



**Şenol Deniz**

<https://orcid.org/0000-0003-2553-1070>

*Dr. Lecturer, School of Foreign Languages, Ankara University, Türkiye, sdeniz@ankara.edu.tr*

***Atf Künyesi | Citation Info***

Deniz, Ş. (2025). Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılığı Keşfetmek. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 12 (1), 421-442.

**Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılığı Keşfetmek**

**Öz**

*Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık, ilişki memnuniyetini azaltan ve güç dengesizliklerine yol açan önemli bir psikolojik sorundur. Bu durum, genellikle güvensizlik, kaygı ve sürekli onay ihtiyacı ile ilişkilidir. Makale, duygusal bağımlılığın psikolojik temellerini, ilişki dinamiklerine etkilerini ve bu sorunun azaltılmasına yönelik terapötik stratejileri incelemektedir. Bowlby'nin (1969) bağlanma teorisi, duygusal bağımlılığın erken dönem bakım veren ilişkilerinden kaynaklandığını ve özellikle kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde daha sık görüldüğünü vurgular. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bağlanma temelli terapi (BTT) ve duygu odaklı terapi (DOT) gibi yaklaşımlar, olumsuz bilişsel kalıpları değiştirme ve duygusal özerklik geliştirme açısından ele alınmaktadır. Ayrıca, farkındalık temelli müdahalelerin (FTM'ler) bireylerin duygusal düzenleme ve öz farkındalık geliştirmesindeki rolü değerlendirilmektedir. Duygusal bağımlılığın ilişki memnuniyeti ve iletişim üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çeken çalışma, daha sağlıklı ilişkiler için terapötik müdahalelerin önemini vurgulamaktadır. Gelecek araştırmaların, bu yöntemlerin etkinliğini ve farklı bireysel ihtiyaçlara uygunluğunu incelemesi önerilmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** *Duygusal Bağımlılık, Bağlanma Teorisi, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Duygu Odaklı Terapi, Mindfulness Temelli Müdahaleler*



## Exploring Emotional Dependency in Romantic Relationships

### *Abstract*

*Emotional dependency in romantic relationships is a significant psychological issue that diminishes relationship satisfaction and leads to power imbalances. It is typically associated with insecurity, anxiety, and a persistent need for validation. This article examines the psychological foundations of emotional dependency, its impact on relational dynamics, and therapeutic strategies aimed at mitigating its effects. Bowlby's (1969) attachment theory underscores that emotional dependency originates from early caregiver relationships and is particularly prevalent among individuals with an anxious attachment style. Cognitive-behavioral therapy (CBT), attachment-based therapy (ABT), and emotion-focused therapy (EFT) are explored in terms of their efficacy in restructuring maladaptive cognitive patterns and fostering emotional autonomy. Additionally, the role of mindfulness-based interventions (MBIs) in enhancing emotional regulation and self-awareness is assessed. By highlighting the detrimental effects of emotional dependency on relationship satisfaction and communication, this study underscores the necessity of therapeutic interventions in promoting healthier relational dynamics. Future research should focus on evaluating the effectiveness of these approaches and their adaptability to diverse individual needs.*

**Keywords:** *Emotional Dependency, Attachment Theory, Cognitive-Behavioral Therapy, Emotion-Focused Therapy, Mindfulness-Based Interventions*

### **Giriş**

Romantik ilişkiler, insan deneyiminin önemli bir parçasıdır ve duygusal, psikolojik ve sosyal iyi oluşu şekillendirir. Ancak, gerçek sevgi ile alışkanlık temelli bağlanma arasındaki ayrım, özellikle duygusal bağımlılık baskın bir faktör haline geldiğinde bulanıklaşabilir. Duygusal bağımlılık, bireylerin öz değer, güvenlik veya kimlik için partnerlerine bağımlı hale gelmesini ifade eder (Sternberg, 1986). Bu durum ilişkilerde uyumsuz dinamiklere yol açabilir. Bu olgu, genellikle güvensiz bağlanma stilleri, bilişsel çarpıtmalar ve düşük benlik saygısı gibi kişilik özellikleriyle iç içe geçer. Gerçek sevgi, büyümeyi, karşılıklı saygıyı ve özerkliği teşvik ederken, duygusal bağımlılık kişisel gelişimi engelleyebilir ve sağlıksız ilişki kalıplarını sürdürebilir (Shaver & Mikulincer, 2007).

### **1. İlişkilerde Sevgi ve Alışkanlık**

Sevgi, çeşitli disiplinlerde kapsamlı bir şekilde incelenmiş bir kavramdır, ancak duygusal alışkanlık ile örtüşmesi yeterince araştırılmamıştır. Sevgi, genellikle bireylerin ve ilişkilerin iyi oluşuna katkıda bulunan şefkat, bağlılık ve yakınlık gibi unsurlarla karşılık, alışkanlık temelli bağlanma, genellikle duygusal bağımlılıktan kaynaklanır ve bireyler, gerçek sevgi veya karşılıklı

büyümeden ziyade yalnızlık veya terk edilme korkusuyla ilişkiyi sürdürme eğilimindedir. Bu bağımlılık, özellikle bir veya her iki partnerin güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı veya kaçınan bağlanma gibi) sergilediği ilişkilerde belirgindir (Hazan & Shaver, 1987).

Araştırmalar, duygusal bağımlılığın sıklıkla erken bağlanma deneyimlerinden kaynaklandığını ve karşılanmayan duygusal ihtiyaçların veya tutarsız bakım verme kalıplarının yetişkinlikte bağımlılığa yatkınlık yarattığını göstermektedir (Bowlby, 1988). Örneğin, kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, partnerlerinden aşırı güvence ve onay ihtiyacı geliştirebilir ve bu duyguları sevgiyle karıştırabilir. Benzer şekilde, kaçınan bağlanmaya sahip bireyler, duygusal ihtiyaçlarını bastırırken, duygusal rahatsızlık veya kırılganlık korkusuyla partnerlerine alışkanlıkla bağlı kalabilir (Mikulincer & Shaver, 2007).

## **2. Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılığın Rolü**

Duygusal bağımlılık, ilişki dinamiklerini önemli ölçüde etkiler ve kıskançlık, sahiplenme ve terk edilme korkusu gibi uyumsuz davranışlara yol açar. Bu davranışlar, bağımlı partnerin duygusal istikrar için diğerine giderek daha fazla bağımlı hale geldiği bir döngü yaratabilir ve bu durum partnerin bu taleplerle bunalmış veya kısıtlanmış hissetmesine neden olabilir. Zamanla, bu tür dinamikler güveni, yakınlığı ve ilişki memnuniyetini aşındırabilir. Ayrıca, duygusal bağımlılık, düşük benlik saygısı, çözülmemiş travmalar veya kişisel kimlik eksikliği gibi altta yatan sorunları gizleyebilir. Örneğin, düşük benlik saygısına sahip bireyler, ilişkiyi bir destek kaynağı yerine öz değer kaynağı olarak algılayabilir. Bu bağımlılık, bir partnerin bakım verme rolünü üstlendiği, diğerinin ise bağımlı kaldığı bir dengesizlik yaratarak duygusal iç içe geçmişlik döngüsünü sürdürebilir (Deci & Ryan, 2000).

## **3. Bilişsel-Davranışçı Perspektiften Sevgi ve Alışkanlık**

Bilişsel-davranışçı bir perspektiften sevgi ve alışkanlık, ilişkiyi sürdüren temel düşünce kalıpları ve davranışlarla ayırt edilebilir. Gerçek sevgi, nezaket eylemleri, paylaşılan deneyimler ve şefkat ifadeleri gibi olumlu pekiştirme ile karakterize edilir ve bu durum partnerler arasındaki bağı güçlendirir (Bandura, 1977). Buna karşılık, alışkanlık temelli bağlanma genellikle yalnızlık, reddedilme veya toplumsal yargı gibi olumsuz sonuçlardan kaçınma nedeniyle ilişkiyi sürdürme davranışını içerir (Rusbult et al., 1986). Bilişsel çarpıtmalar da duygusal bağımlılıkta önemli bir rol oynar. Örneğin, partnerlerini idealleştirme eğilimindeki bireyler, kırmızı bayrakları veya sağlıksız davranışları görmezden gelebilir ve bağımlılıklarını sevgi olarak rasyonalize edebilir

(Beck, 1976). Benzer şekilde, olası ayrılıklara yönelik felaketleştirme düşünceleri, ilişkiyi her ne pahasına olursa olsun sürdürme duygusu yaratabilir ve bu durum alışkanlık kalıplarını daha da pekiştirebilir (Ellis, 1962).

#### **4. Kişilik Özelliklerinin Etkisi**

Kişilik özellikleri, romantik ilişkilerde sevgi ve alışkanlık arasındaki etkileşimde de önemli bir rol oynar. Nevrotiklik, düşük benlik saygısı ve dış kontrol odağı gibi özellikler, duygusal bağımlılık düzeylerinin artmasıyla ilişkilidir. Örneğin, nevroitik bireyler artan duygusal tepki ve terk edilme korkusu yaşayabilir ve bu durum onları bağımlılığa daha yatkın hale getirebilir (Costa & McCrae, 1992). Buna karşılık, güvenli bağlanma ve yüksek benlik saygısı gibi olumlu kişilik özellikleri, daha sağlıklı ilişki dinamiklerine katkıda bulunur. Bu özellikler, bireylerin ilişkilere eksiklikten ziyade bolluk duygusuyla katılmasını sağlayarak karşılıklı saygı, destek ve büyümeyi teşvik eder (Bartholomew & Horowitz, 1991).

#### **5. Duygusal Bağımlılığı Ele Almak: Terapötik Müdahaleler**

Duygusal bağımlılığı tanımak ve ele almak, daha sağlıklı ilişkiler teşvik etmek için esastır. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bağlanma temelli terapi (BTT) ve farkındalık uygulamaları gibi terapötik müdahaleler, bireylerin bağımlılığa katkıda bulunan temel faktörleri belirlemesine ve ele almasına yardımcı olabilir (Johnson, 2004). Örneğin, BDT teknikleri, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal aktivasyon gibi yöntemlerle, bireylerin bilişsel çarpıtmaları sorgulamasına ve daha sağlıklı ilişki kalıpları geliştirmesine yardımcı olabilir (Beck, 1976).

Sonuç olarak, sevgi ve alışkanlık arasındaki ayırım, duygusal, bilişsel ve kişilik faktörlerinin karmaşık bir etkileşimidir. Duygusal bağımlılığın dinamiklerini anlamak ve temel nedenlerini ele almak, bireylerin alışkanlık temelli bağlanmalardan kurtulmasını ve gerçek sevgiye dayalı, daha tatmin edici ilişkiler geliştirmesini sağlayabilir.

#### **6. Literatür Taraması**

##### **6.1. Teorik Çerçeve**

Romantik ilişkilerde sevgi ve alışkanlık bağının ayrımı, çeşitli teorik yaklaşımlar üzerinden analiz edilebilir. Bağlanma teorisi, sosyal değişim teorisi ve bilişsel-davranışsal perspektifler, duygusal bağımlılığın psikolojik, duygusal ve sosyal boyutlarına dair değerli bilgiler sunar. Bu çerçeveler aracılığıyla duygusal bağlılığı incelemek adına sevgi ve alışkanlık arasındaki temel kavramları ayırt edebilir ve romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı ele almak için bir temel oluşturabiliriz.

## 6. 2. Bağlanma Teorisi: Duygusal Bağımlılığın Temeli

Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, erken dönemdeki bakım veren-çocuk etkileşimlerinin, romantik ilişkiler dahil olmak üzere yetişkinlikteki bağlanma stillerini şekillendirdiğini öne sürer. Bu bağlanma stilleri güvenli, kaygılı, kaçınan ve dağınık bireylerin yakınlık, bağımlılık ve duygusal düzenlemeye yaklaşımlarını etkiler (Bartholomew & Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bireyler, karşılıklı saygı, güven ve duygusal özerklik temelinde sağlıklı ilişkiler yaşama eğilimindedir. Buna karşılık, kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler duygusal bağımlılığa daha yatkındır. Kaygılı bağlanan bireyler genellikle aşırı derecede güvence ve onay arayarak terk edilme korkusu yaşar ve bağımlılığı aşkla eşdeğer tutar (Mikulincer & Shaver, 2007). Öte yandan, kaçınan bağlanan bireyler duygusal yakınlıktan kaçınsa da değişim veya duygusal savunmasızlık korkusuyla alışkanlık gereği ilişkiye bağlı kalabilir (Fraleay et al., 2016). Araştırmalar, duygusal bağımlılığın çözülmemiş bağlanma ile ilgili güvensizliklerin yetişkinlikteki ilişkilere yansımalarıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Örneğin, Gillath et al. (2016), kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerin kıskançlık ve sahiplenme gibi uyumsuz bağımlılık davranışları sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde, kaçınan bağlanan bireyler, tam anlamıyla duygusal bağlılık göstermeden alışkanlıkla bağlanma davranışı sergileyebilir. Bağlanma temelli terapi, bu uyumsuz kalıpları değiştirerek bireylerin güvenli bağlanma davranışları geliştirmesine yardımcı olur. Terapistler, bireylerin bağlanma stillerinin ilişkilerindeki etkisini fark etmelerine ve daha sağlıklı dinamikler oluşturmalarına destek sağlar (Siegel, 2012).

## 6. 3. Sosyal Değişim Teorisi: Aşk, Alışkanlık ve İlişki Maliyetleri

Sosyal değişim teorisi, aşk ve alışkanlık ayrımını anlamak için bir diğer değerli bakış açısı sunar. Bu teoriye göre, ilişkiler, partnerler arasında algılanan maliyet ve faydalara dayalı olarak sürdürülür (Thibaut & Kelley, 1959). Duygusal bağımlılık, bir partnerin ilişkiden bağımsız olarak erişemeyeceğini düşündüğü temel duygusal, sosyal veya psikolojik kaynakları ilişkiye atfetmesi durumunda ortaya çıkabilir (Rusbult et al., 1986). Alışkanlık bağlanması genellikle yalnızlık, mali istikrarsızlık veya toplumsal yargılama gibi olumsuz sonuçlardan kaçınma gerekliliği algısı, ayrılığın faydalarını gölgede bıraktığında gelişir. Bu dinamikler, duygusal bağımlılığın yüksek olduğu ilişkilerde özellikle yaygındır. Örneğin, Karney ve Bradbury (1995), bağımlı ilişkilerdeki

bireylerin olumsuz deneyimleri rasyonalize ederek mevcut durumu sürdürme eğiliminde olduğunu ve bu bağımlılığı aşkla karıştırabileceklerini öne sürmüştür. Ayrıca, sosyal değişim teorisinin bir uzantısı olan bağımlılık teorisi, ilişkileri sürdüren bağıllığın rolüne dikkat çeker. Gerçek aşkın güttüğü bağıllık, karşılıklı yatırım ve ortak hedefleri yansıtırken, bağımlılıktan kaynaklanan bağıllık genellikle kayıp veya değişim korkusundan kaynaklanır (Van Lange et al., 1997). Bu dinamiklerin farkına varmak, bireylerin ilişkilerinin ardındaki motivasyonları değerlendirmelerine ve aşk ile alışkanlık arasındaki ayrımı yapmalarına yardımcı olabilir.

#### **6.4. Bilişsel-Davranışsal Perspektifler: Duygusal Bağımlılık ve Bilişsel Çarpıtmalar**

Bilişsel-davranışsal perspektiften, duygusal bağımlılık ve alışkanlık bağlanması uyumsuz düşünce kalıpları ve davranışlara dayanır. Bilişsel çarpıtmalar idealizasyon, felaketleştirme ve kişiselleştirme gibi bağımlılığı destekleyerek ilişki hakkında irrasyonel inançların pekişmesine katkıda bulunur (Beck, 1976). Örneğin, partnerlerini idealize eden bireyler, olumsuz özellikleri veya davranışları görmezden gelebilir ve duygusal bağımlılıklarını güvensizlik yerine aşka atfedebilirler. Benzer şekilde, olası ayrıllıklarla ilgili felaketleştirme, alışkanlık bağlanmasını sürdüren bir aciliyet duygusu yaratabilir (Ellis, 1962). Kişiselleştirme, yani ilişki sorunlarını kişisel kusurlara bağlama eğilimi, bağımlılığı daha da şiddetlendirerek yetersizlik duyguları ve reddedilme korkusunu artırabilir (Leahy, 2001). Davranışsal kalıplar da bağımlılığın sürdürülmesinde rol oynar. Yalnızlık veya çatışmadan kaçınmak gibi negatif pekiştirme, bireylerin memnuniyetsizliklerine rağmen bağımlı ilişkilerde kalmasını motive eder (Rusbult et al., 1986). Buna karşılık, ortak etkinlikler ve sevgi ifadeleri gibi pozitif pekiştirme, partnerler arasında anlamlı bağlar oluşturarak gerçek aşkı destekler (Skinner, 1953). Bilişsel davranışçı terapi (BDT), duygusal bağımlılığı ele almak için etkili araçlar sunar. Bilişsel yeniden yapılandırma ve davranış aktivasyonu gibi teknikler, bireylerin bilişsel çarpıtmaları sorgulamalarına ve daha sağlıklı ilişki kalıpları geliştirmelerine yardımcı olur (Beck, 2011). BDT, bireylerin ilişkilerinde özerklik ve dayanıklılık geliştirmelerini sağlayarak öz farkındalık ve duygusal düzenleme becerilerini destekler.

#### **6.5. Kesişimsellik ve Sosyokültürel Etkiler**

Teorik çerçeveler, aynı zamanda duygusal bağımlılığı şekillendiren sosyokültürel faktörlerin rolünü vurgular. Toplumsal cinsiyet normları, kültürel beklentiler ve sosyoekonomik faktörler, bireylerin ilişkilerini algılama ve yürütme biçimlerini etkiler. Örneğin, geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri genellikle kadınlara daha yüksek bir duygusal yük bindirerek onları bağımlılığa daha duyarlı hale getirir (Simon & Barrett, 2010). Kültürel farklılıklar da bağlanma stillerini ve

ilişki dinamiklerini etkiler. Ailevi ve sosyal yükümlülükleri vurgulayan kolektivist kültürler, bireysel özerklik yerine ilişki istikrarını önceliklendirerek alışkanlık bağlanmasını teşvik edebilir (Triandis, 1995). Buna karşılık, bireyci kültürler, bireysel gelişim ve bağımsızlığa değer vererek ilişkilerin aşk temelinde kurulmasını teşvik edebilir.

Bu sosyokültürel etkilerin anlaşılması, kültürel açıdan duyarlı terapötik yaklaşımların geliştirilmesi için önemlidir. Terapistler, danışanların toplumsal normların ve beklentilerin ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini keşfetmelerine yardımcı olabilir, böylece ilişkileri hakkında bilinçli kararlar alabilmelerini sağlar.

### **6.6. Teorik Çerçevelerin Entegrasyonu**

Bağlanma teorisi, sosyal değişim teorisi ve bilişsel-davranışsal perspektiflerin entegrasyonu, aşk ve alışkanlık ayrımına dair kapsamlı bir anlayış sunar. Bu çerçeveler, bireysel psikolojik faktörlerden kişilerarası dinamiklere ve sosyokültürel etkilere kadar uzanan duygusal bağımlılığın çok yönlü doğasını ortaya koyar. Örneğin, bağlanma teorisi bağımlılık kalıplarının nasıl şekillendiğini açıklarken, sosyal değişim teorisi ilişkileri sürdüren maliyet-fayda dinamiklerini aydınlatır. Bilişsel-davranışsal perspektifler ise bağımlılığı ele almak için pratik araçlar sunarak bireylerin uyumsuz düşünce kalıplarını ve davranışlarını sorgulamalarına olanak tanır. Birlikte ele alındığında, bu çerçeveler, romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı anlamak ve ele almak için bütüncül bir yaklaşım sağlar.

Bağlanma teorisi, sosyal değişim teorisi ve bilişsel-davranışsal perspektifler gibi teorik çerçeveler, romantik ilişkilerde aşk ve alışkanlık ayrımına ilişkin değerli bilgiler sunar. Duygusal bağımlılığın psikolojik, duygusal ve sosyal boyutlarını anlamak, bireylerin gerçek aşka dayalı daha sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerine olanak tanır. Bu çerçeveler ayrıca terapötik müdahaleler için bir temel sağlayarak bireylerin bağımlılığa katkıda bulunan temel faktörleri ele almalarını ve ilişkilerinde özerklik ve dayanıklılık geliştirmelerini mümkün kılar.

### **7. Yöntem**

Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı incelemek için kullanılan yöntem, kapsamlı bir nitel yaklaşımı gerektirmektedir. Bu bölüm, duygusal bağımlılığı araştırmak için gereken araştırma tasarımı, veri toplama stratejilerini, analiz tekniklerini ve etik hususları açıklamaktadır. Nitel yöntemlerin kullanımı, olgunun derinlemesine anlaşılmasını sağlar ve karmaşık, öznel deneyimlerin keşfine olanak tanır (Creswell, 2014).

### **7.1. Araştırma Tasarımı**

Bu çalışma, romantik ilişkilerde duygusal bağımlılığı incelemek amacıyla nitel bir araştırma tasarımı benimsemektedir. Nitel bir yaklaşım, bireylerin zengin ve nüanslı deneyimlerini yakalamada ve duygusal bağımlılıkla ilgili temel temaları ve kavramları ortaya koymada özellikle avantajlıdır (Creswell & Plano Clark, 2017). Bu çalışmada özellikle keşifsel bir yaklaşım benimsenmiş olup, literatür taraması yoluyla duygusal bağımlılıkla ilgili mevcut teoriler, bulgular ve perspektifler derinlemesine incelenmiştir.

Bu inceleme, literatür taraması, duygusal bağımlılığı incelemek için sevgi ve alışkanlıkla bağlanma gibi temalar üzerine yapılmış önceki araştırmaların kapsamlı bir analizini içermektedir. Literatür, duygusal bağımlılıkla ilgili kavramsal çerçeveleri, mevcut teorileri ve empirik bulguları bir araya getirerek sevgi ve alışkanlık arasındaki farkları anlamaya yönelik derinlemesine bir inceleme sunmaktadır.

### **7.2. Veri Toplama**

Bu çalışmanın veri toplama süreci, yalnızca mevcut literatüre dayalıdır. Sevgi, alışkanlıkla bağlanma ve duygusal bağımlılık üzerine yapılmış önceki çalışmalar incelenmiş ve analiz edilmiştir. Literatür taraması, çeşitli akademik dergiler, kitaplar ve güvenilir veri tabanlarından (örn. JSTOR, Google Scholar, Wos) elde edilen makaleler ve kitaplar aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Seçilen literatür, sevgi ve alışkanlık arasındaki teorik farklar, duygusal bağımlılık dinamikleri ve ilişkilerdeki alışkanlıkla bağlanma ile ilgili bulgulara odaklanmaktadır.

### **7.3. Veri Analizi**

Bu araştırmada veri analizi için tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşım, literatürde yer alan temel temalar ve alt temalar üzerinde yoğunlaşarak, duygusal bağımlılığı sevgi ve alışkanlık arasındaki ilişkilerle ilgili ortak kavramsal çerçeveleri ve teorik anlayışları tanımlamayı amaçlamaktadır (Braun & Clarke, 2006). Literatürdeki anahtar temalar, duygusal bağımlılığın tetikleyicileri, alışkanlıkla bağlanmanın davranışsal kalıpları ve sevgi ile alışkanlık arasındaki kavramsal ayrımlar gibi konuları içermektedir. Bulguların geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak için literatürden elde edilen veriler, sürekli karşılaştırma yöntemiyle analiz edilmiştir. Bu yöntem, literatürdeki çeşitli görüşleri karşılaştırarak ortak temalar ve teoriler arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri netleştirmeyi amaçlamaktadır (Glaser & Strauss, 1967).

### **7.4. Etik Hususlar**



Çalışmanın etik hususları, doğrudan katılımcılarla ilgili olmadığı için daha çok literatürün etik standartlarına dayanmaktadır. Literatür taraması sırasında kullanılan kaynaklar daha önceden araştırmanın veri toplama tekniği bölümü açıklamasında da belirttiği gibi akademik etik kurallara uygun şekilde seçilmiş ve yalnızca güvenilir ve saygın yayınlardan alınmıştır.

### **7.5. Güçlü Yönler ve Sınırlamalar**

Nitel tasarım, literatür taramasına dayalı olarak derinlemesine bir anlayış sağlar ve sevgi ile alışkanlık arasındaki ilişkiyi duygusal bağımlılığı anlamak adına daha net bir şekilde kavrayabilmemizi mümkün kılar. Ancak, bu çalışmanın yalnızca mevcut literatüre dayanması, araştırmanın genel geçerliliği açısından sınırlamalar getirebilir. Literatür taramasının yalnızca mevcut bilgilerle sınırlı olması ve katılımcı verisi toplanamaması, bulguların bazı durumlar için genellenebilirliğini kısıtlayabilir.

### **8. Duygusal Bağımlılığa Katkı Sağlayan Faktörler**

Duygusal bağımlılık, bireylerin duygusal destek ve onay için aşırı derecede partnerlerine bağımlı oldukları bir durumdur ve psikolojik olarak ilişkiyi şekillendiren ve sosyo-kültürel faktörlerin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenir. Bu bölüm, bağlanma teorisi, özgüven dinamikleri, ilişki kalıpları ve toplumsal etkilerden yararlanarak duygusal bağımlılığa katkı sağlayan ana faktörleri incelemektedir. Bu faktörlerin anlaşılması, duygusal bağımlılığın sağlıklı karşılıklı bağımlılıktan ayırt edilmesi için önemlidir (Hazan & Shaver, 1987; Feeney & Noller, 1996).

#### **8.1. Bağlanma Tarzları ve Duygusal Bağımlılık**

Bağlanma teorisi, ilişkilerde duygusal bağımlılığı anlamak için temel bir çerçeve sunmaktadır. Bowlby'ye (1988) göre, erken bağlanma deneyimleri, bireylerin duygularını nasıl düzenlediğini ve yakın bağlar kurduğunu önemli ölçüde etkiler. Güvensiz bağlanma stilleri, özellikle kaygılı-bağlı bağlanma, duygusal bağımlılıkla güçlü bir şekilde ilişkilidir.

Kaygılı-bağlı bireyler sıklıkla terk edilme korkusu yaşar ve partnerlerinden aşırı güvence talep eder, bu da bağımlılık ve ilişki istikrarsızlığı döngüsüne katkı sağlar (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu bireyler, bağlanma sisteminin aşırı aktivasyonunu sergileyerek, ilişki tehditlerine karşı artan duyarlılık ve sürekli duygusal yakınlık ihtiyacı gösterir (Shaver et al., 2005). Örneğin, Fraley ve Shaver (2000), kaygılı-bağlı bireylerin duygusal düzenleme için partnerlerine daha fazla başvurma eğiliminde olduklarını ve bunun ilişkiyi zorlayan bağımlılık kalıpları oluşturduğunu bulmuşlardır. Tersine, duygusal yakınlığa önem vermeyen kaçınmacı bağlanma tarzına sahip

bireyler, belirgin bağımlılık davranışları sergileme eğiliminde değildir. Ancak, duygusal olarak katılımda bulunmaktan kaçınmaları, kaygılı-bağlı partnerlerinin bağımlılığını şiddetlendirebilir ve sağlıklı ilişki dinamiklerini sürdürebilir (Collins & Feeney, 2004).

### **8.2. Özgüven ve Duygusal Bağımlılık**

Düşük özgüven, duygusal bağımlılığa katkı sağlayan bir diğer önemli faktördür. Düşük özgüvene sahip bireyler genellikle yetersizlik duygularıyla mücadele eder ve kendi değerlerini artırmak için partnerlerinden onay talep eder (Murray et al., 2000). Bu dış onay bağımlılığı, ilişkinin güç dengesizliğine yol açar, çünkü bağımlı partner duygusal denge için partnerinin onayına aşırı bağımlı hale gelir (Knee et al., 2002). Murray et al. (1996)'daki araştırması, düşük özgüvene sahip bireylerin ilişkilerini kırılgan ve belirsiz olarak algılama eğiliminde olduklarını, bu durumun bağımlılıklarını daha da artırdığını göstermektedir. Bu bireyler sıklıkla, çatışma ya da reddedilme korkusu nedeniyle kendi ihtiyaç ve arzularını bastırarak kendilerini susturur (Jack & Dill, 1992). Bu tür davranışlar sadece özerkliklerini zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda zamanla ilişki tatminini de erozyona uğratar.

### **8.3. Bilişsel Bozukluklar ve Terk Edilme Korkusu**

Bilişsel bozukluklar, felaketleştirme düşüncesi ve kişiselleştirme gibi, duygusal bağımlılıkta önemli bir rol oynamaktadır. Bağımlı bireyler, küçük ilişki sorunlarını yaklaşan terk edilmenin işaretleri olarak yorumlama eğilimindedir ve bu durum artan kaygı ve yapışkanlıkla sonuçlanır (Beck, 2011). Bu terk edilme korkusu, derinlemesine yerleşmiş güvensizliklerden ve çözülemediği bağlanma yaralarından kaynaklanır ve bu da partnerlerinden güvence almayı artırır (Rholes & Simpson, 2004). Ayrıca, bağımlı partnerin terk edilme korkusu, yakınlık sağlamak ve ayrılmayı önlemek amacıyla kontrol edici ya da manipülatif davranışlara yol açabilir. Bu davranışlar, güvensizlikten kaynaklansa da ilişki üzerindeki ek baskıyı artırarak bağımlılık döngüsünü pekiştirebilir (Carnelley et al., 1994).

### **8.4. İlişki Dinamikleri ve Güç Dengesizlikleri**

Bir ilişkinin dinamikleri de duygusal bağımlılığa katkı sağlayabilir. Bir partnerin baskın bir rol üstlenip diğerinin itaatkâr ya da bağımlı bir pozisyon benimsemesiyle güç dengesizlikleri, duygusal bağımlılıkla karakterize edilen ilişkilerde sıklıkla ortaya çıkar (Dijkstra & Barelds, 2008). Bağımlı partnerler, partnerlerinin ihtiyaç ve tercihlerine kendi ihtiyaçlarının pahasına öncelik verebilirler ve bu da bireysellik ve özerklik kaybına yol açar. Zamanla bu dinamik, çaresizlik duygusu yaratır ve bağımlı partnerin, duygusal ve karar verme desteği için dominant partnerine olan bağımlılığını pekiştirir (Winnicott, 1965). Ayrıca, tutarsız olarak sunulan şefkat ve onay gibi,

aralıklı pekiştirme ilişkisi kalıpları, bağımlılığı artırabilir. Bu tür kalıplar, bağımlılıkta gözlemlenenlere benzer şekilde, artan duygusal yatırım ve onaylama arzusu döngüsünü yaratır (Baumeister & Leary, 1995).

### **8.5. Sosyo-Kültürel Etkiler**

Sosyo-kültürel faktörler, geleneksel cinsiyet rolleri ve ilişki beklentilerini pekiştirerek duygusal bağımlılığı şekillendirir. Birçok kültürde, kadınlar ilişkileri ve bakım vermeyi ön planda tutmaya teşvik edilir, bu da onların duygusal bağımlılığa daha duyarlı hale gelmelerine yol açabilir (Eagly & Wood, 2012). Bu beklentiler, kadınların ilişki uyumunu sağlamak uğruna özerkliklerinden ödün vermeleri gibi eşitsiz ilişki dinamiklerini sürdürür. Ayrıca, “ruh eşleri” ve “sonsuz mutlu sonlar” gibi romantik aşkın toplumsal idealleri, gerçekçi olmayan beklentiler ve bağımlılık davranışları yaratabilir. Medya, idealize edilmiş ilişkileri betimleyerek, bireylerin romantik partnerlerini mutluluk ve tatminin tek kaynağı olarak görmelerine yol açabilir (Hirsch & Wardlow, 1999).

### **8.6. Psikolojik ve Nörobiyolojik Faktörler**

Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik faktörler, duygusal bağımlılıkla yakından ilişkilidir. Depresyondaki bireyler, genellikle güvenceye ihtiyaç duydukları ve yalnızlık korkusu yaşadıkları için artan bağımlılık sergilerler (Coyne, 1976). Benzer şekilde, anksiyete, ilişki güvensizliklerini artırarak aşırı yapışkanlık ve terk edilme korkusu yaratır (Cassidy & Shaver, 2016). Nörobiyolojik açıdan, oksitosin (genellikle “bağlanma hormonu” olarak adlandırılır) rolü göz ardı edilemez. Oksitosin bağlanma ve güveni teşvik etse de bağımlı bireylerde aşırı aktivasyon, partnerlerine olan bağlılıklarını artırarak bağımlılık kalıplarını pekiştirebilir (Feldman, 2012).

### **8.7. Çocukluk Deneyimleri ve Aile Dinamikleri**

Erken çocukluk deneyimleri ve aile dinamikleri, yetişkinlikteki duygusal bağımlılığı önemli ölçüde etkiler. İstikrarsız bakım ya da ihmal gibi ortamlar içinde büyüyen bireyler, romantik ilişkilerinde bağımlılık davranışları geliştirme eğilimindedirler (Bowlby, 1988). Aşırı korumacı ebeveynlik deneyimi yaşayan çocuklar, özerklikle mücadele edebilir, duygusal destek ve karar verme için dışsal figürlere bağımlı hale gelebilirler. Bu aşırı bağımlılık, yetişkinliğe taşınarak romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık olarak kendini gösterebilir (Soenens et al., 2007).

Ez cümle, romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık, psikolojik, ilişki ve sosyokültürel faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucu ortaya çıkar. Güvensiz bağlanma stilleri, düşük benlik

saygısı, bilişsel çarpıtmalar, güç dengesizlikleri, toplumsal normlar ve çocukluk deneyimleri, bağımlılık davranışlarının gelişimine ve sürekliliğine katkıda bulunur. Bu faktörlerin tanınması ve ele alınması, sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmek ve bireylerin özerklik ile duygusal direnç kazanmalarını sağlamak için çok önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, duygusal bağımlılığı hafifletmeye yönelik müdahaleleri ve aynı zamanda ilişkilerde karşılıklı bağımlılığı ve karşılıklı saygıyı teşvik etmeyi hedeflemelidir.

## **9. Duygusal Bağımlılığın İlişki Dinamikleri Üzerindeki Etkileri: Duygusal Bağlılığın Sonuçlarını Keşfetmek**

Duygusal bağımlılık, genellikle bağlanma davranışları ve çocukluk deneyimlerine dayansa da romantik ilişki dinamikleri üzerinde derin ve çok yönlü etkiler yaratmaktadır. Bu bölüm, duygusal bağımlılığın ilişki tatminini, iletişim kalıpları ve güç yapılarını nasıl etkilediğini inceleyecektir. Ayrıca, bağımlılığın bireyler ve ilişkileri üzerindeki uzun vadeli sonuçlarını vurgulayarak, duygusal bağımlılık bağlamında ilişki zorluklarını daha derin bir şekilde anlamaya katkı sağlayacaktır.

### **9.1. İlişki Tatmini Üzerindeki Etki**

Duygusal bağımlılık, genellikle ilişki tatmini üzerinde derin bir etkiye sahip olup, zamanla bu tatmini azaltabilir. Bağımlı bireyler, duygusal düzenlemeyi partnerlerinden yoğun bir şekilde talep ederler ve bu durum ilişkide dengesizlik duyguları yaratabilir (Murray et al., 2000). Bir partner, diğerinin duygusal ihtiyaçlarından bunaldığında, kızgınlık birikerek tatminsizlik ve ilişkiden çekilme ile sonuçlanabilir (Knee et al., 2002). Rusbult, Martz ve Agnew (1998) tarafından yapılan araştırmalar, bağımlılıkla karakterize edilen ilişkilerin genellikle dengesiz güç dinamiklerine sahip olduğunu, bağımlı partnerin duygusal olarak sağlıksız bir şekilde aşırı yatırım yaptığını göstermektedir. Bu güç dengesizliği, her iki partnerin de ilişki tatminini azaltabilir. Bağımlı bireyler, terk edilme korkusuyla ilişkilerde hapsolmuş hissedebilirken, bağımlı olmayan partner duygusal taleplerin baskısıyla bunalmış hissedebilir (Dijkstra & Barelds, 2008). Sonuç olarak, duygusal yatırımın dengesizliği tatmini düşürür ve partnerler duygusal tükenmişlik, çekilme veya kızgınlık yaşayabilir. Ayrıca, yüksek duygusal bağımlılığa sahip bireyler genellikle aşırı bir güvence ve onay ihtiyacı ifade ederler, bu da diğer partner tarafından kontrol edici davranışlar olarak algılanabilir (Shaver & Hazan, 1987). Bu durum, partnerin kendi duygularını veya ihtiyaçlarını özgürce ifade etme yeteneğini olumsuz yönde etkileyebilir, bu da duygusal boğulma ve geri çekilme duygularına yol açabilir.

## 9.2. İletişim Kalıpları ve Çatışma Dinamikleri

Duygusal bağımlılık, ilişki içindeki iletişim kalıplarını da önemli ölçüde etkiler. Bağımlı bireyler, ilişki tehditlerine karşı daha duyarlı olurlar ve genellikle belirsiz veya nötr davranışları terk edilme veya reddedilme belirtileri olarak yorumlarlar (Mikulincer & Shaver, 2007). Bu aşırı duyarlılık, aşırı iletişim kurmaya veya duygusal doğrulama elde etmeye yönelik pasif-agresif davranışlara yol açabilir. Örneğin, kaygılı bireyler, partnerlerini bunaltacak şekilde aşırı mesaj atma, arama veya sürekli güvence talep etme gibi davranışlar sergileyebilirler (Fraley & Shaver, 2000). Diğer taraftan, duygusal bağımlılığa sahip bireylerin partnerleri, ilişkinin taleplerinden uzaklaşmak için kaçınan veya küçümseyen iletişim tarzları sergileyebilirler (Feeney & Noller, 1996). Bu tür bir geri çekilme, bağımlı partnerde güvensizlik duygularını daha da artırabilir, bu da çatışmaların artmasına ve ilişki tatminsizliğine yol açabilir. Zamanla, bu olumsuz iletişim kalıpları, yanlış anlamalar ve duygusal geri çekilme döngülerine yol açarak ilişkiyi zayıflatabilir (Collins & Feeney, 2004).

Duygusal bağımlılıkla karakterize edilen ilişkilerde çatışmalar genellikle karşılanmayan duygusal ihtiyaçlar veya terk edilme korkusu etrafında şekillenir. Bağımlı bireyler, algılanan küçümsemelere karşı kaygıdan öfkeye kadar değişen yüksek duygusal tepkilerle reaksiyon gösterirler, bu da çatışmaların tırmanmasına neden olabilir. Bu tür kalıplar, çiftin sağlıklı çatışma çözümü ve duygusal ifade becerilerini engelleyerek, sağlıklı bir ilişki sürdürme yeteneklerini zorlaştırabilir (Gottman & Silver, 1999).

## 9.3. Güç Dengesizlikleri ve Kontrol

Duygusal bağımlılığın dinamikleri, genellikle önemli güç dengesizlikleriyle işaretlenir. Bir partnerin duygusal olarak bağımlı olduğu bir ilişkide, diğer partner istemeden baskın veya kontrol edici bir rol üstlenebilir (Winnicott, 1965). Bağımlı bireyler, duygusal dengeyi korumak için kendi ihtiyaç ve arzularından fedakârlık yaparak partnerlerinin tercihlerine uyum sağlamaya çalışabilirler (Dijkstra & Barelds, 2008). Bu ilişki dinamik, bağımlı olmayan partnerin karar verme süreçlerinde güç ve kontrol kazanmasıyla, sağlıklı bağımlılık kalıplarını pekiştirebilir.

Aşırı durumlarda, duygusal bağımlılık manipülasyon veya zorlamaya yol açabilir, burada bağımlı birey suçluluk veya duygusal baskı kullanarak ilişkiyi sürdürmeye ve terk edilme korkusunu engellemeye çalışabilir. Bu davranış, sürekli duygusal doğrulama ihtiyacı tarafından

bilerek veya bilmeyerek yönlendirilebilir, bu da kontrol ve duygusal manipülasyonun sağlıklı bir döngüsünü yaratır (Carnelley et al., 1994). Zamanla, bu dengesizlik, bir partnerin duygusal olarak tükenmiş hale gelmesine, diğerinin ise bağımlılık ve terk edilme korkusu döngüsünde sıkışıp kalmasına yol açabilir (Rholes & Simpson, 2004). Ayrıca, bağımlı partnerin sürekli yakınlık ve güvence ihtiyacı, kendi kişisel gelişim ve özerkliklerini engelleyebilir. Collins ve Feeney (2004) tarafından yapılan araştırmalar, böyle güç dengesizliklerinin genellikle bağımlı partnerin bağımsız işlevsellik kapasitesini azalttığını, bu da düşük benlik saygısına ve artan savunmasızlık duygusuna yol açtığını göstermektedir.

#### **9.4. Her İki Partner İçin Uzun Vadeli Sonuçlar**

Duygusal bağımlılığın uzun vadeli etkileri, sadece mevcut ilişki dinamiğiyle sınırlı kalmaz. Bağımlı bireyler için, partnerlerine duygusal doğrulama için sürekli bağımlı olmak, benlik saygısını ve özerkliği zayıflatabilir. Kendilerini başka bir kişinin ellerine bırakarak benlik değerlerini yerleştirdiklerinde, güvenli bir kimlik geliştirmekte zorlanabilirler, bu da uzun vadeli tatminsizlik ve ilişki istikrarsızlığına yol açabilir (Murray et al., 1996). Zamanla, bu bireyler, ilişki sağlıklı veya duygusal olarak tükenmiş olsa bile partnerlerinden ayrılmayı hayal edemez hale gelebilirler.

Bağımsız olmayan partner için, duygusal bağımlılığa uzun süre maruz kalmak tükenmişlik ve duygusal yorulmaya yol açabilir. Sürekli olarak bağımlı bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalan partner, duygusal olarak tatminsiz ve kızgın hissedebilir (Shaver et al., 2005). Bu duygusal yükler, ilişkinin zarar görmesine yol açabilir, bu da diğer partnerin duygusal bağımlılığını daha da artırarak ilişkiyi bozan bir döngü oluşturabilir (Feeney & Noller, 1996). Ayrıca, Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan araştırmalar, bağımlı bir partnerin duygusal taleplerinin, bir bireyin güvenli bağlanmalar kurma ve gelecekteki ilişkilerde güven oluşturma yeteneğini etkileyebileceğini öne sürmektedir. Duygusal tükenmişlik ve ilişki istikrarsızlığının travması, bireyin sağlıklı bağlar geliştirmesini engelleyen çözülmemiş duygusal izler bırakabilir (Shaver et al., 2005).

#### **9.5. Müdahaleler ve İlişki Onarımı**

Duygusal bağımlılık, ilişki dinamikleri üzerinde önemli zorluklar yaratabilse de müdahale ve onarımı mümkündür. Duygusal bağımlılığın belirtilerini tanımak, örneğin sürekli güvence talebi, duygusal tükenmişlik veya güç dengesizlikleri, iyileşmenin ilk adımıdır (Mikulincer & Shaver, 2007). Çift terapisi ve bireysel danışmanlık, her iki partnerin endişelerini ifade edebileceği,

bağlanma geçmişlerini keşfedeceği ve sağlıklı duygusal düzenleme stratejileri geliştirebileceği güvenli bir alan sağlayabilir.

Benlik saygısını artırmak ve duygusal bağımsızlık geliştirmek, bağımlı partner için temel hedeflerdir. Murray et al. (2000) tarafından belirtildiği gibi, partnerlerin ilişkiden bağımsız olarak benlik değerini geliştirmeleri teşvik edilerek, bağımlılık davranışları azaltılabilir. Ayrıca, açık iletişim ve karşılıklı saygının teşvik edilmesi, güç dengesizliklerini onarmaya ve ilişki tatminini artırmaya yardımcı olabilir (Gottman & Silver, 1999). Çiftler ayrıca, duygusal aşırı tepki döngülerini tetiklemeyen çatışma çözme stratejileri öğrenerek fayda sağlayabilirler.

Anlaşılabileceği üzere duygusal bağımlılığın ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi geniştir; tatmin, iletişim, güç yapıları ve ilişkinin uzun vadeli sağlığı üzerinde etkili olur. Duygusal bağımlılık, her iki partneri de tükenmiş hale getiren çatışma, kızgınlık ve duygusal tükenmişlik döngüleri yaratan dengesizliklere yol açabilir. Duygusal bağımlılığa katkıda bulunan faktörlerin ve ilişki dinamikleri üzerindeki sonuçlarının anlaşılması, daha sağlıklı ve eşitlikçi ilişkiler geliştirmek için çok önemlidir. Bu sorunlar, iletişim, terapi ve öz farkındalık yoluyla ele alınarak, çiftler daha güvenli ve dengeli bağlar kurmak için çalışabilirler.

## **10. Terapatik Müdahaleler: Romantik İlişkilerde Duygusal Bağımlılığı Ele Almak**

Romantik ilişkilerdeki duygusal bağımlılık, genellikle dengesiz güç dinamiklerine, azalan tatmine ve iletişim zorluklarına yol açarak bireyler ve partnerleri için önemli zorluklar oluşturur. Bu sorunları ele almak, sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmek ve bireylerin duygusal özerkliklerini yeniden kazanmalarına yardımcı olmak için etkili terapötik müdahaleler önemlidir. Bu bölümde, duygusal bağımlılığı hafifletmeye yönelik etkili terapötik yaklaşımlar ve müdahaleler ele alınacak, özellikle bağlanma temelli terapi, bilişsel-davranışsal teknikler ve duygu odaklı terapi üzerinde durulacaktır.

### **10.1. Bağlanma Temelli Terapi (BTT)**

Bağlanma teorisi, Bowlby (1969) tarafından ortaya atılmış olup, erken çocukluk deneyimlerinin bireylerin romantik ilişkilerdeki beklentilerini ve davranışlarını şekillendirdiğini öne sürer. Duygusal bağımlılığı olan bireyler genellikle bağlanma güvensizlikleri gösterir, bu da aşırı güvence arama, terk edilme korkusu ve ilişki tehditlerine karşı artmış duyarlılık gibi kaygılı bağlanma davranışları olarak kendini gösterir (Mikulincer & Shaver, 2007). Bağlanma temelli

terapi (BTT), bu bağlanma desenlerini anlamak ve yeniden şekillendirmek suretiyle duygusal bağımlılığı hafifletmeyi amaçlar.

BTT'nin temel bileşenlerinden biri, bireylerin güvenli bağlanmalar geliştirmelerine yardımcı olmaktır; bu, güven, duygusal düzenleme ve özerklik ile karakterizedir. Terapide, bireylere erken bağlanma geçmişlerini keşfetmeleri ve bu deneyimlerin mevcut ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamaları teşvik edilir (Shaver & Hazan, 1987). Bağlanma desenlerinin farkına vararak, bireyler bağımlılık döngüsünü kırmak ve daha sağlıklı, güvenli ilişki dinamikleri kurmak için çalışabilirler. Johnson (2004) tarafından yapılan araştırmalar, BTT'nin ilişki tatminini önemli ölçüde iyileştirebileceğini ve partnerler arasında duygusal uyum sağlayarak güvenli bir duygusal bağ oluşturarak duygusal bağımlılığı azalttığını önermektedir. Ayrıca terapistler, her iki partnerle birlikte güvenli bağlanma davranışlarını teşvik ederler; örneğin, duygusal açıklık ve birbirlerinin ihtiyaçlarına duyarlı olma. Bu, bağımlı partnerin ilişkide güven duygusunu daha fazla güvence arayışına veya doğrulama ihtiyacına gerek duymadan hissetmesine yardımcı olabilir. Karşılıklı partner ise duygusal destek sağlama konusunda aşırı yorgun veya duygusal olarak tükenmiş hissetmeden bunu öğrenebilir.

### **10.2. Bilişsel-Davranışsal Terapi (BDT)**

Bilişsel-davranışsal terapi (BDT), duygusal bağımlılığı ele almak için başka bir etkili terapötik müdahaledir. BDT, duygusal bağımlılığa katkıda bulunan olumsuz düşünce desenlerini ve davranışları tanımlamaya ve sorgulamaya odaklanır (Beck, 2011). Duygusal bağımlılık bağlamında, bireylerin genellikle kendileri, değerleri ve sürekli doğrulama olmadan sevilebilecekleri konusunda olumsuz inançları vardır. Bu inançlar, bağımlılığın bir döngüsünü oluşturabilir; burada bireyler aşırı güvence aramak suretiyle duygusal gerilim yaratırlar.

BDT, bireylerin bu bilişsel çarpıtmaları yeniden şekillendirmelerine ve ilişkilerinde daha gerçekçi ve dengeli bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Örneğin, bir birey, partneri sürekli duygusal onay sağlamadığı sürece sevilemeyeceği inancını sorgulamayı öğrenebilir. Bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla, bireyler kaygı ve güvensizlik yaratan düşünceleri tanımayı ve bunları daha sağlıklı, uyumlu düşünme şekilleriyle değiştirmeyi öğrenebilirler (Burns, 1980).

Bilişsel yeniden yapılandırmanın yanı sıra, BDT aynı zamanda bireylerin duygusal öz-düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak davranışsal stratejileri de içerir. Bu stratejiler, mindfulness uygulamaları, gevşeme teknikleri ve bireylerin rahatsız edici duyguları zararlı davranışlara (örneğin, partnerlerine yapışmak veya sürekli güvence aramak) başvurmadan



tolere etmelerini teşvik eden maruz kalma egzersizlerini içerebilir. Dimeff et al. (2005) yaptığı araştırmalar, BDT'nin kaygıyı ve duygusal bağımlılığı azaltmada etkili olduğunu, duygusal düzenleme ve bilişsel esneklik sağladığını desteklemektedir. BDT, özellikle çift terapisi ile birleştiğinde etkili olabilir, çünkü her iki partner de bireysel düşünce desenlerinin ilişki dinamiklerine nasıl katkı sağladığını anlamada fayda görebilir. Bu süreçle, her iki birey de daha dengeli ve duygusal olarak destekleyici bir ilişki kurmak için birlikte çalışabilir.

### **10.3. Duygu Odaklı Terapi (DOT)**

Duygu odaklı terapi (DOT), ilişkilerde duyguların rolüne odaklanan bütünsel bir yaklaşımdır. Johnson (2004) tarafından geliştirilen DOT, bireylerin ve çiftlerin duygularını anlamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olmayı, ilişkilerde duygusal güvenlik ve samimiyet geliştirmeyi amaçlar. DOT, duygusal bağımlılığı olan bireyler için özellikle etkilidir, çünkü bağımlılık davranışlarının sıklıkla arkasında yatan yoğun duyguları işlemelerine ve yönetmelerine yardımcı olur. DOT'ta, bireyler ve çiftler terapist ile birlikte duygusal savunmasızlıkları ve karşılanmamış duygusal ihtiyaçları tanımlarlar. Terapist, birey veya çift ile birlikte, bağımlılığa yol açan derin duygusal deneyimleri (örneğin, terk edilme korkusu veya düşük benlik saygısı) keşfeder. Johnson ve Greenberg (1985) tarafından yapılan araştırmalar, DOT'un ilişki tatminini iyileştirdiğini ve aşırı güvence arayışına başvurmadan duygusal bağ kurmayı teşvik ettiğini bulmuştur. DOT sayesinde duygusal bağımlılığı olan bireyler, partnerlerinden aşırı derecede duygusal düzenleme talep etmeden duygusal ihtiyaçlarını daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi öğrenebilirler.

### **10.4. Benlik Saygısı Geliştirme ve Güçlendirme**

Terapistler, duygusal bağımlılıkla mücadele eden bireylerde benlik saygısını artırmanın ve duygusal özerkliği teşvik etmenin önemini de vurgularlar. Düşük benlik saygısı, duygusal bağımlılığın anahtar faktörlerinden biri olarak kabul edilir; çünkü kendini güçlü bir şekilde değerli hissetmeyen bireyler, doğrulama ve duygusal düzenleme için partnerlerine daha fazla bağımlı hale gelirler (Murray et al., 2000). Benlik saygısı geliştirmeye odaklanan terapötik müdahaleler, bireylerin daha güvenli ve olumlu bir benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar ve bu da dışsal doğrulamaya olan bağımlılıklarını azaltır. Benlik saygısını geliştirme teknikleri, olumsuz özdeğer inançlarını tanımlama ve sorgulama, öz şefkat uygulamaları ve bağımsızlık ile özerklik teşvik eden kişisel hedefler belirleme gibi yöntemleri içerebilir (Neff, 2003). Bireylerin kendi değerlerini ve kapasitelerini fark etmeleri teşvik edilerek, terapistler onlara başkalarının onayına

dayanmayan bir özerklik duygusu geliştirmelerinde yardımcı olurlar. Bireyler benlik saygısını artırdıkça, bağımlılık davranışlarına daha az eğilim gösterirler ve daha sağlıklı, dengeli ilişkiler kurma eğiliminde olurlar.

### **Sonuç**

Sonuç olarak, romantik ilişkilere duygusal bağımlılığın etkisi, ilişki dinamiklerini, bireysel refahı ve ilişki tatminini derinden etkileyen karmaşık bir meseledir. Bu inceleme, bağlanma stilleri, erken deneyimler ve bilişsel desenler dahil olmak üzere duygusal bağımlılığa katkıda bulunan çeşitli faktörleri ele almış, ayrıca ilişki tatmini, iletişim desenleri ve güç dinamikleri üzerindeki önemli etkileri incelemiştir. Bağlanma temelli terapi, bilişsel-davranışsal terapi, duygu odaklı terapi, benlik saygısı geliştirme ve mindfulness tabanlı müdahaleler gibi terapötik müdahaleler, duygusal bağımlılığı ele almak için etkili yaklaşımlar sunmaktadır. Bu müdahaleler, duygusal özerklik, güvenli bağlanma ve daha sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmeyi amaçlar, nihayetinde duygusal refah ve ilişki istikrarını artırır.

Bu araştırma boyunca gösterildiği gibi, duygusal bağımlılık anlaşılabilir ya da aşılabilir bir engel değildir. Doğru terapötik destekle, bireyler bağımlılık davranışlarını azaltmak ve daha dengeli, tatmin edici ilişkiler kurmak için gerekli beceri ve öz-farkındalığı geliştirebilirler. Gelecekteki araştırmalar, bu müdahalelerin etkinliğini keşfetmeye devam etmeli ve duygusal bağımlılık yaşayan bireylerin benzersiz ihtiyaçlarını daha iyi karşılayacak terapötik teknikleri geliştirmelidir. Bütünsel ve entegre bir tedavi yaklaşımını benimseyerek, bireyler duygusal özerkliklerini yeniden kazanabilir ve daha sağlıklı, güvenli ilişkiler geliştirebilirler. Nihayetinde, duygusal bağımlılığı ele almak kişisel büyüme, öz-farkındalık ve karşılıklı saygı gerektiren bir süreçtir, bu da bireylerin daha güçlü ve dirençli duygusal bağlar kurmasına olanak tanır.

### **Etik Beyan**

*Bu araştırma makalesi, literatür taraması yöntemiyle hazırlandığından, herhangi bir insan veya hayvan katılımına gerek duyulmamıştır. Bu nedenle, çalışma için etik kurul izni alınmasına ihtiyaç yoktur.*

**Çıkar Çatışması:** Makale tek yazarlıdır. Yazarın beyan edeceği hiçbir çıkar çatışması/ilişkisi mevcut değildir.

**Yazar Katkı Oranı:** Yazar katkı oranı %100'dür.

### **Kaynaklar**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. DOI: 10.1037/0033-295X.84.2.191

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. DOI: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 56(5), 397-404.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume I: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New American Library.
- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). The influence of adult attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 618–628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.618>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). An attachment theory perspective on interpersonal relationships. In M. J. Montemayor, G. R. Adams, & T. P. Gullotta (Eds.), *Adolescent development and the life course* (pp. 195–234). Academic Press.
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(2), 221-230.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.

- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.)*. Sage Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. DOI: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. H. (2008). Personality and relationship satisfaction: A comparison between married and cohabiting couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(2), 438-448.
- Dimeff, L. A., Linehan, M. M., & Nadkarni, L. (2005). Dialectical behavior therapy for people with borderline personality disorder: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology, 61*(1), 1-18. <https://doi.org/10.1002/jclp.20058>
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 458-476). SAGE Publications.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1996). *Adult attachment*. Sage Publications.
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior, 61*(3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology, 4*(2), 132-154.
- Gillath, O., Karantzas, G., & Fraley, R. C. (2016). *Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. Academic Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine Publishing.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Three Rivers Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. DOI: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hirsch, A. E., & Wardlow, D. (1999). Romantic love and the media. *Sex Roles, 40*(9-10), 875-889.
- Jack, D. L., & Dill, D. L. (1992). The silencing of women in mental health. *Psychology of Women Quarterly, 16*(1), 97-112.

- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Knee, C. R., Canevello, A., & Bush, K. A. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for conflict resolution. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 1025-1038.
- Leahy, R. L. (2001). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The portrayal of the self in romantic relationships: The role of self-esteem and partner's evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1227-1243.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2000). The reference and emotional significance of close relationships: Integrating two perspectives on relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 377-386. <https://doi.org/10.1177/0146167200265008>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). *Attachment theory and close relationships*. Guilford Press.
- Rusbult, C. E., Zembrodt, I. M., & Gunn, L. K. (1986). Exit, voice, loyalty, and neglect: Responses to dissatisfaction in romantic involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1200-1212. DOI: 10.1037/0022-3514.49.5.1200
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. DOI: 10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and close relationships: A decade of progress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 891–906. <https://doi.org/10.1177/0265407505056499>
- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Non-marital romantic relationships and mental health in early adulthood. *Social Science Research*, 39(4), 557-569.

Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Luyten, P. (2007). The parental psychological control scale: A multidimensional approach. *Journal of Child and Family Studies*, 16(2), 173-187.

Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. Free Press.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.

Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Arriaga, X. B., Witcher, B. S., & Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(6), 1373–1395. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.6.1373>