

Article Arrival Date**01.11.2024****Article Published Date****20.12.2024**

**ISSIZ ADAM FİLMİNDE ROMANTİK İLİŞKİLER VE BAĞLANAMAMA
SORUNUNU DUYGU ODAKLI TERAPİ YÖNTEMİ İLE İNCELENME
ANALYSIS OF ROMANTIC RELATIONSHIPS AND ISSUES OF COMMITMENT
IN THE FILM 'ISSIZ ADAM' THROUGH EMOTION-FOCUSED THERAPY
METHOD**

Emel SUNAR¹,¹Asistan Öğrenci, Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji, <https://orcid.org/0009-0004-6282-6032>**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ²**²Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Issız Adam, 2008 yılında Mustafa Oğuz'un yapımcılığını üstlendiği Ömer Faruk Sorak'ın yönettiği romantik drama türünde bir filmdir. Filmin çoğunluğu İstanbul'un Beyoğlu ve Cihangir gibi tarihi ve merkezi semtlerin de geçiyor. Film yalnızlık ve duygusal kopukluk temalarını işlerken aynı zaman da Ada ile Alper arasında geçen tutkulu bir aşkı hikayesini de anlatıyor. Alper'in bağlanma korkusu onun ilişkilerinde sürekli çekinme ve kaçma davranışına sebep oluyor ve bu durum Ada'nın güvenli bağlanma türüne sahip olmasına rağmen ilişkilerinin bitmesine sebep olmuştur. Bu çalışmada Issız Adam Filminin, oluşan sorunların geçmişe dayalı bağlanma ve ilişki dinamiklerini şekillendirmiş olmasından dolayı Duygu Odaklı Terapisi doğrultusunda incelenmesi hedeflenmiştir. Duygu Odaklı Terapi ilk olarak Dr. Sue Johnson tarafından geliştirilmiştir ve bağlanma teorisine dayanır. Bu teoriye göre insanlar duygusal bağlar kurarak güvende hissetmek isterler. Bağlanma stilleri, bireylerin ilişki de nasıl davrandıklarını etkiler ve bu yöntemle ilişki de duygusal olarak daha güvenli bir bağ kurmalarını teşvik eder. Doküman Analiz Yöntemi de kullanılarak incelenilecek bu film de amaç çiftlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına ve birbirlerine daha güvenilir bağlanmalarını sağlayarak olumsuz davranış kalıplarını değiştirmeyi daha tatmin edici ve sağlıklı bir ilişki kurulacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Duygu Odaklı Terapi, Issız Adam, Bağlanma Stilleri

Abstract

“Issız Adam” (The Lonely Man) is a romantic drama film produced by Mustafa Oğuz and directed by Ömer Faruk Sorak, released in 2008. The majority of the film takes place in historical and central neighborhoods of Istanbul, such as Beyoğlu and Cihangir. While the film explores themes of loneliness and emotional disconnection, it also tells the passionate love story between Ada and Alper. Alper’s fear of attachment leads him to exhibit avoidance and withdrawal behaviors in his relationships, ultimately causing the relationship to end, despite Ada having a secure attachment style.

This study aims to analyze the film “Issız Adam” through the lens of Emotionally Focused Therapy (EFT), as the issues presented are shaped by past attachment styles and relationship dynamics. Emotionally Focused Therapy was initially developed by Dr. Sue Johnson and is based on attachment theory. According to this theory, people seek to feel secure by forming emotional bonds. Attachment styles affect how individuals behave in relationships, and this method encourages couples to establish a more secure emotional connection.

Using the Document Analysis Method, this film will be examined with the goal of helping couples understand their emotional needs and fostering more reliable attachments, thereby facilitating changes in negative behavioral patterns and promoting the establishment of a more satisfying and healthy relationship.

Keywords: Emotionally Focused Therapy, Issız Adam, Attachment Styles

1. GİRİŞ

Duygu Odaklı Terapi Yöntemi (DOT) 1980 tarihinde Leslie Greenberg tarafından geliştirilmiştir. Greenberg, duyguların bireylerin psikolojik sağlığında ve ilişkilerinde büründüğü rolü vurgulayan bu yaklaşımı yapılandırırken, daha önceki terapi yöntemlerinden etkilenmiştir. Duygu Odaklı Terapinin temelleri hümanistik psikoterapi geleneklerine dayanır (Rogers, 1951). Özellikle bu konu da Carl Rogers’in çok büyük katkısı olmuştur. Rogers’in geliştirdiği Danışan Merkezli Terapi DOT’un daha hızlı ilerlemesine ve genişlemesine sebep olmuştur. DOT aynı zaman da bağlanma teorisiyle de iç içedir. John Bowlby’in bağlanma teorisi bireylerin duygusal ilişkilerinde güvenli bağlanmanın önemini vurgulayarak DOT da, bireylerin hem kendileriyle hem de başkalarıyla kurdukları duygusal bağların terapinin merkezinde yer almasına neden olmuştur (Bowlby, 1988). 1980 yıllarında Greenberg, DOT’u hem bireyler hem de çiftler için yapılandırmaya başladı. 1990 yıllarına gelindiğinde ise DOT’un etkili olduğu alanlar bilimsel olarak araştırılmaya ve onaylanmaya başladı. Özellikle, çift

terapisi bağlamında duyguların düzenlenmesi ve bağlanma güvenliğinin artırılması üzerine çalışmalar yapıldı. Duygu Odaklı Terapi yöntemine katkısı olan bir diğer önemli isim ise Sue Johnson'dır. Johnson, Grenberg ile iş birliği yaparak DOT'u çift terapisine uyarlamış ve önemli araştırmalar yürütmüşlerdir (Johnson, 2008). Duygu Odaklı Terapi (DOT), bireylerin duygusal deneyimlerini fark etmelerine ve dönüştürmelerine yardımcı olan bir psikoterapi yöntemidir (Elliott ,2004). Duyguların insan davranışlarını ve ilişkilerini şekillendirdiği hipotezi ile bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmalarını ve daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmelerini amaçlar (Elliott, 2004). Issız Adam filmi, DOT bağlamında, özellikle bağlanma sorunları ve duygusal kaçınmanın bir ilişkiye nasıl zarar verebileceğini gösteren bir hikayedir. Alper'in duygusal yaraları ve bağlanma korkusu, terapiye başvuracak bir bireyin yaşadığı zorluklara benzer şekilde incelenebilir. Bunu baz alarak, DOT yöntemi, Alper'in duygusal farkındalığını artırmasına ve daha sağlıklı bir bağlanma geliştirmesine yardımcı olabilecek bir araç olarak değerlendirilebilir (Elliott, 2004). Issız Adam filmi, Duygu Odaklı Terapinin ele aldığı birçok duygusal ve bağlanma dinamiğini içermektedir. Alper'in kaçınmacı bağlanma stili, duygusal farkındalık eksikliği ve savunma mekanizmaları, DOT'un ana konularındadır (Johnson, 2004). Ada'nın duygusal ihtiyaçları ise ilişkide güvensizlik ve duygusal bağın zayıflığını ortaya koyar. DOT, bu tür sorunları ele alarak bireylerin ve çiftlerin duygusal deneyimlerini daha iyi anlamalarını ve daha sağlıklı ilişkiler kurmalarını hedefler. Issız Adam filmini Duygu Odaklı Terapi (DOT) yöntemiyle incelerken amacımız, karakterlerin derinlemesine duygusal süreçlerini inceleyerek, özellikle bağlanma sorunlarının ve duygusal kaçınmanın ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini anlamaktır. Bu inceleme, karakterlerin ilişkilerde yaşadığı duygusal zorlukları açığa çıkarıp, duygusal farkındalık ve güvenli bağlanma yoluyla bu sorunların nasıl aşılabileceğini göstermeyi hedefler (Johnson, 2004). Kısacası, bu incelemenin amacı, karakterlerin duygusal yaralarını ve kaçınmalarını analiz ederek, sağlıklı duygusal bağlanma ve ilişkiler kurmanın yollarını anlamaktır.

2. YÖNTEM

Issız Adam filminin duygu odaklı terapi uygulanmasına doküman analizi yöntemi ile incelenmesi hedeflenmektedir. Doküman Analizi Yöntemi, nitel araştırmalarda kullanılan bir veri toplama tekniğidir ve mevcut yazılı belgelerin sistematik bir şekilde incelenmesi yoluyla araştırma yapılmasını içerir. Bu yöntem belgelerde yer alan anlamları, içerikleri, eğilimleri ve temaları analiz ederek araştırma sorularına yanıt aramayı hedefler. Doküman Analiz Yöntemi 4 süreçten oluşur. İlk süreç Veri Toplama yani araştırma sorusu ile ilgili belgelerin belirlenmesi ve toplanmasıdır. İkinci süreç Kodlama olarak geçer ve belgelerde geçen önemli konuların veya

temaların belirlenmesidir. Üçüncü süreç Analiz olarak bilinir ve kodlanmış verilerin içerikçe bağlam açısından incelenmesidir. Son süreç ise Sonuçlardır bu da elde edilen bulguların araştırma sorusuna yanıt verilmesidir. Doküman Analiz Yöntemi, özellikle tarihsel araştırmalarda, sosyal bilimlerde, politik analizlerde ve medya çalışmaları gibi alanlarda sıklıkla tercih edilmektedir. Bu film de bu analizin çıkartılabilmesi için 4 kez izlenmiştir.

Filmle İlgili Demografik Bilgiler

Yönetmen :	Çağan Irmak
Yapımcılar:	Mustafa Oğuz ve Gül Oğuz
Oyuncular:	Cemal Hünel, Melis Birkan, Yıldız Kültür, Goncagül Sunar,Gözde Kansu,Aslı Aybars ve Şerif Bozkurt
Orijinal Dil:	Türkçe
İzlenebileceği Diller:	Türkçe
Süre:	110 dk.
Filmin Satıldığı Yerler:	D&R, Bimeks, MediaMarkt

İssız Adam filmi, Türk sinemasının önemli yapıtlarından biridir ve bu makalede film analizi yaparken etik açıdan izne gerek olmadığını belirtmek istiyorum. Film analizi, eserin belirli bir bağlamda incelenmesi ve yorumlanması amacıyla yapılır. Bu tür çalışmalarda, filmin temaları, karakterleri ve yönetim tarzı gibi unsurların ele alınması, sanatın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olur.

İssız Adam filmi üzerindeki analizim, bu filmi daha derinlemesine anlamaya yönelik bir çaba olarak değerlendirilmeli ve etik açıdan izin gerektirmeyen bir süreç olarak görülmelidir.

Sonuç olarak, İssız Adam filmi ile ilgili bu makalede yapılan analizler için etik açıdan izine gerek yoktur, zira film analizleri, sanat eserlerinin eleştirel değerlendirilmesi ve yorumlanması amacıyla gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

“İssız Adam” filmi Duygu Odaklı Terapi (DOT) yöntemiyle analiz ederken faydalanabileceğiniz en önemli kuram, Bağlanma Kuramıdır. Bu kuram, insanların çocukluk dönemlerindeki bağlanma şekillerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkilerini nasıl etkilediğini açıklar. Bağlanma Kuramı, çocuklar ile bakım verenleri arasındaki duygusal bağların, bireylerin gelişimini nasıl etkilediğini inceleyen bir psikolojik yaklaşımdır. John Bowlby tarafından geliştirilen bu kuram, erken dönem bağlanma ilişkilerinin, bireylerin ileriki yaşamlarında sosyal, duygusal ve romantik ilişkilerini nasıl şekillendirdiğini vurgular. Bağlanma kuramı, insanların güvenli ilişkiler kurma, stresle başa çıkma ve duygusal ihtiyaçlarını karşılama biçimlerini anlamaya yardımcı olur.

3.1. John Bowlby ve Temel Bağlanma Stilleri:

1. Güvenli Bağlanma:

• Çocuklar, bakım verenlerine güvenli bir bağ geliştirir. İhtiyaçları karşılandığı için, bireyler güven, sevgi ve bağlılık hisleriyle ilişkiler kurar. Bu kişiler, yetişkinliklerinde de sağlıklı, dengeli ilişkiler kurma eğilimindedir.

2. Kaygılı Bağlanma:

• Çocuklar, bakım verenlerinin tutarsız davranışları sonucu kaygı ve belirsizlik yaşar. İhtiyaçlarının ne zaman karşılanacağı konusunda endişe duyarlar. Yetişkinliklerinde bu kişiler, ilişkilere aşırı bağımlı olabilir ve terk edilme korkusu yaşayabilirler.

3. Kaçınan Bağlanma:

• Çocuklar, bakım verenlerine duygusal olarak bağlanma konusunda zorlanır. İhtiyaçları genellikle karşılanmadığı için bağımsız olmayı öğrenirler. Yetişkinlikte bu kişiler, duygusal yakınlıktan kaçınır ve ilişkilerde mesafeli olurlar.

4. Düzensiz Bağlanma:

• Çocuklar, korku ve güvensizlik içindedirler. Bakım verenlerinden hem korkar hem de onlara yaklaşmak isterler. Bu bağlanma tarzı, genellikle travmatik deneyimlerle ilişkilidir. Yetişkinlikte, ilişkilerde kararsız ve dengesiz olabilirler.

Bu bağlamda Alper ve Ada arasında geçen bağlanma sorunundan kaynaklı problemi çözümlenebilmek için terapist yardımına ihtiyaç duyulur. Bu anlamda;

3.2. Terapistin Rolü:

Terapist, aile üyelerinin farkına varamadıklarını fark edebilir ve amaçlar doğrultusunda ailenin iyileşmeye olan inancını yükseltip, desteklemektir. Aynı zaman da terapistin rolü bu tarz ilişkiler de danışanın psikolojik iyi oluşunu arttırmak, sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmek ve çiftlerin yaşamında daha sağlıklı ve güvenilir bağlar kurmasını sağlayarak anlamlı ilişkilere yönlendirmektir . Bu doğrultuda terapist, iletişim açısından aileye model olmalıdır. Amaç, aileye doğru iletişim örneği vermek değil, doğru iletişimi nasıl elde edeceklerini onlara öğretmektir.

3.3.Terapide Amaç:

Terapinin amacı ise bireylerin duygusal sağlığını arttırmak, kendilerini daha iyi anlamalarını sağlamak ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktır. Bireylerin geçmiş deneyimlerinden kaynaklanan olumsuz, bastırılmış veya yanlış yorumlanmış duyguları fark etmelerini ve bu duygularla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktır (Elliott , 2004). Terapi sürecinde kişi, zararlı duygusal döngüleri kırarak daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmeye odaklanır. Çiftin birbirlerine karşı daha duyarlı, empatik ve destekleyici olmasını sağlamaktır (Greenberg , 2004).Böylelikle ilişkinin genel sağlığını ve kalitesini arttırmada etkili olacaktır.

3.4.Duygu Odaklı Terapi ile Film Analizi: Issız Adam

Bu terapi yapılırken çift için geçmişlerinde yaşadıkları travmaları ve şu an ki durumlarını dikkate alarak bazı teknikler yardımıyla iyileştirilmeye çalışılabilir. Öncelikle Duygularla yüzleşme ve duygusal farkındalık sağlamaktır bu sayede bastırılmış duyguların açığa çıkmasıyla birlikte başa çıkılacak duyguyla mücadele sürecini başlar (Elliott ,2004).Film de Alper'in çocukluk travmalarına ve bağlanma stiline dair bazı ip uçları veriliyor bunlardan yola çıkarak bireylerde duygusal kaçışın asıl sebebinin fark ettirmektir. Çocuklukta güvenli bağlanmayı yaşayamayan bireyler güveni hissetmekte zorlanırlar (Johnson ,S.M. 2008).Duygusal kaçışların duygusal farkındalık yaratma tekniği kullanılarak fark edilmesi sağlandıktan sonra (Elliott & Greenberg ,2004) bu bağlanma stili tekrardan yapılandırma hedeflenir (Johnson ,2008).Bu tekniğin amacı, bireyin, bugününü ve geleceğini yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesini sağlama, öz güvenini artırmadır. Terapi süreçlerinde bireyin kendisiyle ilgili farkındalık geliştirmesi çok önemlidir. Yaşanan kaçışların ve duygusal boşlukların birçoğu da farkındalık eksikliğine bağlıdır. Bu tekniğin amacı ise sorunları anlamak ve farkındalık geliştirmek bireye içgörü kazanmasını sağlamaktır.

“Issız Adam” filmini Duygu Odaklı Terapi (DOT) yöntemine göre analiz etmek istersek, filmdeki ana karakterlerin yaşadığı duygusal çatışmaları, bastırılan duyguları ve ilişkisel dinamikleri terapi sürecinde nasıl işleneceğini anlamak açısından önemli ipuçları verir. Bu bağlamda, filmdeki Alper ve Ada karakterleri üzerinden çeşitli duygusal süreçler tartışılabilir.

Alper, hem çocukluk döneminden gelen travmaların etkisiyle hem de yetişkinlikte kurduğu yüzeysel ilişkiler nedeniyle duygusal olarak izole bir yaşam sürmektedir. Bunu da filmin başladığı ilk sahnelerden son sahnelere kadar net olarak anlayabiliriz. Duygu odaklı terapi, Alper gibi bireylerin derinlerde yatan duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına ve bu duyguları

güvenli bir şekilde açığa çıkarmalarına yardımcı olur (Elliott & Greenberg ,2004). Alper'in çocukluğunda babasını kaybetmiş olması ve annesiyle olan mesafeli ilişkisi bu da filmin 1 saat 6. dakikasında annesini karşılaşmasındaki uzak duruşundan anlayabiliriz, bu durum ise duygusal yakınlık konusunda güvensizlik yaratmasına sebep olmaktadır (Johnson ,2008). Alper'in Ada ile olan ilişkisinde başta yoğun bir duygusal bağ kurulmuş gibi görünse de bu bağlanma korkuları nedeniyle bu ilişkiyi sürdürülemez.

Filmde, Alper duygularını fark etmek yerine onları bastırmayı tercih eder. Ada ile kurduğu duygusal bağ, ona huzur verirken aynı zamanda yoğun bir bağılılık korkusu yaratır.

Ada, film boyunca Alper'in duygusal dünyasını anlamaya çalışan ve ona sevgiyle yaklaşan bir figürdür. Ada, duygusal olarak daha açık ve samimidir, ancak Alper bu yakınlığı sürdürülemez. Filmin 1 saat 27. Dakikasında Ada'yı terk etmek istediğinden anlaşılacağı gibi...Alper'in çocukluk döneminde yaşadığı terk edilme duygusu ve annesiyle arasındaki mesafe, onun yetişkinlikteki duygusal tepkilerini şekillendirmiştir. Terapide bu anıların ve deneyimlerin yeniden değerlendirilmesi, bireyin bugünkü duygusal tepkilerini değiştirebilir (Leslie S. ,1980 & Susan M. Johnson , 2004).

Alper'in yaşadığı en temel çatışma, duygusal yakınlık ve özgürlük arasında gidip gelmesidir. Ada'ya olan sevgisi, onu daha derin bir ilişkiye çekse de aynı zamanda bağılılık korkusunu tetikler. Bu çatışmayı ise filmin 1 saat 2. Dakikasında Ada'nın yanından kalkıp gitmesinden daha sonrasında pişman olup tekrar dönmesinden aynı zaman da Ada'yı terk etmesinden (CD 1'27'') daha sonra ise küpesine denk gelerek (CD 1'02'') duygusal çatışma içerisinde olduğunu ve pişmanlık duyduğunu anlayabiliriz. Alper, Ada'dan kaçtığı noktada bu duygusal çatışma en üst seviyeye ulaşır. İlişkiyi sonlandırırsa bile Ada'yı unutamaması, aslında duygusal ihtiyaçlarını anlamadığının bir göstergesidir. Bu da filmin 1 saat 41. Dakikasında Ada'nın eski çalıştığı yere gidip kontrol etmesinden anlayabiliriz aynı zaman da 1 saat 31. Dakikasında ise küpesini tesadüfen görmesi ile asıl duygularının ortaya çıkması özlem duygusunu fark etmesinden anlaşılabilir. Alper, Ada ile ayrıldıktan sonra aslında duygusal olarak ne kadar yalnız olduğunu ve hayatındaki boşluğu fark eder. Bu, onun duygusal bir uyanış yaşamasını sağlar.

Sahneler	Filmdeki Gösterim Yeri	Sahne İçeriği
1.	CD: 01'00''-08'09''	İzole yaşam süreci
2.	CD: 1:02'-1:03'	Kaçınan bağlanma stiline dayalı kaygı
3.	CD: 1:06'-1:24'	Aile temelinde bağlanma stili ve ilişki
4.	CD: 1:31'-1:37'	Duyguların sorgulanması ve farkındalık
5.	CD:1:37'-1:47'	Farkındalık ve kendini anlama süreci

4. SONUÇ

Issız Adam filmi, güncel hayatımızda ilişki kurma ve duygusal bağlanma zorluklarını ele alır. Alper, özgürlüğüne düşkün, bağlanmaktan kaçınan bir adamdır; Ada ise sevgiye ve ilişkiye açık bir kadındır. Aralarındaki güçlü çekime rağmen, Alper'in duygusal korkuları ve geçmiş travmaları ilişkiyi çıkmaza sürükler. Duygu odaklı terapi yöntemi ile değerlendirildiğinde, film, Alper'in derinlerdeki yalnızlık ve korkularını yüzeye çıkarırken, Ada'nın ona duygusal açıdan yaklaşma çabasını gösterir. Film, bireylerin duygusal ihtiyaçlarına rağmen bağlanma korkularının ilişkileri nasıl etkilediğini anlatır.

Bu çalışmada; DOT, insanların temel duygusal ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlara verdikleri tepkileri anlamayı, bu tepkilerin ilişkilerde nasıl ortaya çıktığını analiz etmeyi amaçlar. Bu yöntemin temel kuramsal çerçevesi DOT' ye göre, bireylerin davranışları çoğu zaman duygusal ihtiyaçlardan kaynaklanır, ancak bu duygular genellikle bastırılır veya yanlış ifade edilir. Terapi sürecinde, bu duyguların farkına varılması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi hem bireyin içsel huzurunu sağlamak hem de ilişkilerini iyileştirmek için önem taşır. Issız Adam filmi DOT perspektifinden analiz etmek için bu kuramsal çerçeveye dayalı olarak Alper'in kaçınmacı bağlanma stili ve Ada'nın duygusal yakınlık arayışını çözümlenmek, karakterlerin hem kendileriyle hem de birbirleriyle olan ilişkilerini daha derin bir şekilde anlamayı sağlar. DOTnin amacı, karakterlerin duygusal farkındalığını artırmaktır. Aynı zaman da karakterlerin derin duygusal çatışmalarını, ilişkilerinde yaşadıkları bağlanma sorunlarını ve kişisel korkularını anlamaktır. DOT, bireylerin yüzeydeki davranışlarının altında yatan duygusal ihtiyaçlara, bastırılmış duygulara ve korkulara odaklanır. Bu filmde de Alper ve Ada'nın ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar, her iki karakterin duygusal yaralarını açığa çıkarır. Özellikle Alper'in bağlanma korkusu ve bu korkunun kökenindeki duygusal travmaları keşfetmek, Ada'nın ise güven ve yakınlık arayışındaki duygusal ihtiyaçlarını anlamaktır. Böylece, geçmişe dayalı travmalardan kaynaklı bağlanma sorunu, duygusal çatışmaların açtığı sorunlar, yaşanan kaygı ve pişmanlığı daha net gözlemleyip empati kurmamıza yardımcı olur.

Bu yapılan analiz, *Issız Adam* filmi üzerinden Duygu Odaklı Terapi (DOT) yönteminin uygulanmasına örnek teşkil etmekte olup, karakterlerin duygusal dinamiklerinin derinlemesine anlaşılması ve terapötik müdahalelerin geliştirilmesi açısından aile ve çift terapistlerine, ayrıca terapist adaylarının eğitimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu tür makale ve çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır, çünkü alanla ilgili olarak literatüre katkı sağlamakta ve uygulama alanındaki problemlerin çözümüne yönelik önemli veriler sunmaktadır.

5.KAYNAKLAR

- American Psychological Association. (n.d.). Attachment theory and research. <https://www.apa.org/science/about/psa/2015/06/attachment-research>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Dorsay, A. (2008). *Issız Adam* üzerine düşünceler: Modern hayat ve yalnızlık. *Sinematürk Dergisi*, 12(1), 55-60.
- Good Therapy. (2018, December 4). Emotion-focused therapy. <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/emotion-focused-therapy>
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.
- Johnson, S. M. (2004). The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 105-129). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mutlu, D. (2013). *New Turkish cinema: Belonging, identity and memory*. *Cinema Journal*, 53(2), 40-60. <https://doi.org/10.1353/cj.2013.0006>
- Psychology Today. (n.d.). Emotionally focused therapy. <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/emotionally-focused-therapy>
- Research Methodology. (n.d.). *Qualitative research methods: Documentary research*. <https://research-methodology.net/research-methods/qualitative-research/documentary-research>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. *Handbook of Emotion Regulation*, 446-465. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(90\)90020-G](https://doi.org/10.1016/0022-1031(90)90020-G)
- Simply Psychology. (n.d.). <https://www.simplypsychology.org>
- Verywell Mind. (n.d.). What is attachment theory? <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>