention process.

Results. This review comprehensively examines the concept of attachment injuries, which negatively impact couple relationships, and the Attachment Injury Resolution Model, based on Emotionally Focused Couple Therapy, which addresses these injuries. A review of studies in the literature demonstrates that this intervention method has positive effects on variables such as forgiveness, trust, communication, and marital satisfaction. It emphasizes the critical importance of interventions addressing attachment injuries in ensuring progress in the therapy process and rebuilding secure attachment.

Discussion and Conclusion. This study focuses on the concept of attachment injuries, which have devastating effects on couple relationships. Within the context of Emotion-focused Couple Therapy, one of the interventions addressing these injuries, the topic of interventions for attachment injuries has been comprehensively addressed. Findings from studies in the literature indicate that attachment injuries undermine perceptions of trust, accessibility, and sensitivity between couples,

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

resulting in emotional coldness, communication problems, and an increased tendency toward divorce (Johnson, 1996; Millikin, 2000). Consequently, attachment injuries are not only moments of relationship rupture but often become a crux that hinders therapeutic progress.

One of the fundamental assumptions of Emotion-Focused Couple Therapy is that secure attachment is the key to relationship healing. This assumption also provides a roadmap for resolving attachment injuries. The Attachment Injury Resolution Model, developed by Makinen and Johnson (2006), allows for a therapeutic framework to understand how relational traumatic experiences impact individuals' inner worlds and relationships, and how to rebuild relational trust. The model's eight-step structure goes beyond simply apologizing or achieving forgiveness; it encompasses the restoration of secure attachment and the restructuring of the relationship. Deeply engaging with the injured partner's painful emotions, empathizing with the injured partner, and mutually revealing emotional needs are central to the process.

Empirical studies on this topic have demonstrated that the model reduces attachment injuries in both the short and long term, and also has positive effects on trust, forgiveness, communication quality, and marital satisfaction (Schnare, Makinen, and Johnson, 2006; Schade and Sandberg, 2012). However, it is also important to recognize that the process of resolving attachment injuries is not a linear or straightforward one. All these findings suggest that attachment injuries should be addressed as a unique intervention process in couples counseling. For practitioners, resolving attachment injuries requires developing intervention skills that focus on secure attachment rather than simply reducing relationship conflict. The limited number of studies on interventions specific to attachment injuries, particularly in the Turkish sample, creates a gap for both practitioners and researchers.

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Giriş

Duygu Odaklı Çift Terapisi

Gestalt terapi, birey odaklı terapi ve varoluşçu terapi ekollerinden temel alınarak geliştirilen Duygu Odaklı Terapi modeli, Leslie Greenberg ve Sue Johnson tarafından 80'li yıllarda şekillendirilmeye başlanmıştır (Johnson, 2024, s.30). Terapi yönteminin kuramsal alt yapısını, Rogers'ın Hümanistik bakış açısı, Bowlby'in bağlanma kuramı, Bertalanffy'nin sistemik kuramı oluşturmaktadır (Johnson, 2018, s.26). Başlangıçta Duygu Odaklı Terapi tanımlaması çift terapisi bağlamında kullanılmış ve bu terapi yönteminin çiftlerde kullanımının yaygınlaşması ve etkililiğinin ortaya koyulması üzerine zamanla Duygu Odaklı Çift Terapisi olarak tanımlanmaya başlamıştır. Ancak yakın geçmişte Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin kapsamı genişletilerek bireysel ve aile danışmanlığında da kullanılmaya başlanmıştır. (Greenberg, 2021, s.7). Duygu odaklı terapi modeli odağa duyguya koyan ve süreç boyunca duyguya olan odağı korumaya çalışan bir modeldir. Odağın duyguda olmasından kastedilen şey, düşünce veya davranışın önemsenmeyip sadece duyguyla çalışılması anlamına gelmemekte olup duygunun fark edilmesi, yaşantılanması ve ifade edilmesinin sürecin merkezi olarak kabul edilmesidir. Duygular nispeten düşüncelere kıyasla çarpıtılmaya veya kontrol edilmeye daha dirençli olduğundan, insanların neler deneyimlediğinin en iyi göstergesidir. Duygular insan davranışının en önemli motivasyonudur, belli bir hedef doğrultusunda hareketi ateşlerler, bu doğrultuda herhangi bir nesne veya kişiye yakınlaşmamız ya da uzaklaşmamız noktasında teşvik ederler. Ancak duygular sadece içten gelen bir yapıya sahip değildir, çevresel etkileşimlerden de etkilenirler (Greenberg, 2021, s.40-44; Greenberg ve Johnson, 2023, s. 13-22). Duygu odaklı terapi temelinde duygular birincil adaptif duygular, maladaptif duygular, ikincil duygular ve yardımcı duygular olmak üzere dört ana kategoriye ayrılarak ele alınır. Adaptif birincil duygular biyolojik temellidir ve terapötik süreçte değişimi sağlayan bu duygulardır. Terapi sürecindeki hedef bu duygulara ulaşılması, yaşantılanması ve ifade edilmesidir. Maladaptif birincil duygular geçmişten temellenen ve olumsuz deneyimlerden öğrenilen duygulardır. Belli tetikleyicilere karşı koşullanan ve bu tetikleyicilerin varlığında ani, hızlı ve otomatik olarak ortaya çıkan tepkilerdir. Terapötik süreçte maladaptif duygular gün yüzüne çıkabilmektedir ve bu durumda bu duyguların birincil adaptif duyguya dönüştürülmesi hedeflenmektedir. İkincil duygular ve yardımcı duygular kültürel temelli olup, bu duygular daha çok savunmacı baş etme yöntemleri olarak ele alınabilir. Bu duygular problem çözmeye ve değişime yardımcı olmaz, çoğu zaman ilişkiye zarar verir. Çoğu zaman bu duyguların ifadesi sıkıntı yaratır ancak terapi sürecinde ikincil duygular birincil adaptif duyguya açılan bir kapı olarak kullanılır (Greenberg, 2004; Greenberg, 2008; Greenberg, 2021, s. 21-23; Greenberg ve Johnson, 2023, s, 16-17).

İnsan doğası gereği ilişkisel bir varlıktır. Bu çerçevede psikolojik gelişim, bireyin yaşamı boyunca kurduğu yakın ilişkiler aracılığıyla şekillenmektedir. Kişilerarası bağların niteliği psikolojik iyi oluş için belirleyici bir rol oynamaktadır. Güvenli, destekleyici ve tutarlı ilişkiler bireyin hem benliğini hem de dünyaya yönelik bakış açısını biçimlendirmesine olanak tanımaktadır. Bu çerçevede İlişkiler insanların temel ihtiyaçlarının giderilebilmesi için en iyi ortamı sunar. Bağlanma ihtiyacı, duygusal yakınlık ihtiyacı, oldukları gibi kabul edilme ihtiyacı yetişkinliğin önemli parçalarıdır. Çocuklar rahat ve huzurlu hissedebilmek için birincil bakım veren kişiye nasıl ihtiyaç duyuyorsa, yetişkinler de partnerlerine ihtiyaç duyarlar. Ancak partnerleri ile duygusal yakınlığı sağlayabildiklerinde huzurlu

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

hissedebilirler (Bartholomew, 1997; Bowlby, 2020, s. 421; Hazan ve Shaver, 1987; Turan Akdağ, 2011). Ayrıca bireyler karşı tarafa tam olarak güvenmeye, bu güven doğrultusunda gerçek his ve düşüncelerini açık bir şekilde partnerine ifade etmeye ihtiyaç duyarlar. En derin acılarını, yaralarını, korkularını ifade edebilmek ve partnerinin yaralarını sarmasını talep edebilmek duygusal yakınlığın derin olarak yaşantılanmasının bir yoludur. Duygu odaklı çift terapisi çiftlerin bağlanma davranışını güçlendirmeyi, duygusal yakınlığı derinleştirmeyi, eşlerin birbirlerinin erişilebilirliğine olan güvenini arttırmayı amaçlamakta olup bu da sağlıklı ve doyumlu bir ilişkinin temeli olarak görülmektedir (Greenberg ve Johnson, 2023, s.27; Johnson ve Whiffen, 1999).

Duygu Odaklı Çift Terapisi, 8-15 seans süren nispeten kısa bir terapi modeli olarak kabul edilebilir (Johnson, 2024, s.32). Bu terapi modelinde çiftlerin ilişkilerinde güvenli bir bağ geliştirmek ve güçlendirmek temel hedef olarak ele alınır. Bu doğrultuda güvenli bağın gelişmesi ile birlikte, zorlu ve sıkıntılı anlarda bireyler partnerlerinden destek isteyebilir ve alabilirler (Schade ve Sandberg, 2012). Genel olarak alanyazında dünyanın pek çok yerinde yapılan deneysel çalışmalar ışığında, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin çiftler için en etkili terapi modellerinden biri olduğu noktasında güçlü bir fikir birliği vardır (Wiebe ve Johnson, 2016). Ayrıca Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin etkililiğine yönelik yapılan meta analiz çalışmalarında da güçlü bir etki büyüklüğü (g=2.09) olduğu saptanmıştır (Beasley ve Ager, 2019; Spengler ve ark., 2024). Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin bu derece etkili olmasını, terapi sürecinde yüksek duygusal deneyimler yaşantılanmasına, partnerlerin bağlanma korkularını ve ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilmesini ve diğerinin ihtiyaçlarına duygusal olarak yanıt verebilmesini sağlamasına bağlamaktadırlar (Lebow ve ark., 2012). Duygu odaklı çift terapisinin amacı çiftin kalıplaşmış konumlarını ve her bir partnerin ilişkiyi yaşantılayış şeklini değiştirmektir. Bu değişimin yönü *içten diyaloğa* ve *ulaşılabilirliği arttırmaya* yöneliktir. Çiftin ilişkilerini yeniden düzenleyebilmesi ve ilişkide daha esnek konumların oluşabilmesi için şu anki kalıplaşmış konumların altında yatan duygusal yaşantılar keşfedilir ve ifade edilir. Duygusal yaşantıların ifade edilmesi ile birlikte yeni davranışlar ortaya çıkabilir ve yeni davranışlarla birlikte daha esnek konumlar oluşmaya başlar (Greenberg ve Johnson, 2023, s.56). Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin genel prensipleri şunlardır;

- Terapist terapi seanslarında her bir partnerin şu anki yaşantılarına odaklanır.
- Terapist partnerlerin birincil acı verici duygusal deneyimlerine ve bu deneyimlerdeki birincil duygularına odaklanır. Partnerlerin ortaya çıkarmak ve dile getirmekten kaçındıkları duyguların ifade edilip yeniden işlenmesi en önemli noktalardan biridir.
- Terapide problemler yerine etkileşimsel sürece odaklanılır. Önemli olan çiftin ne hakkında tartıştıkları değil nasıl tartıştıklarıdır.
- Değişim, yeni ulaşılan birincil duyguların güdüleyici olarak kullanılarak yeni davranışların ortaya çıkarılması ve yeni etkileşim kalıplarının geliştirilmesi ile sağlanır. Farklı duygular, farklı eylemlerin ortaya koyulmasını sağlar ve farklı eylemler de farklı etkileşimleri doğurabilir.

Terapi sürecine başlamadan önce çift ile ilk görüşme gerçekleştirilir. Bu ilk görüşme, her iki partnerle terapötik bir ilişki oluşturmak, ilişkiyi değerlendirmek (etkileşim döngüleri ve partnerlerin kalıplaşmış konumları açısından) ve çiftle beraber terapinin amacına ve genel yapısına yönelik bir uzlaşma sağlamak amacıyla gerçekleştirilir. Ayrıca ilk görüşmede çiftin ilişkisine yönelik bir öykü almak ve ilişkideki önemli olayları konuşmak da süreç için önem teşkil etmektedir. Duygu Odaklı Çift Terapisi süreci, her aşamanın kendine özgü bir dizi terapötik amacının olduğu üç aşama ve dokuz adımdan oluşmaktadır (Brubacher, 2019; Johnson, 2018, s. 143, Johnson, 2024, s.113):

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

- Çiftin olumsuz döngüsünün azaltılması (1.2.3. ve 4. olmak üzere 4 adımdan oluşur).
- Sorunlu etkileşimlerin yeniden yapılandırılması (5.6.7. olmak üzere 3 adımdan oluşur).
- Bütünleştirme (8. ve 9. olmak üzere 2 adımdan oluşur).

Birinci adım: Partnerler arasındaki çatışma yaratan duyguların detaylandırılması

İlk adımda partnerler arasındaki sıkıntılar, problem yaratan konular ele alınır. Bu konular özellikle partnerlerin kendi yaşantılayışlarıyla ele alınır ve her bir partnerin algıları ve bu sıkıntıları nasıl yaşantıladıklarına odaklanılır. Duygu Odaklı Çift Terapisi'nde önemli olan partnerlerin birbirlerine verdikleri duygusal yanıtlar ve birbirlerinden aldıkları duygusal yanıtlardır. Bu nedenle bu sorunların danışanların kendini tanımlama sürecine ve aralarındaki duygusal bağa nasıl yansıdığına dikkat edilir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 83-85). Bu adımda terapist ilişkide partnerlerin konumlarını ve etkileşim döngülerini belirlemeye çalışır ve sonrasında problemi duygusal acı, duygusal ihtiyaçların karşılanması ve aradaki güvenli bağ perspektifinden çerçevelendirir. Bu çerçevelendirmede özellikle partnerin en derin korku ve savunmasızlıklarından kaçınarak kendilerini korumaya çalışma çabasıyla ortaya koydukları eylemleri ve bu eylemlerin ilişkiyi nasıl etkilediği vurgulanır (Johnson, 2018, s. 171). Terapist seans sonrasında umut aşılayarak, kabul edici ve onaylayıcı bir şekilde en önemli bulduğu noktaları ve gelişmeleri özetleyerek seansı tamamlar (Johnson, 2024, s. 126).

İkinci adım: Negatif etkileşim döngülerini belirlemek

Çiftlerin etkileşim döngüleri seans esnasındaki yaşantıları gözlemlenerek keşfedilir. Negatif döngüler oldukça katı, tekrarlayan ve çok hızlı bir şekilde otomatik olarak gerçekleşen davranış kalıpları olarak ifade edilebilir. Bu döngüler partnerlerin ilişkideki konumlarını pekiştirir. Problemli çiftler çoğu zaman bu döngülerin içinde hapsolmuş şekilde terapiye gelirler (Johnson, 2024, s. 117-119). Duygu Odaklı Çift Terapisi kuramcıları negatif döngüleri, bağlanma ve özerklik alanında olmak üzere iki temel etkileşimsel döngü olarak ele almaktadırlar. Bağlanma alanındaki döngüler, peşine düşme-mesafe koyma, zorlama-reddetme, suçlama-geri çekilme, karşılıklı geri çekilme, karşılıklı saldırma şeklinde görülebilir. Özerklik alanındaki döngüler ise, baskınlık-teslimiyet, suçlama-boyun eğme, üst-alt şeklinde görülebilir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 86-88).

Üçüncü adım: Etkileşimsel döngülerin altında yatan kabul görmemiş duygulara ulaşma

Terapide güçlü duygular içeren yaşantılar üzerinde durularak ya da geçmişteki acı veren olaylar seans odasında canlandırılarak altta yatan duygulara ulaşılmaya çalışılır. Bu yeniden yaşantılamalar sayesinde partnerlerin negatif döngülerine çekilmeleri değil, partnerlerin varlığıyla kendiliklerini keşfetmeleri ve partnerlerinin buna şahit olması sağlanır (Johnson, 2018, s.190). Bu noktada dışsal gerçekliğe ya da partnere değil kişinin kendi içsel sürecine odaklanılır. Partnerlerin birbirlerinin duygu ve ihtiyaçlarına yanıt vermeden önce kendi içsel deneyimlerini fark etmeleri ve duygularını düzenlemeleri gerekir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 89).

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Dördüncü adım: Problemleri altta yatan duygular ışığında yeniden tanımlamak

Altta yatan duygular keşfedildikten sonra problem, bu duygular da eklenerek yeniden çerçevelenir. Bu yeni keşifler devam ettikçe tekrarlanır, her yeni duygusal keşif ve bu duygusal keşiflerin motivasyonları ve bu motivasyonların hangi eylemleri doğurduğu probleme eklenerek detaylandırılır (Greenberg ve Johnson, 2023, s.95). Bu çerçevelendirmenin benimsenmesi ve sorunlu olanın kendi ya da partneri değil olumsuz etkileşim döngüsü olduğunu fark etmeleri sağlanır (Johnson, 2024, s. 136).

Beşinci adım: Kendiliğin kabul görmemiş yönlerinin ve ihtiyaçlarının ortaya çıkarılmasının teşvik edilmesi

Kendiliğin reddedilmiş yönleri keşfedilir ve yok sayılmak ya da kaçınmak yerine kabul edilir ve ifade edilir. Bu sayede bireylerin kendiliğin o yönlerinden kaçınmak amacıyla yaptıkları otomatik davranışlarının yerine daha esnek davranışlar ortaya koyulabilir. Partnerler davranışları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaya başlarlar. Bu basamak Duygu Odaklı Çift Terapisi için kritik öneme sahiptir, önceki basamaklar tamamlanmadan yani döngüler ve konumlar ortaya koyulmadan ve bu konumların altında yatan duygular keşfedilip ortaya koyulmadan bu basamağa geçilmez. Aynı zamanda bu basamak sonraki tüm basamaklar için temel görevi görür. Bu basamak partnerler kendi duygularını ve ihtiyaçlarını fark edip, kabullenip eşlerinden o ihtiyaçlarını isteme cesareti gösterene dek devam eder (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 96-98, Johnson, 2024, s.140). Yeni keşiflerle birlikte döngü tekrar canlandırılır ve bu sefer o döngüden çıkıp ihtiyacın dile getirilmesi, partnerden bu ihtiyacın talep edilmesi ve partnerin de buna karşılık vermesi amaçlanır. Kabul görmemiş duygular ve ihtiyaçlar keşfedildikçe tekrar bu basamağa dönülüp kişisel ve ilişkisel açıdan bütünleştirilir (Johnson, 2018, s. 221).

Altıncı adım: Partnerin yaşantılarının diğer partner tarafından kabul edilmesini teşvik etmek

Terapist tarafından her bir partner, kendileriyle ilgili derin duygularını ve ihtiyaçlarını fark ettiklerinde bunu eşlerine ifade etmeleri konusunda teşvik edilir. Sonrasında ise bu ihtiyaç ve isteklerin eşleri tarafından önemsenmesi ve şefkatle bu ihtiyaçları karşılamaya gönüllü olmaları için diğer partner cesaretlendirilir (Johnson, 2024, s. 142). Altıncı adım terapi sürecinin en kısa olan adımı olarak kabul edilebilmektedir ancak değişim için kritik bir öneme sahiptir (Johnson, 2018, s. 243)

Yedinci adım: Etkileşimi yeniden yapılandırmak için ihtiyaç ve arzuların dışa vurulmasını kolaylaştırmak

Partnerlerin her ikisinin de istek ve ihtiyaçları keşfedildikten ve kabul edildikten sonra birbirlerine şeffaf, samimi ve net bir şekilde ifade etmeleri ve seans odasında bu deneyimi yaşantılamaları hedeflenir. Burada bahsedilen ihtiyaç ve istekler derin temel ihtiyaçlardır. Güvenilir partnerin verdiği rahatlık, temasın yarattığı sıcaklık, güven, kişiliğin olduğu gibi onaylanması, ulaşılabilirlik ve duyarlılık gibi daha çok duygusal bağ ile ilgili temel ihtiyaçlardır (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 100-101; Johnson, 2018, s. 252).

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Sekizinci adım: Yeni çözümlerin ortaya çıkmasını sağlamak

Bu aşamada bireyler yeni ortaya çıkan duygu, ihtiyaç ve davranışlarla birlikte ilişkilerinde daha esnek yeni konumlar alabilmeye başlarlar. Bu yeni gelişim de yeni çözümleri doğurur. Çiftler birbirlerine yönelik daha duyarlı ve ulaşılabilir olduklarında probleme yönelik daha esnek problem çözme becerileri kazanabilirler, belki de en önemlisi artık duygusal tetiklenmeler etkisine girmedikleri için probleme odaklanabilirler. Partnerler negatif döngülere girmek yerine, ihtiyaçlarını dile getirirler, eşleri tarafından şefkatli yanıt aldıklarında negatif döngüler pozitif etkileşim döngülerine dönüşür. Terapist bu basamakta bu pozitif döngüleri pekiştirir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 102; Johnson, 2018, s. 309; Johnson, 2024, s. 173).

Dokuzuncu adım: Yeni konumları sağlamlaştırmak

Bu basamakta artık pozitif değişimleri güçlendirmeye odaklanılır. Terapinin son basamağı olduğu için terapi süreci gözden geçirilip değerlendirilir, terapinin sonlandırılması ile ilgili varsa kaygılar üzerinde durulur. Kazanılan bu yeni konum ve becerilerin korunmasına yönelik çıkabilecek olası engeller değerlendirilir ve bunlara yönelik alınabilecek önlemler tartışılır (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 103; Johnson, 2024, s. 174).

Duygu Odaklı Çift Terapisinde kullanılan yöntem ve teknikler

Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik alt yapısı geştalt terapi ve danışan merkezli terapiden oluşmaktadır. Bu bağlamda Duygu odaklı çift terapistleri terapi sürecinde bu terapi yaklaşımlarının yöntem ve tekniklerinden yararlanmaktadırlar. Duygu Odaklı Çift Terapisi sürecinde her iki danışanla terapötik ittifak kurulduktan sonra, üç büyük görev üzerinde çalışılır. Bu görevler, *güvenli bir terapötik ittifak oluşturmak*, *negatif döngü ve konumların altındaki duyguların keşfedilmesi* ve *keşfedilen duygusal yaşantılar bağlamında negatif döngüleri yeniden tanımlamak ve dönüştürmektir* (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 143; Johnson, 2024, s. 64; Millikin, 2000). Sağlam bir terapötik ittifak kurulması sürecin en önemli parçasıdır. Olumlu bir ittifakın oluşması danışanların terapistle güven bağı geliştirmesi ve terapisti ilişki için iş birliği yapan bir rehber olarak görmesi ile ilgilidir (Johnson, 2018, s. 150). Güvenli bir terapötik ittifakın sağlanması için terapistin duruşu, empatik olarak duyarlı, kabullenici, samimi ve aktif bir şekilde ilişki sistemine katılmaya yönelik olmalıdır (Johnson, 2024, s. 67). İkinci görevde partnerlerin ilişkisel bağlamda içsel kendilik yönlerinin ortaya çıkarılmasına odaklanılmaktadır. Partnerlerin kendilikle ilgili keşfedilmeyen yönlerinin açığa çıkarılması, bu duyguların ilişkilerine ve ilişkideki negatif döngüler üzerindeki etkisine yönelik farkındalık kazandırılması beklenmektedir. Partnerlerin kendilik sürecinin keşfedilmesi ve seansta duygusal deneyimlerin yaşantılanması duygulardan bahsedilmesinden çok daha derin ve etkileyici bir durumdur. Bu bağlamda duyguya odaklanma, duygunun izini sürme ve keşfetme, Duygu Odaklı Çift Terapisi için merkezi bir öneme sahiptir (Johnson, 2024, s. 75-76; Zuccarini, Johnson, Dalgleish ve Makinen, 2013). Duygusal yaşantının ortaya çıkarılması için yanıt verme ve yönlendirme olarak iki ana müdahaleden yararlanılmaktadır. Yanıt verme müdahalesinde terapist danışandan aldığı bilgiyi, empatik yansıtma, sözsüz ifadelerde dikkat çekme ve uyarıcı yanıt verme tekniklerini kullanarak geri yansıtır. Empatik yansıtma, danışanın söylemlerindeki duygusal içeriğin yansıtılmasıdır. Bu teknik Danışan Odaklı Terapi yaklaşımından temellenmiştir. Empatik yansıtma danışanın söylediklerinin

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

aynen tekrarlanması değildir, yorumlanması ve doğrulanmasını da içeren daha derin bir tekniktir. Bu teknik, danışanın kendini anlaşılmış ve kabul görmüş olarak hissetmesine yardımcı olmaktadır. Sözsüz ifadelere odaklanılması ve yansıtılması ise kaçınılan duygusal keşfin derinleşmesine yardımcı olmaktadır. Uyandırıcı yanıt verme tekniği, danışanın davranışının veya tepkisinin altında yatan içsel gerçekliğin anlaşılması için kullanılmaktadır. Bu teknik, danışanın iç dünyasında neler olduğunun fark edilmesi ve detaylandırılıp genişletilmesine yardımcı olmaktadır (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 146-149; Wiebe ve Johson, 2016).

Yönlendirme müdahaleleri ile terapist, danışanın yaşantısını yönlendirerek içsel ve ilişkisel farkındalığını arttırmayı amaçlar. Yönlendirme müdahaleleri; yönlendirmeleri ve soruları ele alma, farkında olunan deneyler, canlandırmalar ile mevcut duygusal yaşantının empatik yorumlanması müdahalelerinden oluşmaktadır. Yönlendirmeleri ve soruları ele alma kendilikle ilgili veya ilişkisel bağlamda fark edilmeyen noktaların farkındalığa ulaşması için terapistin dikkati uygun noktaya çekmesi olarak açıklanabilir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 150-151). Terapist bazı önemli anlarda danışanın dikkatini kaçan bir noktaya tekrar geriye doğru yönlendirebilir. Önemli noktayı daha iyi anlamaya yönelik sorular sorabilir. Bazen de terapist önemli detaylarda danışanın duraksamasını, farkındalıkta kalmasını sağlayarak hissi derinleştirebilir. Farkında olunan deneyler müdahalesi, terapistin danışanların kendilik veya ilişkisel bağlamdaki deneyimini açığa vurmak amacıyla kullandığı müdahalelerdir. Terapist bazen danışanların bazı cümleleri tekrarlamalarını isteyebilir, bazen deneyimde derinleşmeye yardımcı olmak amacıyla metaforlarla somutlaştırma yapabilir ve bazen de danışanlardan partnerleriyle temas halinde olup ne deneyimlediklerine odaklanabilir (Johnson, 2024, s.87). Canlandırma müdahaleleri, danışanların bazı keşfettikleri içsel farkındalıklarını partnerlerine ifade etmeleri, bazı zorlandıkları eylemleri partnerleri ile birlikte seans odasında prova etmeleri veya negatif döngülerinde sıkışıp kaldıkları noktaları ve konumlarını canlandırmaları konusunda cesaretlendirmelerini içerir (Johnson, 2018, s.134). Mevcut duygusal yaşantının empatik yorumlanması müdahalesi, danışanların duygusal keşiflerini derinleştirmek amacıyla terapistin bazı empatik yorumlamalarla danışana yardımcı olmasıdır. Bu yorumlamalar var olan veriye yönelik birtakım çıkarsamaları içerir, doğru veya kesin bilgileri içermez, sadece danışanın duygusal keşif sürecine destek olmak amaçlıdır (Johnson, 2024, s.89).

Keşfedilen duygusal yaşantılar bağlamında negatif döngüleri yeniden tanımlamak ve dönüştürmeye yönelik müdahalelerde daha çok kişilerarası dinamiklere odaklanılır. İlişkide var olan baskın konumlarının esnek hale gelmesi ve açık iletişimin gelişmesi amaçlanmaktadır (Wiebe ve Johnson, 2016). Etkileşim konumlarını değiştirmeye yönelik olan müdahaleler *yeniden çerçeveleme* ve *yeniden yapılandırma* müdahaleleri olarak iki grupta ele alınabilmektedir. Yeniden çerçevelemeye yönelik müdahaleler; davranışı döngünün içeriğine yerleştirmek, zorlukları altta yatan savunmasızlıklar bağlamında çerçevelemek, bir meta perspektif kazandırmaktır (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 158-159). Davranışı döngünün içerisine yerleştirme müdahalesi kapsamında terapist danışanın yaşantısını onaylayarak bu yaşantıyı partnerinin yaşantısının de dahil olduğu daha geniş çerçeveye yerleştirmektedir. Bu müdahale çiftlerin kendi davranışlarının partnerlerinin davranışıyla bağlantılı ve birbirini tamamlayan bir yapıya sahip olduğunu fark etmeleri için kritik bir öneme sahiptir (Johnson, 2014, s. 97). Zorlukları altta yatan savunmasızlıklar ışığında çerçeveleme müdahalesi, yeni etkileşim konumlarının oluşturulması noktasında engel teşkil eden kişisel zorlanmaların savunmasızlıklar bağlamında ele alınmasını içermektedir. Bir meta perspektif

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

kazandırma müdahalesinde, etkileşimsel konumlar bağlamında bir partnerin davranışının diğer partnerin davranışını doğurduğunu fark edebilmelerine yardımcı olunmaktadır (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 161-162). Bu bağlamda etkileşim döngülerine yönelik farkındalığın seans dışındaki yaşantılarına doğru da genişlemesi hedeflenmektedir. Bu farkındalıktaki genişleme ile birlikte danışanların davranışları ve etkileşimsel döngüleri üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilmelerine yardımcı olunmaya çalışılmaktadır (Denton ve ark., 2000; Johnson, Hunsley, Greenberg ve Schindler, 1999).

Duygu odaklı çift terapisinde yeni etkileşim döngüleri oluşturma amacıyla kullanılan yeniden yapılandırma müdahaleleri; partnere yeni etkileşim yolları göstermek ve yeni bir etkileşim örüntüsü ortaya koymaktır. Partnere yeni etkileşim yolları göstermek, terapistin yeni duygusal keşifler veya ihtiyaç ve istekler ortaya çıktıkça danışanı, bunları partnerine ifade etmesi noktasında teşvik etmesini içermektedir (Greenberg ve Johnson, 2023, s. 163). Bu müdahaleler danışanların ilişkide farklı etkileşimlerin mümkün olduğunu fark edebilmeleri ve yaşantılayabilmeleri için kritik bir öneme sahiptir. Bu müdahaleler önemli kalıplaşmış etkileşim konumlarından farklı bir yaşantı ortaya çıktığında terapistin bu noktaya dikkat çekmesi, bu gelişmeyi onaylaması ve tekrar canlandırmaları noktasında cesaretlendirmesini de kapsamaktadır (Johnson, 2024, s. 102-103). Yeni bir etkileşim örüntüsü ortaya koyma müdahalesi ise, süreç boyunca altta yatan duygusal keşiflerin ve savunmasızlıkların partnere ifade edilmesi sağlandıkça ve partnerler duygusal olarak hazır olduklarında yeni etkileşim döngülerinin merkezi olan istek ve ihtiyaçların partnere ifade edilmesi üzerinde çalışılmasıdır. İstek ve ihtiyaçların açık ve net bir şekilde ifade edilmesi bu noktada yeni etkileşim örüntüsünün doğmasını sağlar, daha sonraki süreçte yeni etkileşim döngüsünün seans dışına taşınması ve pekiştirilip güçlendirilmesi noktasında çalışılmaktadır (Johnson, 2018, s.139; Johnson, 2024, s. 103).

Duygu Odaklı Çift Terapisinde temel hedef, partnerler arasındaki güvenli bağın güçlendirilmesi veya yeniden oluşturulmasıdır. Ancak bazı çiftlerde bu hedefe ulaşmak geçmiş ilişkisel deneyimlerden kaynaklanan duygusal yaralanmalar nedeniyle daha karmaşık hale gelmektedir. Özellikle duygusal ihmal, reddedilme veya ihanet gibi güven sarsıcı anıların varlığı partnerlerin erişilebilirliğini ve duyarlılığını etkileyebilmektedir. Terapi sürecinde bu tür yaralayıcı deneyimlerin ele alınması, tanımlanması ve çözümüne yönelik çalışılması sürecin ilerleyebilmesi için son derece önemli görülmektedir (Johnson, 1996; Johnson ve Whiffen, 1999). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı doğrultusunda bundan sonraki kısımlarda bağlanma yaralanmalarının tanımlanması ve çözümü konusu ele alınacaktır.

Bağlanma yaralanmaları

Johnson (1996), bağlanma yaralanmalarını Duygu Odaklı Çift Terapisi çalışmalarında terapinin gelişimini engelleyen bir tıkanıklık noktası olarak gözlemlemiştir ve bağlanma yaralanmaları kavramının bir bağlanma suçu veya ihaneti olarak ele alınabileceğini öne sürmüştür. Bağlanma yaralanmaları, çiftin arasındaki ilişki dinamiğini bozan ve çiftin arasındaki güvenli bağa zarar veren travmatik deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Millikin, 2000). Bağlanma ihtiyacı çocuklukta birincil bakım veren kişiye yönelik iken, yetişkinlik döneminde romantik partnere yönelir (Bowlby, 2020, s. 421). Yetişkinlik döneminde bireylerin rahatlık ve huzur sağlayabilmesi için eşleri tarafından destek,

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

yakınlık, güven ve ilgi ihtiyacının karşılanması gerekir (Bartholomew, 1997). Bağlanma yaralanmaları tam bu noktada kişinin bağlanma figürü tarafından yaralanması olarak kabul edilebilir. Bu doğrultuda bireyin destek ve ilgi ihtiyacını karşıladığı güvenli limanının artık olamaması anlamına gelir. Böyle bir durumda yaralanan bireyin, ihtiyacı olduğunda eşinin erişilebilir ve duyarlı olacağına yönelik inancı sarsılır ve bu da ilişkideki güvenli bağın zedelendiği anlamına gelir (Johnson, 2024, s. 237; Johnson, 1996; Johnson ve Whiffen, 1999). Güvenli bağın zedelendiği bir ilişkide, çiftler arasında sıcak, samimi ve açık bir iletişim tarzının olması beklenemez. Çözülmemiş bir bağlanma yaralanması olan bir ilişkide çiftler arasında suçlama-geri çekilme, saldırma-saldırma veya geri çekilme-geri çekilme şeklinde bir negatif döngünün var olduğu ortaya koyulmuştur (Makinen ve Johnson, 2006; Johnson, Makinen ve Millikin, 2001).

Bağlanma yaralanmaları bilhassa bireylerin eşlerinin desteğine ihtiyacı olduğu hassas ve zorlu anlarda (hastalık, göç, yakın kaybı, düşük yapma gibi zorlu zamanlarda) eşinin beklediği desteği, ilgiyi ve duyarlılığı görememesi, eşine ulaşamaması durumunda yaşadığı hayal kırıklığıyla birlikte hissettiği yoğun acı verici deneyimlerde ortaya çıkmaktadır (Johnson, 2018, s. 355; Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Bağlanma yaralanmaları, tıpkı bir çocuğun hastalandığında, düştüğünde veya çok üzgün olduğu anlarda ebeveynine ulaşamaması veya ebeveyninin desteğini görememesi durumunda kendini yalnız, güvensiz ve çaresiz hissetmesi gibidir. Yetişkinlikte yaşanan böyle yaralayıcı travmatik anlarda bireyin, kendisiyle ilgili, ilişkisiyle ve belki de dünyayla ilgili olan inançları zedelenebilmektedir. Yaralayıcı olay, yaralanan bireyin artık eşinin erişilebilirliğine veya duyarlılığına güvenemeyeceğini simgeleyen bir an olarak kaydedilmektedir (Johnson, 2018, s. 355; Johnson ve Whiffen, 1999). Travmatik anlardan kalan bazı sahneler veya sesler sık sık bireylerin zihnini meşgul edebilmekte veya günlük hayatta tetikleyicilerle karşılaştıklarında yine aynı travmayı yaşarmışçasına sıkıntı yaşayabilmektedirler. Yaralanan eşler yine aynı travmayı ve acıyı yaşamaktan o kadar korkmaktadırlar ki çoğu zaman kendilerini korumaya yönelik bir çaba içinde olmakta ve bu doğrultuda birtakım eylemlerde bulunmaktadırlar (Johnson, 1996; Johnson, 2024, s. 238; Makinen ve Johnson, 2006; Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmaları çiftlerin arasındaki güvenli bağlanmayı zedelemekte ve bireyler arasındaki yakınlığı, sıcaklığı ve samimiyeti olumsuz etkileyerek evlilik doyumunu azaltmaktadır. Terapi esnasında ilerlemeyi engelleyen ve çözülmesi gereken bir düğüm olarak kendini gösteren travmatik olaylar, sürekli gün yüzüne çıkan, eşe yönelik güvensizliği, yalnızlığı, değersizliği, yetersizliği vb. olumsuz algıları hatırlatan bir simge haline gelmektedir (Johnson, 1996; Johnson, Makinen ve Millikin, 2001). Bağlanma yaralanmalarının var olduğu bir ilişkinin sağlıklı olarak tanımlanabilmesi mümkün değildir. Bazen çiftler yaralayıcı olayı yokmuşçasına hayatlarına devam etmeye çalışmaktadır ancak böyle bir çözüm de işe yaramamaktadır. Başka zamanlarda, başka olaylarda tetiklenmeler yaşanmakta ve bağlanma yaralanmaları yine gün yüzüne çıkmaktadır. Yaralanmanın suçlusu olan eş, çoğu zaman pişmanlığını dile getirip defalarca özür dilemesine rağmen, yaralanan eş için yaralanmanın çözülmesi ve eşini affetmesi sağlanamamaktadır. Aslında yaralayan eş affedilmek için her şeyi denemesine ve elinden geleni yapmasına rağmen ve yaralanma olayı pek çok kez konuşulmasına rağmen çoğu zaman bu konuşmalar da negatif iletişim döngüsü halinde karşımıza çıkmakta ve aslında hiçbir zaman olması gereken şekilde açık, içten ve samimi şekilde konuşulamamaktadır. Yaralanan eş süreç boyunca yoğun tetiklenme, şiddetli öfke, korku ile birlikte yüksek tepkilerle, yılgınlık, çaresizlikle birlikte pes etme ve geri çekilme arasında gelgitler yaşamaktadır. Olayın ilk ortaya çıktığı zamanlarda eleştirip, suçlayarak saldıran ve peşe düşen konumda iken sonraki zamanlarda pes edip, geri çekilip soğukluk ve donukluk şeklinde tepkiler

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

gösterebilmektedir. Bu negatif döngüler çiftin tüm yaşantısına yansımakta ve bir noktadan sonra tüketici ve dayanılamaz bir noktaya gelmektedir. Bu noktada bireyler birbirlerine karşı duvar örebilmekte ve ilişkilerinden umudu kesebilmektedir (Johnson, 2924, s. 238; Johnson, 2018, s. 355-356). Bu bağlamda ilişkilerde var olan bağlanma yaralanmalarının çözümü bireylerin benlik ve ilişkisel algılarının olumluya dönmesi, yaşam ve evlilik doyumlarının artması için son derece önem teşkil etmektedir. Ayrıca terapi esnasında keşfedilen bağlanma yaralanmalarının ele alınıp çözülmesi, terapinin ilerlemesi ve terapi amaçlarına ulaşılması için de öncelikli bir öneme sahiptir (Johnson, Makinen ve Millikin, 2001; Millikin, 2000).

Bağlanma yaralanmaları ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bağlanma yaralanmalarının evlilik yaşantısını olumsuz etkilediği, çift uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyumu düşürdüğü, çiftler arasında işlevsiz iletişim döngülerinin oluşmasına neden olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca yapılan çalışmalarda bağlanma yaralanmalarının çiftler arasındaki iletişimi azalttığı ortaya koyulmuştur (Günay 2022, Keleş, 2025; Terzi İlhan, 2020; Pelling, 2003; Warach ve Joseph, 2019). Ayrıca Hoşgör (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda doğum sonrası depresyon ile bağlanma yaralanmaları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Bağlanma yaralanmaları kavramı ile ilgili yapılan nitel bir çalışmada, çevrimiçi aldatılma yaşantısına sahip olan Romanyalı 19 kadın ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve görüşme sonuçları değerlendirilmiştir. Bu çalışma, batı toplumlarının aksine daha geleneksel ve dindar olan bir doğu Avrupa ülkesinde yapılmış olması açısından önemli bir veri sağlamaktadır. Çalışma sonucunda katılımcılar, derin duygusal acı, bağlanma zedelenmesi ve öz saygının azalmasına yönelik paylaşımlarda bulunmuşlardır. Ayrıca aldatılma yaşantısını ele almaya ve müdahaleye yönelik Duygu Odaklı Terapi'nin rolüne dikkat çekilmiş ve bu terapi yaklaşımın kültüre duyarlı bir yaklaşım olarak ele alınabileceği vurgulanmıştır (Filimon, 2025). Bu çalışmaya benzer bir şekilde Nijerya örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışmada, batı kültüründen farklı bir kültürde Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin uygulanabilirliği ve katkısı üzerine bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin duygusal yakınlığı, ilişkisel güveni ve empatiyi geliştirdiğine, bu doğrultuda evlilik ilişkisinde yaşanan kopukluğa müdahale noktasında uygulanabilirliğine dikkat çekilmiştir. Ayrıca çalışmada Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin duygu düzenleme becerilerini geliştirerek ilişkisel çatışmaları azalttığı ileri sürülmektedir (Sunmonu, Tiamiyu, Yusuf ve Ahmed, 2025).

Bağlanma yaralanmalarının bireylerin duygusal deneyimleri ve çift ilişkileri üzerindeki çok boyutlu etkileri dikkate alındığında, bu yaralanmaların sadece betimlenmesi değil, aynı zamanda müdahale noktasında da ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Nitekim mevcut literatür, bağlanma yaralanmalarının çiftlerin ilişkisel güven, duygusal yakınlık ve iletişim kalitelerini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda bağlanma yaralanmalarına yönelik müdahale yaklaşımlarının incelenmesi, hem kuramsal çerçevenin derinleştirilmesi hem de klinik uygulamaların etkinliğinin değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Bağlanma yaralanmaları çözüm modeli

Millikin (2000), bağlanma yaralanmalarına sahip olan üç çiftle duygu odaklı çift terapisi ile bağlanma yaralanmalarını iyileştirmeye yönelik bir çalışma gerçekleştirmiş ve çalışma sonucunda

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

uygulanan müdahalenin bağlanma yaralanmaları üzerinde etkili olduğu, aynı zamanda çiftlerin arasındaki empati, pozitif iletişim, duygusal yakınlık ve evlilik doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışma hem bağlanma yaralanmalarının kavramsal açıdan derinleştirilmesine hem de bağlanma yaralanmalarına müdahale konusunda sonraki araştırmacılara bir ışık tutmuştur. Bağlanma yaralanmalarının çözümüne yönelik bir başka çalışma da Makinen (2004) tarafından yapılmıştır. Çalışmada duygu odaklı çift terapisi baz alınarak bağlanma yaralanmalarına müdahaleye yönelik oluşturulan programın etkililiği incelenmiştir. Program 13 oturum olarak oluşturulmuş ve bağlanma yaralanmalarının çözümünün yanı sıra çözüm sürecinde etkili olabilecek faktörlerin de ele alınması amaçlanmıştır. 24 çift katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, bağlanma yaralanması çözülmüş ve çözülememiş olan çiftler iki grupta ele alınarak değerlendirilmiştir. Bağlanma yaralanması çözülen çiftlerin süreç sonucunda aralarındaki duygusal yakınlığın, empatinin ve pozitif dilin geliştiği ve kendilerini partnerlerine duygusal anlamda daha fazla açtıkları ortaya koyulmuştur. Naaman Pappas ve ark. (2005), iş analizi yöntemi ile bağlanma yaralanması olan iki çiftin on seanslık duygu odaklı çift terapisi süreçlerini inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Süreç sonunda çalışılan çiftlerden birinin bağlanma yaralanması çözülebilmiş ancak diğer çiftin bağlanma yaralanması çözülememiştir. Daha sonraki süreçte Makinen ve Johnson (2006) bağlanma yaralanmasına sahip olan çiftlerin ilişkilerini iyileştirmeye yönelik Duygu Odaklı Çift Terapisi temelli, hem yaralı partner davranışlarını hem de yaralayan partner davranışlarını tek bir çerçevede birleştiren bir model geliştirmişlerdir. Model oluşturulurken, alan yazındaki bağlanma yaralanmaları çözümü ile ilgili yapılan deneysel çalışmalar ve klinik gözlemlerden yola çıkılmış ve bağlanma yaralanmalarının, Duygu Odaklı Çift Terapisi temel alınarak nasıl ele alınabileceğini ortaya koymak için bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bağlanma yaralanmalarına yönelik bir müdahale olarak geliştirilen model, daha sistemli ve detaylı olarak ele alınmış ve açıklanmıştır. Oluşturulan modele yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmada, 24 çiftle 13 seans boyunca çalışılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Yürütülen bağlanma yaralanmaları müdahale çalışmasının sonucunda 15 çiftin bağlanma yaralanmasının çözümünün gerçekleştiği görülmüştür. Ayrıca çalışmada çözümün gerçekleştiği çiftlerde affetme eğilimlerinin, iletişim düzeylerinin, aralarındaki duygusal yakınlık ve sıcaklığın, ilişki doyumu ve çift uyumlarının arttığı saptanmıştır. Bu çalışmanın devamı niteliğinde 3 yıllık bir izleme çalışması yapılmış ve elde edilen değişimlerin üç yıl sonrasında da korunduğu ortaya koyulmuştur (Schnare, Makinen ve Johnson, 2006).

Duygu Odaklı Çift Terapisi, sıkıntılı ilişkileri, bağlanmayı ve sağlıklı iletişimi iyileştirmek için bağlanma davranışlarını değiştirmeye odaklanır (Halchuk, Makinen ve Johnson, 2010). Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin amacı, çiftlerin altta yatan duygulara erişmelerine, olumsuz etkileşimi azaltmalarına ve partnerler arasında erişilebilirliği ve güveni teşvik eden olumlu etkileşimleri arttırmalarına yardımcı olmaktır (Halchuk, Makinen ve Johnson 2010; Johnson, 2024, s.240-243). Bağlanma yaralanmasını iyileştirme sürecinde, güvenli bağlanmanın kopmasıyla ilişkili derin acının (travmanın) duygusal olarak ortaya koyulması ve derin duygusal ifadelerle yeniden işlenmesi ve bu duygusal ifadelere karşı duygusal erişilebilirliğin arttırılması amaçlanmakta ve bu şekilde karşılıklı güvenin yeniden geliştirilmesine odaklanılmaktadır. Terapist, yaralanmayla ilgili yeni sağlıklı bir duygusal deneyim yaratma niyetiyle yaralı partneri, bağlanma figürü olan suçlu partneriyle duygusal etkileşime girmeye teşvik ettiğinde bağlanma yaralanması yeniden aktif hale gelmektedir (Johnson, 2024, s.240; Makinen ve Johnson, 2006). Yaralanmanın yeniden canlandığı noktada bağlanma yaralanmasına yönelik çözüm sürecine giriş yapılması terapötik açıdan en uygun zamandır (Makinen ve Johnson, 2006). Johnson,

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Makinen ve Millikin (2001) bu konuda yaptıkları bir çalışmada, duygu odaklı çift terapisinde bazı çiftlerin ilerleyememelerini bağlanma yaralanmalarının var olmasına bağlamaktadırlar. Ayrıca çiftlerin ilişkilerindeki gelişimin süreğen olmasının, bağlanma yaralanmalarına müdahale edilmesi ile sağlanabileceği vurgulanmaktadır. Bağlanma yaralanmaları ile karşılaşıldığında yaralanma ele alınıp çözülmediği takdirde terapi bir çıkmaza sürüklenebilmektedir (Johnson, 1996). Bunun yanı sıra bağlanma yaralanmalarının çözümünün, çiftin ilişkisinde gelecekte oluşması muhtemel olan sıkıntıları önleme konusunda koruyucu bir faktör olduğu ileri sürülmektedir. Bağlanma yaralanmalarını ele alıp çözmeye yönelik çabalamak aynı zamanda güvenli bağın yeniden inşa edilme süreci olarak ele alınabilir. Bu sürecin sonucunda çiftin ilişkileri daha güçlü bir noktaya taşınmaktadır. Çiftin arasındaki yakınlık, samimiyet, güven ve iletişimin gelişmesini sağladığı ve bu olumlu gelişimlerin de affetme davranışının, ilişki doyumlarının ve çift uyumlarının artmasına yardımcı olduğu öne sürülmektedir (Makinen ve Johnson, 2006; Schade ve Sandberg, 2012).

Yaraları onarmak ile anlatılmak istenen şey bilişsel açıdan affetmeyi sağlama ya da öfkeyi azaltma anlamına gelmeyip bunlardan çok daha önemli ve büyük bir şeydir. Bağlanma yaralanmaları çözüm modeli, affetmenin ötesine geçerek güvenli bağlanmayı tekrardan ortaya çıkarır ve bunu güçlendirir. Yaralanan partnerin onu yaralayan bağlanma figürüne tekrar güvenme ve kendini ona bırakma cesaretini gösterebilmesini sağlayan çok derin duygusal bir süreçtir (Brubacher, 2019; Johnson, 2024, s.240).

Bağlanma yaralanmaları ile Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin birinci ve üçüncü aşaması aynıdır. Birinci aşamada yaralanmaya özgü etkileşim döngüsünün hafifletilmesi üzerine çalışılır. Bu aşama tamamlandıktan sonra ikinci aşamaya geçilir. Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli sadece ikinci aşama ile Duygu Odaklı Çift Terapisi'nden farklılaşmaktadır (Brubacher, 2019). Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin ikinci aşaması 8 adımdan oluşmaktadır.

Yaralanma İşaretleri

1. Yaralı partner olayı anlatır
2. Suçlu partner önemsemez, küçümser, savunmaya geçer veya kabul edip özür diler

Duygusal Farkındalık

3. Yaralanan partner yaşadığı acıyı olayla temas halinde ve seans odasında derin duygusal ifadelerle ifade eder.
4. Suçlu partner olayın partneri için ne kadar önemli olduğunu fark etmeye başlar.

Bağı Yeniden İnşa Etme

5. Yaralanan partner kendi duygusunu yaşamaya devam eder ve partnerinin aralarındaki bağın zedelenmesinden kaynaklı olarak yaşadığı derin üzüntüyü fark etmeye başlar.
6. Suçlu partner daha fazla duygusal katılım sağlamaya başlar. Empatisini ifade eder, suçunu kabullenir, hissettiği acıyı derin duygusal ifadelerle dile getirir.

Bağışlama ve Ortak Paydada Buluşma

7. Yaralanan partner yaralanma anında dile getiremediği ihtiyaçlarını partnerine dile getirir.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

8. Suçlu partner şefkatle karşılık verir ve partnerinin ihtiyaçlarını karşılamaya gönüllü olur (Cordonnier, 2022; Makinen ve Johnson, 2006; Schade ve Sandberg, 2012).

Duygu Odaklı Çift Terapisinde ve Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modelinde, partnerlerin bağlanmayla ilgili korku ve ihtiyaçlarının keşfedilmesi ve derinleştirilmesi, sonrasında partnerler arasında duygusal derinleşmenin sağlanması için partnere ifade edilmesi en önemli noktadır. Bağlanma yaralanmaları çözüm sürecinde terapistlerin sıklıkla yararlandığı tekniklerin empatik yansıtma, onaylama, çağrışımcı yanıt verme, süreci ve özellikle duyguları odakta tutup izleme ve yansıtma, birincil duyguları keşfetme ve ifadesini teşvik etme olduğu öne sürülmektedir (Zuccarini, Johnson, Dalgleish ve Makinen, 2013). Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin ilk dört adımında, yaralanmayla ilgili döngüyü azaltarak duygusal yaralanmanın daha açık bir şekilde işlenmesi için ortamın hazırlanması amaçlanmaktadır. Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin 5. ve 6. adımları, yaralanmayla ilgili yeni duygusal katılım döngülerinin yaratıldığı kişilerarası affetme ve çözüm sürecinin merkezi olarak kabul edilmektedir. Son olarak, 7. ve 8. adımda yeni geliştirilen döngü ve güvenli bağın sağlamlaştırılmasına odaklanılır (Brubacher, 2019). Modelle ilgili yapılan çalışmalarda sürecin sonunda bağlanma yaralanmalarının çözümünün yanı sıra, güven, yakınlık, olumlu iletişim düzeyleri, affetme ve evlilik doyumlarının arttığı ortaya koyulmuştur. Bağlanma yaralanmalarının çözüm sürecine yönelik, yaralayıcı olayın üzerinden uzun zaman geçmesinin çözümü zorlaştırdığı öne sürülmektedirler. Ayrıca yaralayan eşin reddedici, yaralanan eşin ise kaygılı bir yapıya sahip olmasının da zorlayıcı bir durum olduğu öne sürülmüştür (Naaman Pappas, Makinen, Zuccarini ve Johnson Douglas, 2005). Ayrıca Johnson (2024, s.238-240), bağlanma yaralanmaları çözülemeyen çiftlerin yaralanmalarının fazla olduğunu, yaralayan partnerlerin kaçıngan bir tavrının olduğunu, terapiden önceki eşine yönelik güven düzeylerinin oldukça düşük olduğunu ve güvensiz bağlanma stiline sahip olduklarını belirtmiştir.

Bağlanma yaralanmalarının nasıl ortaya çıktığı, ilişkisel dinamikleri nasıl etkilediği ve terapötik süreçte nasıl ele alındığına dair kuramsal temeller çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Ancak bu kuramsal çerçevenin terapi sürecindeki yansımalarını ortaya koyabilmek amacıyla deneysel çalışmalara da ihtiyaç duyulmuştur. Bu çerçevede bağlanma yaralanmalarının iyileştirilmesine yönelik pek çok deneysel çalışma gerçekleştirilmiş ve alan yazına önemli bulgular sunulmuştur. Bu çalışmada sonraki bölümde bağlanma yaralanmaları ile ilgili alan yazında yer alan deneysel çalışmalara yer verilecektir.

Bağlanma yaralanmaları çözüm modeli ile ilgili son yıllarda yapılan deneysel çalışmalar

Duygu odaklı çift terapisinin çiftlerin zorlu yaşam anlarındaki etkililiğini inceleyen sistematik bir derleme çalışmasında, çiftlerden birinin fiziksel sağlıkları ile ilgili ciddi bir tanı aldığı çiftlerle yapılan çalışmalar incelenmiş ve derlenmiştir. Çift ilişkisinde çiftlerden birinin sağlıkla ilgili ciddi sıkıntı yaşaması bağlanma yaralanmalarına yol açabilecek riskli durumlardan bir tanesidir. Çiftler bu zorlu dönemlerde fiziksel ve duygusal desteğe yönelik daha hassas olabilmektedir. Bu çalışmada ilgili dahil etme kriterlerini karşılayan sekiz çalışma incelenmiştir. Çalışma sonucunda Duygu Odaklı Terapi ve Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin eşlerden birinin ciddi bir hastalık tanısı aldığı çiftlerde, çiftlerin psikolojik sıkıntılarının azalması yönünde etkili olduğu, çiftlerin aralarındaki iletişimi, kendini açma davranışını ve güvenli bağı geliştirdiği ve ilişki doyumunu arttırmaya yardımcı olduğu ortaya

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

koyulmuştur. Ayrıca Duygu Odaklı Terapi'nin bireylerin yaşam doyumlarını geliştirmede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hunt, Howell ve Kim, 2026).

Hoseinian (2025) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bağlanma yaralanması olan çiftlerle Duygu Odaklı Çift Terapisi ve Bütünleyici Sistemik Terapi'nin etkililiği incelenmiştir. Çalışmaya Yetişkin Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği kullanılarak, bağlanma yaralanması olduğu tespit edilen 40 çift dahil edilmiş ve çiftler gruplara rastgele atanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş durumlarını değerlendirmek için, Ryff'ın altı altı boyutta ele aldığı psikolojik iyi oluş modelini temel alan Ryff İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda her iki yaklaşımın da katılımcıların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada sonuç olarak bağlanma yaralanmasına sahip olan çiftler üzerinde hem Duygu Odaklı Çift Terapisi'ne yönelik bir müdahalenin hem de Bütünleyici Sistemik Terapi'ye yönelik bir müdahalenin çiftlerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif olarak etkilediği ortaya koyulmuştur.

COVID-19 salgını sırasında aldatılma yaşantısından etkilenen kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada, eşe karşı olumlu duygular ve boşanmadan vazgeçme değişkenleri üzerinde Bağlanma Yaralanmaları Modeli ve Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (ACT) dayalı Duygu Odaklı Çift Terapisi Modeli'nin etkililiği incelenmiştir. Çalışma öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel modelle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini COVID-19 döneminde eşleri tarafından aldatılan ve bu sebeple danışmanlık hizmetine başvuran 30 kadın sağlık çalışanı oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini oluşturan 30 kadın, Duygu Odaklı Çift Terapisi Temelli Bağlanma Yaralanmaları Modeli grubu, ACT Temelli Duygu Odaklı Terapi Modeli grubu ve bir kontrol grubuna rastgele atanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak "Eşe Karşı Olumlu Duygular Ölçeği" ve "Roselt Boşanma İsteği Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışma boyunca Duygu Odaklı Çift Terapisi Temelli Bağlanma Yaralanmaları Modeli ve ACT Temelli Duygu Odaklı Terapi Modeli her hafta 90 dk olmak üzere toplam sekiz seans uygulanmıştır. Çalışma sonucunda her iki yaklaşımın da eşe yönelik olumlu duyguları önemli ölçüde arttırdığı ve kontrol grubuna kıyasla boşanma isteğini azalttığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca Duygu Odaklı Çift Terapisi Odaklı Bağlanma Yaralanmaları Modeli'nin eşe yönelik olumlu duyguları arttırmada nispeten daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karami, Ebrahimi ve Jafari, 2024).

Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli (AIRM) ve Bütünleştirici Çift Terapisi'nin (ICT) aldatılma yaralanması yaşayan yaralı kadınların, eşlerine yönelik güven duygusu üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada çalışma örneklemi, Güven Ölçeği uygulanan katılımcılardan 30 kadın katılımcının seçilmesi ile oluşturulmuştur. Katılımcılar sekiz terapi seansından oluşan müdahalelere dahil edilmek için AIRM, ICT ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Çalışma sonucunda çift terapisinin iki modelinin de katılımcıların eşlerine yönelik güven duygusu düzeyini önemli ölçüde arttırdığı ortaya koyulmuştur ve izleme testi sonucunda da bu sonuçlar korunmuştur. Ayrıca son test ve izleme testleri sonuçlarına bakıldığında, AIRM'nin aldatılma yaralanması yaşayan yaralı kadınların eşlerine yönelik güven duygusunu arttırmada daha etkili olduğu görülmüştür (Dehghani ve Dehghani, 2023).

Cordonnier (2022) doktora tez çalışması kapsamında Bağlanma Yaralanması Çözüm Protokolü'nün (AIRP) aldatılma yaşantısı olan ve yüksek çatışma yaşayan çiftlerin iletişim, bağlılık, güven ve evlilik çatışması düzeyleri üzerinde etkililiğini incelemiştir. Çalışma 14 çiftin (7 çift deney, 7 çift kontrol grubu) dahil edildiği öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma olarak

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

tasarlanmıştır. Çalışmanın katılımcılarını oluşturan on dört çiftin tamamı, Duygu Odaklı Çift Terapisinin I. Aşamasını (olumsuz etkileşimleri çözme) tamamlamıştır ve çalışmada yalnızca II. Aşamanın AIRP'sine (sorunlu etkileşimlerin yeniden yapılandırılması) odaklanılmıştır. Çalışmanın deney grubuna 8 oturumluk AIRP modeli uygulanmış, kontrol grubuna ise AIRP olmadan sadece Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin ikinci aşaması uygulanmıştır. Çalışmada katılımcılara veri toplama aracı olarak, Kansas Evlilik Çatışması Ölçeği (KMCS), Kişilerarası İletişim Becerileri Envanteri, Bağlılık-Yatırım Modeli Ölçeği ve Yakın İlişkide Güven Ölçeği uygulanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda Bağlanma Yaralanması Çözüm Protokolü'nün (AIRP) çiftlerin güven, bağlılık ve evlilik çatışması düzeyleri üzerinde AIRP'siz Duygu Odaklı Çift Terapisinden daha etkili bir müdahale yöntemi olduğu ortaya koyulmuştur. Ancak çalışmada aldatılma yaralanmasından etkilenen yüksek çatışmalı çiftlerin evlilik iletişimi üzerinde AIRP'nin ve AIRP'siz Duygu Odaklı Çift Terapisinin aynı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cordonnier, 2022).

Bağlanma Yaralanması Temelli Duygu Odaklı Terapi ile Maneviyat Temelli Şema Terapi'nin, aldatılma yaralanmasından etkilenen kadınların umutsuzluk ve ruh sağlığı üzerindeki etkililiğinin karşılaştırıldığı bir çalışma yürütülmüştür (Ghaseminejad Rinie, Golparvar ve Aghaei, 2022). Çalışma ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Örneklem grubu, amaçlı olarak seçilen ve daha sonra rastgele iki deney grubuna ve bir kontrol grubuna atanan 48 kadın katılımcıdan oluşmaktadır (her grup 16 kişilik). Veri toplama aracı olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği (BHS) ve Genel Sağlık Anketi (GHQ) kullanılmıştır. Deney gruplarından birine her biri 90 dakikalık 10 seanstan oluşan Bağlanma yaralanmasına dayalı Duygu Odaklı Terapi uygulanmış, diğer deney grubuna ise her biri 90 dakikalık 10 seanstan oluşan Maneviyat Temelli Şema Terapi uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, umutsuzluğu azaltmada ($F=4.49$, $P=0.017$) ve ruh sağlığını artırmada ($F=5.94$ $P=0.005$) iki modelin de anlamlı düzeyde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Grupların karşılaştırılması sonucunda ise, Bağlanma Yaralanmasına Dayalı Duygu Odaklı Terapi'nin umutsuzluğu azaltmada daha etkili olduğu ($P=0.014$) ve Maneviyat Temelli Şema Terapi'nin ise ruh sağlığını arttırmada daha etkili olduğu ($P=0.004$) görülmüştür.

Dehghani ve Aslani (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli ve Bütünleştirici Çift Terapisi'nin eşleri tarafından aldatılan yaralı kadınların affetme düzeyleri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Ön test- son test yarı deneysel model ile tasarlanan çalışmada ayrıca çalışma tamamlandıktan üç ay sonra izleme çalışması da yapılmıştır. Çalışmanın örneklemi belirlenmeden önce 2019 yılında danışmanlık merkezine başvuran ve aldatılma yaralanması yaşayan 58 kadın katılımcıya, Affetme Ölçeği uygulanmış ve değerlendirme sonucunda çalışmaya 30 yaralı kadın ve eşleri dahil edilmiştir. Çalışmanın katılımcıları her grupta 10 çift olmak üzere rastgele üç gruba ayrılmıştır. Çalışmada deney grubundaki çiftlere, Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli ve Bütünleştirici Çift Terapisi, haftada bir kez 90 dakika olmak üzere toplam 8 oturum uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli ve Bütünleştirici Çift Terapisi müdahalelerinin, aldatılma yaralanması yaşayan yaralı kadınların bağışlama düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve bu etkinin izleme aşamasında da korunduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli'nin, evlilik dışı ilişki yaralanması yaşayan yaralı kadınların bağışlama düzeyleri üzerinde Bütünleştirici Çift Terapisi'nden daha etkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Aldatılma yaralanması yaşayan yaralı kadınların eşlerine yönelik güven duygusunu artırmaya yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiş ve Duygu Odaklı Çift Terapisi Temelli Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli (AIRM)'nin yaralı kadınların eşlerine yönelik güven duygusu üzerindeki etkililiği incelenmiştir (Dehghani, Aslani, Amanelahi ve Rajabi, 2020). Bu çalışma vaka çalışması olarak tasarlanmış ve üç çift ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini belirlemek için, danışmanlık merkezine başvuran ve aldatılma deneyimi yaşayan kadınlara Güven Ölçeği uygulanmış ve bu kadınlar arasından, dahil etme-hariç tutma kriterleri ve Güven Ölçeği sonuçları göz önüne alınarak amaçlı örnekleme yöntemi ile üç kadın danışan seçilerek oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda terapi sonrasında yaralı kadınlar arasında genel güven artışı sonuçlarının %38,76 ve izleme ölçümlerinde %48,58 olduğu görülmüştür. Ayrıca, terapi ve izleme sırasında güvenilir değişim indeksi ilk çiftte sırasıyla 2,77 ve 3,49, ikinci çiftte sırasıyla 3,10 ve 3,62, üçüncü çiftte sırasıyla 2,66 ve 3,67 olarak bulunmuş olup, bu değerlerin terapi ve izleme sırasında anlamlı ve yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,05). Sonuç olarak Duygu Odaklı Çift Terapisi Temelli Bağlanma Yaralanması Çözüm Modeli'nin, aldatılma yaralanmalarını azaltmada etkili bir müdahale olarak kullanılabileceği görülmüştür.

Zuccarini, Johnson, Dalgleish ve Makinen (2013) bağlanma yaralanmalarına yönelik oluşturulan müdahale programının etkililiği incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 19 kadın ve 5 erkek yaralı eşin bulunduğu 24 çift oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda 9 çiftin bağlanma yaralanmaları çözülmüş, 9 çiftin ise bağlanma yaralanmaları çözülememiştir. Çalışmada bağlanma yaralanmalarının çözülme sürecini etkileyen faktörler de değerlendirilmiştir. Bağlanma yaralanmaları çözülemeyen çiftler negatif döngünün hafifletilmesi aşamasında takılı kalmış ve çözümün gerçekleştiği daha derin duygu ve ihtiyaçların ortaya çıkarılması aşamasına geçiş yapamamışlardır. Araştırmacılar bu durumu bu çiftlerin çalışmanın başından itibaren duygusal olarak birbirinden uzak ve aralarındaki etkileşimin oldukça az olmasına bağlamışlardır.

Greenberg Warwar ve Malcolm (2010), 20 çift katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada bağlanma yaralanmalarını çözmeye yönelik geliştirdikleri müdahale programının etkililiğini değerlendirmişlerdir. Çalışma sonucunda birbirlerine yönelik güven düzeylerinin, affetme eğilimlerinin ve ilişki doyumlarının arttığı, bunlara ek olarak evliliklerindeki problemlerin azaldığı yönünde önemli gelişmeler ortaya koyulmuştur. Bu çalışmada izleme çalışması da yapılmış ve katılımcılar üç ay sonra tekrar değerlendirilmişlerdir. Bu değerlendirme sonucunda ilişki doyumu, affetme ve evlilikteki problemler değişkenlerinde olumlu değişimlerin devam ettiği ancak güven düzeyi değişkeninde gelişmenin korunamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Halchuk, Makinen ve Johnson (2010) bağlanma yaralanmalarının çözümüne yönelik yapılan müdahale programının etkililiğinin kalıcılığını değerlendirmek için daha önce gerçekleştirilen bir çalışmanın devamı niteliğinde üç yıllık bir izleme çalışması yapmışlardır. Çalışma sonucunda bağlanma yaralanmalarındaki çözümün ve çift uyumu, güven ve affetme düzeylerindeki gelişmelerin hala korunduğu görülmüştür.

Bağlanma yaralanmalarının çözümüne yönelik yapılan deneysel çalışmalar değerlendirildiğinde, bu konudaki çalışmaların hem klinik uygulamalara hem bağlanma yaralanmalarının teorisine yönelik çift terapisi alanındaki önemli bir boşluğu doldurduğu görülmektedir. Bu çalışmalar, bağlanma yaralanmalarının terapötik süreçte ele alınmasının bağlanma yaralanmalarının çözümüne dair güçlü kanıtlar sunmaktadır. Ayrıca bağlanma yaralanması çözüm

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

modelinin çiftler arasındaki güven, bağlılık, eşe yönelik olumlu duygular, ilişki doyumu ve çift doyumunu arttırdığı; evlilik çatışması ve umutsuzluğu azalttığı da görülmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çift terapisi sürecinde aşılamayan bir düğüm olarak karşımıza çıkan bağlanma yaralanmalarına müdahale edilmesi sağlıklı bir evlilik ilişkisi için elzem görünmektedir (Millikin, 2000). Johnson (1996), bağlanma yaralanmalarına müdahale edilmediği takdirde çift terapisi sürecinde beklenen ilerlemenin gerçekleşemeyeceğini dile getirmektedir. Bağlanma yaralanmaları ilişki için bir dönüm noktası olarak ele alınabilmektedir. Yaşanan yaralayıcı olaydan sonra çiftin arasındaki güven duygusu zedelenmekte ve eskisi gibi güçlü bir bağ ile birbirlerine bağlanamamaktadırlar. Bu olaydan sonra yaralanan eş, hayatındaki en önemli bağlanma figürüne karşı bir hayal kırıklığı yaşayabilmektedir. Bu bağlamda kendiyle ilgili, eşiyle ilgili ve belki de dünyayla ilgili inançlarında sarsılmalar yaşayabilmektedir. Eşinin her anında onun yanında olacağına dair inancı zedelenmekte ve artık eşini eskisi gibi duyarlı ve erişilebilir görememektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Yaralayıcı olay, yaralanan eş için bir travma etkisi bırakmakta ve olayın üzerinden zaman geçmesine, unutulmaya çalışılmasına rağmen o ana ait imajlar sık sık hatırına gelmektedir. Günlük hayatta o onla bağlantılı olabilecek tetikleyicilerle karşılaşıldığında yaralanan birey tekrar tekrar o anı yaşıyormuşçasına sıkıntı yaşayabilmektedir (Makinen ve Johnson, 2006). Böyle bir ilişki hem bireyin bireysel ruh haline hem de ilişkinin doğasına zarar vermektedir. Bu bağlamda bağlanma yaralanmalarına müdahale edilmesi son derece önem teşkil etmektedir.

Bu çalışmada Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde bağlanma yaralanmalarına müdahale konusu ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda bağlanma yaralanmaları kavramı açıklanmış, Duygu Odaklı Çift Terapisi teorik alt yapısı, terapötik süreci, müdahaleleri ve teknikleri bağlamında açıklanmış ve Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli ele alınmıştır. Ayrıca Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'ne yönelik alan yazında yer alan deneysel çalışmalar derlenmiş ve sunulmuştur. Çalışma sonucunda Duygu Odaklı Çift Terapisi temelinde oluşturulan Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin bağlanma yaralanmalarının çözümünde etkili olduğunun farklı deneysel çalışmalarla desteklendiği görülmüştür. Ayrıca Bağlanma Yaralanmaları Çözüm Modeli'nin çiftlerin affetme düzeyleri, güven düzeyleri, evlilik doyumları, olumlu iletişim düzeyleri üzerinde de etkili olduğu görülmüştür (Makinen ve Johnson, 2006; Schade ve Sandberg, 2012). Bağlanma yaralanmalarının çözüm sürecinde özellikle duyguların keşfedilmesi ve ifade edilip yeniden düzenlenmesi, sorumluluğun kabul edilmesi ve empatik yanıtların arttırılmasının çözüm süreci üzerinde kritik bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Makinen ve Johnson, 2006). Ancak çalışmalar, bütün çiftlerin bağlanma yaralanmaları çözüm sürecinde aynı oranda yanıt vermediğini de göstermektedir. Bu bağlanma çiftlerin bağlanma stillerinin, yaralanmanın üzerinden geçen zamanın, yaralanmanın fazla veya süreğen olmasının, yaralayan partnerin reddedici veya küçümseyici olmasının çözüm sürecini etkileyebileceği ileri sürülmektedir (Johnson ve Makinen, 2001; Makinen ve Johnson, 2006; Naaman Pappas, Makinen, Zuccarini ve Johnson Douglas, 2005). Ayrıca Johnson, Makinen, Millikin (2001) bağlanma yaralanmalarının çözüm sürecinde, terapötik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Yaralanmanın uygun şekilde ele alınmamasının, çözüm sürecine yönelik yapılandırılan müdahalelerin eksikliğinin veya terapistin bu konudaki yetersizliğinin çözüm sürecini

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir. Sonuç olarak bağlanma yaralanmalarının terapötik süreçte ele alınıp çalışılabileceği ve çözülebileceği görülmektedir. Ancak bu sürecin hassas ve dikkatli bir şekilde yapılandırılması gerektiği de dikkat çekmektedir.

Bireysel ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş için evlilik ilişkisinden alınan doyumun önemli olduğu bilinmektedir (Miller, Mason ve Canlas, 2013; Walker, Isherwood, Burton, Kitwe-Magambo ve Luszcz, 2013). Bu doğrultuda araştırmacıların evlilik ilişkisinin doğasına zarar veren bağlanma yaralanmaları kavramı üzerine eğilmeleri ve kavramla ilgili daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir. Özellikle alan yazında Türkiye'de bağlanma yaralanmalarına müdahaleye yönelik bir çalışma yer almamaktadır. Bu doğrultuda bağlanma yaralanmalarına müdahaleye yönelik deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir. Özellikle aile ve çift psikolojik danışmanlığı alanlarında çalışan uygulayıcıların bağlanma yaralanmaları kavramı ile ilgili bilgi sahibi olmalarının ve müdahaleye yönelik kendilerini geliştirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu derleme çalışmasının alandaki uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Kaynakça

Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, *70*(3), 249-263.

Beasley, C. C., and Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of evidence-based social work*, *16*(2), 144-159.

Bowlby, J. (2020). Bağlanma. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Brubacher, L. (2019). Attachment injury resolution model in emotionally focused therapy. *Encyclopedia of couple and family therapy*, 165-169.

Cordonnier, S. R. (2022). The Effectiveness of Attachment Injury Resolution Protocol (AIRP) in Reducing Marital Distress and Improving Marital Satisfaction in the Areas of Communication, Commitment, and Trust in High-Conflict Couples Affected by Infidelity (Doctoral dissertation, Liberty University).

Dehghani, M., and Aslani, K. (2020). Comparison of the effectiveness of attachment injury resolution model with integrative couple therapy on forgiveness among the injured women with marital infidelity. *Journal of Applied Psychology*, *14*(2), 171-147.

Dehghani, M., and Dehghani, Y. (2023). Comparison of attachment injury resolution model and integrative couple therapy on trust reconstruction among the injured women by marital infidelity. *The American Journal of Family Therapy*, *51*(3), 283-301.

Dehghani, M., Aslani, K., Amanelahi, A., and Rajabi, G. (2020). The effectiveness of attachment injury resolution model (AIRM) on increasing trust among the injured women with marital infidelity: A case study approach. *The American Journal of Family Therapy*, *48*(3), 283-297.

Denton, W. H., Burleson, B. R., Clark, T. E., Rodriguez, C. P., and Hobbs, B. V. (2000). Arandomized trial of emotion-focused therapy for couples in a training clinic. *Journal of Marital and Family Therapy*, *26*(1), 65-78.

Filimon, D. (2025). When Betrayal Goes Digital: Women's Experiences of Online Infidelity and Attachment Injury. *New Trends in Psychology*, *7*(2), 209-237.

Ghaseminejad Rinie, F., Golparvar, M., and Aghaei, A. (2022). Comparison of the effectiveness of emotion-focused therapy based on attachment injuries and eclectic spirituality based schema therapy on hopelessness and mental health of women affected by husband's infidelity. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, *9*(3), 151-166.

Goleman, D. (2007). *Sosyal Zeka İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi.* Varlık Yayınları. İstanbul.

Goleman, D. (2011). Duygusal Zeka (neden IQ dan daha önemlidir).(4. Baskı). Varlık Yayınları, İstanbul.

Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *49*(1), 49.

Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *11*(1), 3-16.

Greenberg, L., Warwar, S. and Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy, 36*(1), 28-42.

Greenberg, L.G. (2021). *Duygu Odaklı Terapi.* Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Ankara.

Greenberg, L.G. ve Johnson, S.M. (2023). *Duygu Odaklı Çift Terapisi.* CK Yayınevi, Ankara.

Günay, Y. (2022). Evlilikte Bağlanma Yaralanmalarının Cinsel Doyuma Olan Etkisinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi).

Halchuk, R. E., Makinen, J. A. and Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal Of Couple & Relationship Therapy, 9*(1), 31-47.

Hazan, C., and Shaver, R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 67, 430-445.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Hoseinian, S. D. (2025). Effectiveness of Emotion-Focused Couple Therapy and Integrative Systemic Couple Therapy on Enhancing Psychological Well-Being in Couples with Attachment Injury. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, *4*(2), 1-8.

Hoşgör, Z. (2024). Doğum Sonrası Depresyonun Bağlanma Yaralanmaları ve Öz Şefkat Açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi).

Hunt, C. G., Howell, J. J., and Kim, T. J. (2026). Emotionally Focused Therapy for Couples Navigating Medical Issues: A Systematic Review. *The Family Journal*, *34*(1), 65-74.

Johnson, S. M. and Whiffen, V. E. (1999). Made to measure: adapting emotionally focused couple therapy to partners' attachment styles. Clinical Psychology: Science and Practice, 6(4), 366-381.

Johnson, S. M. (1996). The practice of emotionally focused marital therapy: creating connection. Brunner/Mazel.

Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L., and Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical psychology: Science and practice*, *6*(1), 67.

Johnson, S. M., Makinen, J. A. and Millikin, J. W. (2001). Attachment ınjuries in couple relationships: a new perspective an ımpasses in couples therapy. Journal of Marital and Family Therapy, 27(2), 145-155

Johnson, S.M. (2018). *Duygu Odaklı Çift Terapisti Olmak.* CK Yayınevi, Ankara.

Johnson, S.M. (2024). *Duygu Odaklı Çift Terapisi Uygulamaları Birliktelik Yaratmak.* CK Yayınevi, Ankara.

Karami, S., Ebrahimi, M. E. and Jafari, D. (2024). Comparison of the effectiveness of emotionally focused couple therapy based on attachment ınjury model and acceptance and commitment therapy on positive feelings toward spouse and withdrawal from divorce. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders,* 3(2), 142-153.

Keleş, K. (2025). Evli Bireylerin Bağlanma Yaralanmaları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi).

Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., and Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family therapy*, *38*(1), 145-168.

Makinen, J. A. (2004). Resolving Attachment İnjuries İn Couples: Relating Process To Outcome (Doctoral dissertation, University of Ottawa (Canada)).

Makinen, J. A. and Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries ın couples using emotionally focused therapy. steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74(*6), 1055- 1064.

Miller, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., and Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. Journal of Family Psychology, 27(4), 677-682.

Millikin, J. W. (2000). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: a process study. (Doctoral Dissertation).

Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D. and Johnson–Douglas, S. (2005).Treating attachment ınjured couples with emotionally focused therapy: a case study approach. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes,68*(1), 55-77.

Pelling, C. (2003). *Women's lived experiences of attachment injury within their couple relationship* (Doctoral dissertation). University of British Columbia.

Schade, L. C. and Sandberg, J. G. (2012). Healing the attachment ınjury of marital ınfidelity using emotionally focused couples therapy: a case ıllustration. *The American Journal Of Family Therapy. 40*(5), 434-444.

Schnare, R., Makinen, J. A., and Johnson, S. M. (2006). Resolving attach ment in couples: A three-year follow-up study. Unpublished manuscript, University of Ottawa.

Sevim, S.A. (1999). Evlilik İlişkisini Geliştirme Programları*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (11), 19-25.

Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., and Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *13*(2), 81.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 625-648.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 625-648.
Derleme Makalesi / Review Paper

Sunmonu, H. O., Tiamiyu, K. A., Yusuf, J., and Ahmed, M. S. (2025). Emotionally-Focused Therapy and Marital Bonding: Counselling Implications for Nigerian Couples. *Coution: Journal Counseling and Education*, *6*(2), 83-97.

Terzi İlhan, S. (2020). *Özel gereksinimli çocuğu olan evli bireylerin kişilik özellikleri ile çift uyumları arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmalarının aracı rolü* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Turan Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K., and Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well-being. *The International Journal of Aging and Human Development*, *76*(2), 123-139.

Warach, B. ve Josephs, L. (2019). The after shocks of infidelity: a review of infidelitybased attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-23.

Wiebe, S. A., and Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family process*, *55*(3), 390-407.

Yavuzer, H. (2015). Evlilik Okulu. (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L. and Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and reconciliation in emotionally focused therapy for couples: The client change process and therapist interventions. *Journal of Marital and Family Therapy, 39*(2), 148-162.