

# Çift Terapisinde Duygu Odaklı Terapinin Etkiliği Üzerine Bir Gözden Geçirme

**Furkan Kucak**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-3019-7975>, E-mail: [20221500@std.neu.edu.tr](mailto:20221500@std.neu.edu.tr)

**Doç. Dr. Meryem Karaaziz**

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

## Özet

Romantik ilişkiler, bireylerin psikolojik sağlık durumu, yaşam memnuniyeti ve ruhsal denge üzerinde önemli etkiler yaratmaktadır. Çiftler arasındaki anlaşmazlıklar, duygusal mesafeler, iletişim sorunları ve bağlanma zorlukları, hem bireysel hem de ilişki işlevselliği üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, çift terapileri, ilişki problemleriyle başa çıkmada önemli bir müdahale yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT), bağlanma teorisi temelinde inşa edilen ve duygusal deneyimi terapötik dönüşümün merkezine alan bir yaklaşım olarak son yıllarda ilgi toplamaktadır. Bu yöntem, çiftler arasındaki olumsuz etkileşim döngülerini değiştirmeyi ve partnerlerin birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı yanıtlar vermesini hedeflemektedir. Bu derlemenin amacı, Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik temellerini, terapi sürecini ve çift ilişkileri üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırmada ilgili literatür gözden geçirilmiş ve özellikle ilişki doyumu, güvenli bağlanma, duygusal yakınlık ve çiftlerin uyumu üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçları, Duygu Odaklı Çift Terapisinin ilişki doyumunu artırdığını, çiftler arasındaki duygusal bağı güçlendirdiğini ve ilişki işlevselliğini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, çeşitli meta-analizler ve deneysel çalışmalar, DOÇT'nin çift terapileri arasında güçlü bilimsel bir dayanağa sahip yaklaşımlardan biri olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, kültürel farklılıklar, örneklem çeşitliliği ve uzun süreli takip çalışmaları gibi bazı sınırlamalar mevcuttur. Sonuç olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisi, çift ilişkilerinde güvenli bağlanmayı teşvik eden, duygusal yakınlığı arttıran ve ilişki doyumunu geliştiren etkili bir terapi yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, yaklaşımın farklı kültürel bağlamlardaki uygulanabilirliğini ve uzun dönem etkililiğini değerlendiren çalışmaların artırılmasının alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Odaklı Çift Terapisi, çift terapisi, bağlanma kuramı, ilişki doyumu, evlilik doyumu, duygu odaklı terapi

## The Effectiveness Of Emotion-Focused Therapy İn Couples Therapy A Review

## Abstract

Romantic relationships have significant effects on individuals' psychological health, life satisfaction, and overall well-being. Conflicts, emotional distancing, communication problems, and attachment difficulties experienced within couple relationships may negatively affect both individual and relational functioning. Therefore, couple therapies constitute an important intervention method in addressing relationship problems. Emotionally Focused Couple Therapy (EFCT), which is based on attachment theory and places emotional experiences at the center of therapeutic change, has attracted increasing attention in recent years. This approach aims to restructure negative interaction patterns between partners and enhance their responsiveness to each other's emotional needs. The

purpose of this review study is to examine the theoretical foundations, therapeutic process, and effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy in couple relationships. Within the scope of the study, the relevant literature was reviewed, and its effects on relationship satisfaction, secure attachment, emotional intimacy, and couple adjustment were evaluated. Findings from the literature indicate that Emotionally Focused Couple Therapy increases relationship satisfaction, strengthens the emotional bond between partners, and improves relationship functioning. Furthermore, various meta-analyses and experimental studies have demonstrated that EFCT is one of the most empirically supported approaches among couple therapy interventions. Nevertheless, certain limitations exist, including cultural differences, sample diversity, and the limited number of long-term follow-up studies. In conclusion, Emotionally Focused Couple Therapy is considered an effective therapeutic approach that promotes secure attachment, enhances emotional intimacy, and improves relationship satisfaction within couple relationships. Furthermore, increasing the number of studies investigating the applicability of this approach in diverse cultural contexts and evaluating its long-term effectiveness may provide important contributions to the existing literature.

**Keywords:** Emotionally Focused Couple Therapy, couple therapy, attachment theory, relationship satisfaction, marital satisfaction

## **Giriş**

Yakın ilişkiler, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler, bireylerin yaşam memnuniyetini artırırken, ilişki sorunları depresyon, anksiyete, stres ve düşük yaşam kalitesi gibi çeşitli psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012). Bu nedenle, çift ilişkilerinin incelenmesi ve bu ilişkilerde meydana gelen sorunların etkili bir şekilde ele alınması ruh sağlığı alanında önemli bir araştırma konusunu oluşturmuştur.

Çiftler arasında ortaya çıkan çatışmalar, kötü iletişim, duygusal mesafe, güven kaybı, kıskançlık, aldatma ve bağlanma sorunları, çift terapisine başvurma en yaygın nedenleri arasında yer almaktadır (Lebow ve diğerleri, 2012). Bu problemleri çözmek amacıyla yıllar içinde davranışçı çift terapisi, bilişsel davranışçı çift terapisi, sistemik aile terapisi ve çözüm odaklı yaklaşımlar gibi çeşitli tedavi yöntemleri geliştirilmiştir. Ancak araştırmalar, çift ilişkilerinde yaşanan sorunların sadece iletişim becerileri eksikliklerinden değil, aynı zamanda bireylerin karşılanmamış duygusal ve bağlanma ihtiyaçlarıyla da ilişkilendirildiğini göstermektedir (Johnson, 2019).

Bu bağlamda Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT), çiftler arasındaki sorunları anlama ve çözme konusunda etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Duygu Odaklı Çift Terapisi, Greenberg ve Johnson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilmiş olup hümanistik yaklaşım, deneyimsel terapi ve bağlanma kuramının temel unsurlarını birleştirmektedir (Greenberg ve Johnson, 1988). Bu yöntem, ilişkilerde sıkça yaşanan çatışmaların çoğunlukla güvenli bağlanma ihtiyaçlarının

karşılanmamasından ve çiftler arasında oluşan olumsuz etkileşim döngülerinden kaynaklandığını iddia etmektedir (Johnson, 2004).

DOÇT çerçevesinde bireyler, romantik ilişkilerinde yalnızca sevgi ve yakınlık aramakla kalmaz; aynı zamanda duygusal güvenlik, kabul edilme, destek görme ve anlaşılma ihtiyaçlarını da karşılamaya çalışırlar (Johnson, 2019). Bu ihtiyaçlar tehdit altında hissedildiğinde bireyler öfke, eleştiri, geri çekilme veya savunma gibi ikincil tepkiler gösterebilirler. Ancak bu davranışların arka planında çoğunlukla reddedilme korkusu, yalnızlık hissi, değersizlik algısı veya terk edilme kaygısı gibi daha derin duygular yatmaktadır (Johnson, 2004). Duygu Odaklı Çift Terapisinin esas amacı, çiftlerin bu temel duygularını fark etmelerini, bunları ifade etmelerini ve daha güvenli bir bağ kurmalarını sağlamaktır.

Bağlanma kuramı, Duygu Odaklı Çift Terapisinin en önemli teorik temellerinden biridir. Bowlby'e (1988) göre bağlanma sistemi, bireyin yaşamı boyunca süren temel bir motivasyonel yapıdır. Çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan bağlar, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkileri de etkileyebilmektedir. Güvenli bağlanma geliştiren kişilerin ilişkilerinde daha fazla güven, yakınlık ve tatmin hissettikleri, güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin ise ilişki çatışmalarına daha yatkın oldukları vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Son yıllarda yapılan araştırmalar ve meta-analizler, Duygu Odaklı Çift Terapisinin ilişki tatmini, bağlanma güvenliği ve çift uyumu üzerinde anlamlı şekilde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Wiebe ve Johnson, 2016). Ayrıca farklı kültürlerde yapılan çalışmalar, DOÇT'nin çeşitli sosyokültürel gruplar içinde uygulanabileceğini ve ilişki işlevselliğini artırmada etkili sonuçlar elde edebileceğini ortaya çıkarmaktadır (Beasley ve Ager, 2019).

Bu derleme çalışmasının amacı, Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik temellerini incelemek, çift terapisinde uygulama aşamasını açıklamak ve etkinliğine ilişkin güncel araştırma bulgularını değerlendirmektir (Gürbüz ve Tuzgöl Dost 2023). Bu doğrultuda literatürdeki araştırmalar gözden geçirilerek Duygu Odaklı Çift Terapisinin güçlü yönleri, sınırlamaları ve gelecekteki çalışmalar açısından taşıdığı önemi tartışılacaktır.

### **Duygu Odaklı Çift Terapisinin Kuramsal Temelleri**

Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT), bağlanma teorisi, deneyimsel terapi yaklaşımı ve sistematik bakış açısının birleşimiyle oluşturulmuş yapılandırılmış bir modeldir. Sue Johnson

ve Leslie Greenberg tarafından geliştirilen bu yöntem, çiftlerin ilişkilerindeki sorunların yalnızca iletişim eksiklikleri ya da problem çözme becerilerinin yetersizliğinden kaynaklanmadığını, aynı zamanda derinlerdeki karşılanmamış bağlanma gereksinimleri ve duygusal yaralanmalar bulunduğunu öne sürmektedir (Greenberg ve Johnson, 1988). Bu nedenle, DOÇT öncelikle çiftlerin davranışlarının altında yatan duygusal süreçleri anlamaya ve dönüştürmeye çalışmaktadır.

### **Bağlanma Kuramı ve Duygu Odaklı Çift Terapisi**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin temel teorik temeli bağlanma teorisidir. Bağlanma teorisi, Bowlby (1969, 1973, 1980) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin güvenlik ihtiyaçlarını karşılama amacıyla önemli kişilerle kurdukları duygusal ilişkileri açıklamak için kullanılmıştır. Bowlby'ye göre, bağlanma sistemi insanların doğuştan sahip olduğu bir biyolojik mekanizma olup, bu durum bireylerin hayatta kalmalarına yardımcı olmaktadır. Çocukluk döneminde bakım verenlerle kurulan bağlar, bireylerin kendilerine ve diğerleriyle olan ilişkilerine dair içsel çalışma biçimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Bowlby, 1988).

Bağlanma teorisi ilk olarak çocukluk dönemindeki ilişkilerin açıklanmasına yönelik geliştirilmiş olsa da, sonraki araştırmalar bunun yetişkin romantik ilişkilerinde de bağlanma süreçleri çerçevesinde incelenebileceğini ortaya koymuştur. Hazan ve Shaver( 1987), romantik ilişkilerde partnerlerin güvenlik, yakınlık ve destek ihtiyaçlarını karşılayan bağlanma figürleri haline geldiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, yetişkin romantik ilişkilerinin çocukluk deneyimlerinden etkilendiği savunulmaktadır.

Mikulincer ve Shaver'e (2016) göre güvenli bağlanma bu olan bireyler ilişkilerinde daha fazla yakınlık oluşturma, partnerlerine güvenme ve duygusal gereksinimlerini daha açık şekilde ifade etme yeteneğine sahiptir. Öte yandan, kaygılı bağlanmaya sahip bireyler reddedilme ve terk edilme korkusu taşırken, kaçınmacı bağlanmaya sahip olanlar duygusal yakınlıktan uzaklaşma eğilimindedir. Bu bağlanma tarzları, çift ilişkilerinde yaşanan çatışmaların cinsini ve ilişki memnuniyetini büyük ölçüde etkileyebilir.

Johnson'a (2019) göre, çiftler arasındaki birçok sorun, bağlanma ihtiyaçlarının tehdit altında olduğu hissinden doğmaktadır. Partnerlerden biri duygusal olarak ulaşılmaz veya duyarsız biri olarak algılandığında bağlanma sistemi devreye girmekte ve birey güvenliği sağlamak için çeşitli tepkiler göstermektedir. Bu tepkiler, bazen yoğun eleştiri, öfke ve suçlama şeklinde,

bazen de geri çekilme ve duygusal mesafe kurma biçiminde görülebilir. Duygu Odaklı Çift Terapisi, bu tepkilerin ardındaki temel bağlanma ihtiyaçlarını ortaya çıkarmayı hedeflemektedir.

### **Duyguların Terapötik Değişimdeki Rolü**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin ikinci önemli teorik temeli, duygu teorileri ve deneysel psikoterapi yaklaşımıdır. Greenberg'e (2011) göre, duygular yalnızca bireyin deneyimlerine eşlik eden psikolojik süreçler değil, aynı zamanda kişinin çevresini anlamlandırmasına yardımcı olan ana bilgi kaynaklarıdır. Bu nedenle, duyguların tanınması, düzenlenmesi ve dönüştürülmesi, psikoterapötik değişimin merkezinde yer almaktadır.

DOÇT'de duygular, birincil ve ikincil duygular olarak iki grupta ele alınmaktadır. Birincil duygular, bireyin karşılaştığı olaylara verdiği doğrudan ve temel duygusal tepkilerdir. Üzüntü, korku, yalnızlık, değersizlik hissi ve incinme gibi durumlar bu kapsama girmektedir. İkincil duygular ise bireyin birincil duygularına yönelik gösterdiği tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır. Öfke, suçlama, küçümseme ve savunmacı davranışlar genellikle ikincil duyguların dışavurumu olarak değerlendirilmektedir (Greenberg, 2011).

Örneğin, eşi tarafından yeterince ilgi görmediğini düşünen bir kişi, derininde yalnızlık ve terk edilme korkusu taşıırken, bunu doğrudan dile getirmek yerine öfke ve eleştirilerle ifade edebilir. Bu durumda diğer partner, kendini savunmaya alabilir ya da geri çekilebilir. Sonuç olarak, çiftler arasında olumsuz etkileşim döngüleri ortaya çıkmaktadır (Johnson, 2004). Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin önemli amaçlarından biri, bireylerin ikincil tepkilerin arkasında yatan temel duyguları keşfetmelerine yardımcı olmaktır.

Greenberg (2011), psikoterapide değişimin yalnızca duyguların dışavurumu ile değil, aynı zamanda bu duyguların dönüştürülmesi ile sağlandığını vurgulamaktadır. Bu nedenle tedavi sürecinde bireylerin korku, yalnızlık veya yetersizlik gibi temel hislerini güvenli bir ortamda yaşamaları ve partnerleri ile paylaşmaları teşvik edilmektedir. Bu sayede çiftler, birbirlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlama imkanına sahip olmakta ve yeni etkileşim yolları geliştirebilmektedir.

## **Sistemik Yaklaşım ve Etkileşim Döngüleri**

Duygu Odaklı Çift Terapisi, sistemik yaklaşımın bazı temel varsayımlarını da kabul etmektedir. Sistemik perspektife göre ilişki sorunları yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmaz; partnerler arasındaki karşılıklı etkileşim süreçlerinin bir sonucudur (Nichols ve Davis, 2020). Bu nedenle tedavi sürecinde suçlu bir taraf aramak yerine çiftlerin birlikte yarattıkları etkileşim desenlerine odaklanılmaktadır.

Johnson (2004), çift ilişkilerinde sıkça görülen olumsuz etkileşim döngülerinden birinin “talep etme–geri çekilme” modelinin olduğunu belirtmektedir. Bu döngüde, partnerlerden biri yakınlık kurmaya çalışırken diğeri geri çekilip duygusal mesafe yaratmaktadır. Yakınlık arayan partner, zamanla daha eleştirel ve talepkar bir hale gelirken, diğeri partner daha da uzaklaşabiliyor. Bu durum her iki tarafın da ihtiyaçlarının karşılanmamasına neden olmakta ve ilişkisinde çatışmalar kronikleşmektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisinde sorun olarak bireylerin kendileri değil, çiftlerin içine düştüğü olumsuz etkileşim döngüleri değerlendirilmektedir (Johnson, 2019). Terapi sürecinin amacı, bu döngülerin farkına varılması, altında yatan bağlanma ihtiyaçlarının anlaşılması ve daha güvenli etkileşim biçimlerinin oluşturulmasıdır. Böylece çiftler birbirlerini tehdit değil, güvenli bağlanma figürleri olarak görmeye başlayabilmektedir.

## **Güvenli Bağlanmanın Yeniden Yapılandırılması**

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin ana hedefi güvenli bağlanmanın yeniden yapılandırılmasıdır. Johnson (2019), başarılı bir terapi sürecinin sonunda partnerlerin birbirlerine daha ulaşılabilir, daha duyarlı ve ilgi gösterir hale geldiklerini ifade etmektedir. Bu süreçte bireyler, duygusal ihtiyaçlarını açıkça ortaya koymayı öğrenirken, partnerlerinin ihtiyaçlarına daha duyarlı yanıtlar verebilmektedir.

Güvenli bağlanmanın gelişmesi ile çiftler arasındaki duygusal yakınlık artmakta, çatışmalar daha yapıcı bir şekilde ele alınmakta ve ilişki tatmini yükselmektedir (Wiebe ve Johnson, 2016). Bu nedenle Duygu Odaklı Çift Terapisi, sadece belirtilerin azaltılmasına değil, aynı zamanda ilişkinin temel bağlanma yapısının güçlendirilmesine odaklanan bir terapi modeli olarak değerlendirilmektedir.

## **Çift Terapisinde Duygu Odaklı Terapi: Terapi Süreci ve Aşamaları**

Duygu Odaklı Çift Terapisi, organize ve sistematik bir terapinin modeli olarak oluşturulmuştur. Johnson (2019), bu terapinin ana hedefinin çiftler arasındaki olumsuz etkileşim döngülerini değiştirmek ve güvenli bağlanma ilişkisini yeniden inşa etmek olduğunu göstermektedir. Bu yöntemde, terapist çatışmaların yalnızca yüzeyine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda bu çatışmaların altında yatan duygusal dinamikleri ve bağlanma gereksinimlerini de anlamaya çalışır. Greenberg ve Johnson (1988) tarafından geliştirilen bu model, zamanla güncellenmiş ve günümüzde üç ana aşama ile dokuz müdahale adımı içeren bir terapinin süreci olarak tanımlanmıştır.

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nde, terapötik değişim çiftlerin birbirlerine dair algılarının dönüşmesi ve ilişkilerindeki duygusal güvenliğin yeniden inşa edilmesi ile elde edilir. Johnson'a (2004) göre çiftler genellikle yaşadıkları çatışmaların temel sebeplerini fark edemez ve ilişki sorunlarını yalnızca görünürdeki davranışlarla ifade ederler. Oysa terapinin ana amacı, yüzeydeki davranışların altında yatan bağlanma korkularını, ihtiyaçları ve duygusal yaraları açığa çıkarmaktır. Sonuç olarak, çiftlerin birbirlerine karşı daha açık, duyarlı ve ulaşılabilir hale gelmeleri beklenir (Johnson, 2019).

### **Birinci Aşama: Değerlendirme ve Döngünün Belirlenmesi**

Terapi sürecinin başlangıç aşaması, ilişkinin analizi ve çiftlerin içindeki olumsuz etkileşim döngüsünün tanımlanmasıdır. Bu aşamada terapist, her iki partnerin ilişkiyi nasıl algıladığını, çatışmaların nasıl ortaya çıktığını ve mevcut durumu detaylı bir şekilde incelemektedir (Johnson, 2004). Amaç, suçlu kim olduğunu bulmak değil, çiftlerin ortak oluşturduğu etkileşim biçimini anlamaktır.

Johnson (2019), birçok çiftin ilişkilerindeki sorunların belirli tekrarlayan döngüler etrafında geliştiğini vurgulamaktadır. Örneğin bir partner sürekli eleştirici ve talepkar bir tutum sergilerken, diğer partner geri çekilerek sessizleşebilir. Bu durumda her iki taraf da birbirini ilişkinin sorumlusuna dönüştürmekte, ancak aslında her ikisi de aynı olumsuz dinamiğin içindedir. Terapist, bu döngüyü görünür kılarak sorunu partnerlerden ayırır ve ortak bir düşman olarak yeniden şekillendirir.

Bu aşamada bağlanma ihtiyaçları ve duygusal tepkiler de incelenir. Mikulincer ve Shaver (2016), bireylerin bağlanma kalıplarının ilişki içerisindeki davranışlarına büyük ölçüde etki

ettiğini belirtmektedir. Bu nedenle terapist, partnerlerin öfke, eleştiri veya geri çekilme davranışlarının ardında hangi temel duyguların yattığını anlamaya çalışmaktadır. Greenberg'e (2011) göre, görünür davranışların altında genellikle incinmişlik, yalnızlık, değersizlik veya reddedilme korkusu gibi temel duygular mevcuttur.

### **İkinci Aşama: Etkileşimlerin Yeniden Yapılandırılması**

İkinci aşama, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin en kritik bölümünü oluşturmaktadır. Bu aşamada amaç, partnerlerin temel hislerini daha net bir şekilde ifade etmelerine olanak sağlamak ve ilişkide yeni etkileşim tarzları geliştirmektir. Johnson (2019), bu aşamada değişimin esas olarak meydana geldiğini belirtmektedir. Çünkü çiftler, savunma mekanizmalarının arkasındaki duygusal gereksinimleri ilk kez paylaşmaya başlayacaktır.

Örneğin ilişkide sürekli öfkeli olduğu görülen bir partnerin gerçekte terk edilme korkusunu dile getirmesi, diğer partnerin durumu farklı bir perspektiften değerlendirmesine katkıda bulunabilir. Benzer biçimde, sürekli geri çekilen partnerin eleştirilme korkusunu ifade etmesi, ilişkinin duygusal dinamiklerini etkileyebilir. Greenberg ve Goldman (2008), bu sürecin çiftlerin birbirlerine yönelik empati seviyelerini arttırdığını ve karşılıklı anlayışın güçlenmesini sağladığını ifade etmektedir.

Bu aşamada terapist, partnerlerin temel hislerine ulaşmalarına destek vermektedir. Greenberg (2011), terapötik değişimin sadece duyguların dile getirilmesiyle değil, aynı zamanda bu duyguların dönüştürülmesiyle sağlandığını belirtmektedir. Bu nedenle, bireylerin korku, yalnızlık ve incinmişlik gibi ana duygularını güvenli bir ortamda yaşamaları teşvik edilmektedir. Bu durum, partnerlerin birbirlerini tehdit olarak görmekten ziyade, destekleyici kişilermiş gibi algılamaya başlamalarını sağlamaktadır.

Yapılan araştırmalar, duygusal açıklığın ve güvenli bağlanma davranışının ilişki tatminini artırdığını göstermektedir. Wiebe ve Johnson (2016) tarafından yapılan bir meta-analiz, Duygu Odaklı Çift Terapisinin özellikle duygusal yakınlık ve ilişki uyumunu önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Beasley ve Ager (2019) terapinin çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri güveni artırdığını ve ilişki çatışmalarını azaltma potansiyeli taşıdığını ifade etmektedir.

### **Üçüncü Aşama: Pekiştirme ve Bütünleştirme**

Terapi sürecinin son bölümünde, kazanılan değişimlerin pekiştirilmesi ve günlük yaşama uyarlanması hedeflenmektedir. Bu aşamada çiftlerin terapi sırasında edindikleri yeni etkileşim şekillerini sürdürmeleri beklenmektedir (Johnson, 2019). Terapist, çiftlerin karşılaştıkları yeni zorlukları daha yapıcı bir şekilde ele almalarına yardımcı olmaktadır ve ilişkide güvenli bağlanma kalıplarını güçlendirmektedir.

Bu süreçte çiftler geçmişte çözülmemiş bazı meseleleri yeniden gözden geçirme fırsatı bulabilmektedir. Önceden ciddi çatışmalara neden olan konular, ilişkide güvenli bir bağ olduğunda daha kolay çözüme kavuşturulabilmektedir. Johnson (2004), güvenli bağlanmanın ardından çiftlerin problem çözme yeteneklerinin belirgin bir şekilde geliştiğini vurgulamaktadır. Çünkü bireyler artık kendi çıkarlarını korumak yerine ilişkilerini korumaya yönelik davranışlar sergilemeye başlamaktadır.

Duygu Odaklı Çift Terapisinin son bölümündeki amaç, yalnızca mevcut problemleri çözmek değildir. Aynı zamanda çiftlerin gelecekte ortaya çıkabilecek ilişki sorunlarına karşı daha dayanıklı hale gelmeleri teşvik edilmektedir. Lebow ve arkadaşları (2012), başarılı çift terapilerinin yalnızca semptomları azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda ilişkinin genel işlevselliğini arttırdığını ifade etmektedir. Bu bağlamda, Duygu Odaklı Çift Terapisi, ilişkiyi geçici olarak düzeltmekten ziyade uzun vadeli tatmin ve bağlanma güvenliği sağlamayı amaçlayan bir terapi modeli olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisinin üç aşamalı yapısı, çiftlerin olumsuz etkileşim döngülerini fark etmelerine, temel duygularını ifade etmelerine ve daha güvenli bağlanma ilişkileri kurmalarına imkân tanımaktadır. Bağlanma teorisinden aldığı kuramsal temellerle bu yapılandırılmış süreç, günümüzde çift terapileri alanında en çok bilimsel destek gören müdahale modellerinden biri olarak kabul edilmektedir (Johnson, 2019; Wiebe ve Johnson, 2016).

### **Duygu Odaklı Çift Terapisinin Etkililiğine Dair Araştırmalar**

Psikoterapi yöntemlerinin bilimsel değerinin belirlenmesinde etkili araştırmalar büyük önem taşımaktadır. Bir terapi modelinin sadece teorik olarak sağlam olması yeterli görülmemekte; uygulama sonucunda meydana gelen değişimlerin deneysel çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda Duygu Odaklı Çift Terapisi, çift terapileri alanında etkililiği en çok incelenen yaklaşımlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Son otuz yılda yapılan birçok

deneysel araştırma, klinik çalışma ve meta-analiz, bu terapinin ilişki doyumu, evlilik uyumu, güvenli bağlanma ve duygusal yakınlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Johnson, 2019; Wiebe ve Johnson, 2016).

Duygu Odaklı Çift Terapisi' nin etkililiği üzerine ilk incelemeler 1980'lerin sonlarında başlamış ve bu araştırmalar, terapinin çiftlerin ilişkilerinde önemli değişiklikler meydana getirebildiğini göstermiştir. Greenberg ve Johnson (1988), terapi sürecine katılan çiftlerin ilişki doyumunda bir artış yaşadıklarını ve çatışma seviyelerinin azaldığını bildirmiştir. İlerleyen araştırmalar ise, bu sonuçları doğrularak Duygu Odaklı Çift Terapisinin sadece kısa vadede değil, uzun vadede de olumlu sonuçlar sağladığını göstermiştir (Johnson ve diğerleri, 1999).

### **İlişki Doyumu ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkileri**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin en çok incelenen sonuçlarından biri, ilişki doyumu üzerindeki etkisidir. İlişki doyumu, bireylerin ilişkilerini ne derece olumlu şekilde değerlendirdiklerini gösteren önemli bir göstergedir. Düşük ilişki doyumu, boşanma riski, psikolojik sorunlar ve yaşam doyumunda azalma ile ilişkilendirilmektedir (Whisman ve Baucom, 2012).

Johnson (2004), Duygu Odaklı Çift Terapisinin ana amaçlarından birinin ilişki doyumunu artırmak olduğunu ifade etmektedir. Terapi süresince partnerlerin duygusal erişilebilirliklerinin artırılması, karşılıklı anlayışın gelişmesi ve güvenli bağlanmanın güçlenmesi, ilişki doyumundaki artışın başlıca sebeplerinden biridir. Benzer şekilde Greenberg ve Goldman (2008), çiftlerin temel duygularını paylaşabilmesinin ilişkide derin bir bağ oluşturduğunu ve bunun ilişki kalitesine olumlu bir şekilde yansıdığını vurgulamaktadır.

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin ilişki doyumu üzerindeki etkisini araştıran en kapsamlı çalışmalar arasında Wiebe ve Johnson (2016) tarafından yapılan meta-analiz bulunmaktadır. Bu çalışmada çeşitli deneysel ve yarı deneysel araştırmaların incelenmesi sonucu, Duygu Odaklı Çift Terapisinin ilişki doyumu üzerinde güçlü bir etki büyüklüğüne sahip olduğu ortaya konmuştur. Araştırmacılar, terapi sonrası çiftlerin önemli bir kısmında klinik olarak anlamlı iyileşmeler gözlemlendiğini bildirmiştir. Elde edilen veriler, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin ilişki doyumunu artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Bradley ve Furrow (2004), terapi sürecine dahil olan çiftlerin evlilik uyumlarının anlamlı bir şekilde arttığını bildirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, partnerler arasındaki duygusal yakınlık artışı ve güvenli bağlanmanın güçlenmesi, evlilik ilişkisinin genel

işlevselliğine pozitif bir etki yapmaktadır. Bu bulgular, ilişki doyumundaki artışın sadece duygusal boyutta değil, aynı zamanda davranışsal ve iletişimsel düzeylerde de değişim yarattığını göstermektedir.

### **Bağlanma Güvenliği Üzerindeki Etkileri**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin temel amaçlarından biri, güvenli bir bağlanma biçiminin yeniden oluşturulmasıdır. Bu sebeple terapinin bağlanma güvenliği üzerindeki etkileri araştırmalarda sıkça gözlemlenmektedir. Johnson (2019) tarafından ifade edildiği üzere, çiftler arasındaki pek çok sorun, bağlanma ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle terapinin sunduğu değişimlerin önemli göstergelerinden biri bağlanma güvenliğinde yaşanan artıştır.

Mikulincer ve Shaver (2016), güvenli bağlanmanın kişiler arasındaki ilişkilerde daha fazla güven, yakınlık ve duygusal açıklık ile ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Duygu Odaklı Çift Terapisi sürecinde, partnerler korkularını ve ihtiyaçlarını daha açık bir şekilde ifade etmeyi öğrenir; bu durum da bağlanma güvenliğinin artmasına katkı sağlar. Johnson ve ekibi (1999), terapi sonrasında çiftlerin bağlanma kaygılarında ve ilişki güvensizliklerinde kayda değer bir azalma gözlemlendiğini bildirmiştir.

Makinen ve Johnson (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, Duygu Odaklı Çift Terapisinin özellikle travmatik ilişki yaşantıları olan çiftlerde bağlanma güvenliğini artırmada etkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, terapi sonrası partnerlerin birbirlerine karşı daha fazla güven hissettiğini ve duygusal ihtiyaçlarını daha rahat bir şekilde ifade ettiklerini dile getirmiştir. Bu bulgular, terapinin mevcut sorunları azaltmanın yanı sıra ilişkinin temel bağlanma yapısını da dönüştürebildiğini göstermektedir.

### **Duygusal Yakınlık ve İletişim Üzerindeki Etkileri**

Duygusal yakınlık, romantik ilişkilerin sürdürülebilirliği için kritik bir değişken olarak görülmektedir. Yakın ilişkileri olan çiftlerin daha yüksek düzeyde ilişki tatmini yaşadığı ve ilişkilerini sürdürme konusunda daha istekli oldukları ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2016). Bu nedenle Duygu Odaklı Çift Terapisinin duygusal yakınlık üzerindeki etkileri araştırmaların ilgi odağı haline gelmiştir.

Greenberg (2011), duygusal yakınlığın gelişimi için bireylerin savunmasız hislerini güvenli bir biçimde paylaşabilmelerinin gerekliliğine dikkat çekmektedir. Duygu Odaklı Çift Terapisinde partnerlerin öfke veya savunma gibi ikincil duygulardan ziyade korku, yalnızlık ve incinmişlik gibi temel hislerini ifade etmeleri teşvik edilmektedir. Bu süreç, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve empatik yanıtlar geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Araştırmalar, terapi sonrası çiftlerin iletişim becerilerinde de önemli ilerlemeler kaydettiklerini göstermektedir. Bradley ve Furrow (2004), Duygu Odaklı Çift Terapisine katılan çiftlerin problemleri daha yapıcı bir şekilde ele alabildiklerini ve iletişim kalitelerinde belirgin artışlar gözlemlediklerini bildirmiştir. Benzer bir şekilde Greenman ve Johnson (2013), partnerlerin birbirlerine karşı duygusal duyarlılıklarının artmasının iletişim süreçlerini olumlu şekilde etkilediğini vurgulamaktadır.

### **Aldatma Sonrası Çiftlerde Duygu Odaklı Çift Terapisi**

Aldatma, romantik ilişkilerde güven duygusunu ciddi şekilde zedeleyerek ilişkiyi tehdit eden bir durumdur. Aldatmanın ardından çiftler genellikle yoğun öfke, hayal kırıklığı, güvensizlik ve duygusal yaralar yaşamaktadır (Gordon ve diğerleri, 2004). Bu nedenle aldatma sonrası uygulanan terapilerin etkili olması son derece önemlidir.

Johnson (2019), Duygu Odaklı Çift Terapisinin aldatmanın ardından ortaya çıkan bağlanma yaralarının iyileştirilmesinde yararlı olabileceğini ifade etmektedir. Terapi süresince yaşanan olayın duygusal yankıları üzerinde durulmakta ve incinen partnerin duygularını ifade etmesine imkan tanınmakta; ilişkinin yeniden güven temelinde oluşturulması hedeflenmektedir. Makinen ve Johnson (2006) tarafından yapılan bir araştırma, Duygu Odaklı Çift Terapisinin bağlanma yaralarının onarılmasında yardımcı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Aldatmadan sonra terapilerde güvenin yeniden inşası karmaşık bir süreçtir. Ancak araştırmalar, duygusal ihtiyaçların açık bir şekilde ele alınmasının ve bağlanma güvenliğinin artırılmasının iyileşme sürecini desteklediğini göstermektedir (Johnson, 2019; Gordon ve diğerleri, 2004). Bu nedenle Duygu Odaklı Çift Terapisi, aldatma sonrasında tercih edilen önemli bir terapi yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

## **Duygu Odaklı Çift Terapisinin Avantajları ve Sınırlamaları**

Her terapi yönteminde olduğu gibi, Duygu Odaklı Çift Terapisinde belirli avantajları ve bazı kısıtlamaları mevcuttur. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bu yöntemin çift ilişkilerinde önemli değişiklikler yaratabileceğini gösterse de, uygulama süreci ve araştırma bulgularına bakıldığında geliştirilmesi gereken noktaların da bulunduğu ortaya çıkmaktadır (Beasley ve Ager 2019). Bu sebeple, Duygu Odaklı Çift Terapisinin hem yararlarını hem de kısıtlamalarını incelemek, bu yöntemin daha derin bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

## **Duygu Odaklı Çift Terapisinin Avantajları**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin en önemli avantajlarından biri, sağlam bir teorik temele sahip olmasıdır. Bu yöntem, Bowlby'nin bağlanma kuramını referans alarak, yetişkin romantik ilişkilerini bağlanma süreçleri kapsamında ele alır (Bowlby, 1988; Johnson, 2019). Bağlanma teorisinin çeşitli kültürlerde ve farklı yaş gruplarında destek aldığı göz önüne alındığında, Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik açıdan güçlü bir temel sunduğu söylenebilir. Mikulincer ve Shaver (2016), bağlanma süreçlerinin bireylerin ilişki davranışlarını anlamada önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiş ve bu durumun, çift terapilerindeki bağlanma temelli yaklaşımların önemini artırdığını vurgulamıştır.

Bu yaklaşımın bir diğer önemli avantajı, etkinliğinin birçok araştırmayla desteklenmesidir. (Wiebe ve Johnson 2016) tarafından yapılan meta-analiz, Duygu Odaklı Çift Terapisinin ilişki memnuniyeti ve çift uyumu üzerinde anlamlı bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Beasley ve Ager (2019) birçok araştırmadan elde edilen bulguların tutarlı olduğunu ve terapinin ilişki işlevselliğini artırdığını belirtmektedir. Bu durum, Duygu Odaklı Çift Terapisini kanıta dayalı uygulamalar arasında önemli bir yere yerleştirmektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisinin diğer güçlü yönlerinden biri, duygusal süreçleri terapinin merkezine almasıdır. Geleneksel çift terapilerinde genellikle iletişim becerileri veya sorun çözme stratejileri ön planda olurken, Duygu Odaklı Çift Terapisi, bireylerin temel duygusal ihtiyaçları ve bağlanma gereksinimleri üzerine odaklanmaktadır (Greenberg, 2011). Johnson (2019), ilişkilerde sıkça karşılaşılan çatışmaların altında duygusal erişilebilirlik ve güvenliğe dair ihtiyaçların yattığını ifade etmektedir. Bu nedenle terapide, yalnızca davranışsal değişim değil, aynı zamanda duygusal dönüşüm de hedeflenmektedir.

Bir diğeri önemli avantaj ise terapinin kalıcı değişimler yaratabilme potansiyelidir. Araştırmalar, terapi sonrasında elde edilen olumlu gelişmelerin belli bir süre boyunca sürdüğünü göstermektedir (Johnson et al. , 1999). Güvenli bağlanmanın artması ve yeni etkileşim biçimlerinin gelişmesi, çiftlerin terapi sürecinden sonra karşılaştıkları sorunlarla daha sağlıklı bir şekilde baş etmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum, terapinin yalnızca semptomları azaltmaya yönelik değil, ilişkilerin temel yapısını dönüştürmeye yöneldiğini göstermektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisinin çeşitli ilişki sorunları üzerinde uygulanabilir olması da önemli bir avantaj olarak görülmektedir. İletişim sorunları, evlilik çatışmaları, duygusal mesafe, bağlanma problemleri ve aldatma sonrası ilişki sorunları gibi birçok alanda olumlu sonuçlar alınması bildirilmiştir (Johnson, 2019; Makinen ve Johnson, 2006). Bu, yaklaşımın farklı çift gruplarında kullanılma potansiyelini artırmaktadır.

### **Duygu Odaklı Çift Terapisinin Kısıtlamaları**

Duygu Odaklı Çift Terapisinin avantajlarına rağmen bazı kısıtlamaları da bulunmaktadır. Öncelikle, bu yaklaşımın temelinde yatan duygusal farkındalık çalışmaları, her çift için aynı derecede etkili olmayabilir. Bazı bireyler duygularını tanımlamakta ve ifade etmekte zorluk yaşayabilir. Özellikle duygusal ifade becerileri sınırlı olan bireylerde, terapi sürecinin daha yavaş ilerlediği ifade edilmektedir (Greenberg, 2011).

Yaklaşımın bir başka sınırlaması, terapistin eğitimine ve deneyimine olan yüksek bağlılıktır. Duygu Odaklı Çift Terapisi uygulamalarında terapistin sadece çift terapisi değil, aynı zamanda bağlanma süreçleri, duygu düzenleme yöntemleri ve deneyimsel müdahale teknikleri hakkında da yetkin olması gerekmektedir (Johnson, 2019). Yetersiz eğitim almış veya deneyimsiz terapistler, terapinin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Araştırmalarla ilgili sınırlamalar da göz önünde bulundurulmalıdır. Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin etkinliğini destekleyen birçok çalışma mevcut olsa da, bazı araştırmalarda örneklem büyüklüğünün sınırlı kaldığı görülmektedir (Beasley and Ager, 2019). Ayrıca, çoğu çalışma Kuzey Amerika'ya ait örneklemeler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu durum, elde edilen verilerin farklı kültürel bağlamlara ne derece uyarlanabileceği konusunda belirsizlikler yaratmaktadır.

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin her tür ilişki sorunu için eşit derecede etkili olmayabileceği de ifade edilmektedir. Özellikle ağır aile içi şiddet örneklerinde, madde bağımlılığı sorunu yaşayan

kişilerde veya ciddi kişilik bozukluklarının yaşandığı durumlarda terapi süreci daha karmaşık hale gelebilir (Lebow et al. , 2012). Bu gibi durumlarda ek tedavilere veya alternatif terapi yöntemlerine gereksinim duyulabilir.

Uzun dönemli takip çalışmalarının yetersizliği ise literatürde sıkça dile getirilen bir eksiklik olarak kayıtlara geçmiştir. Terapinin ardından sağlanan olumlu değişimlerin ne ölçüde korunduğunu inceleyen bazı çalışmalar olsa da, on yıllık ve daha uzun süreli sonuçları değerlendiren araştırmalar oldukça sınırlıdır (Wiebe and Johnson, 2016). Bu nedenle, terapinin uzun vadeli etkilerinin daha ayrıntılı bir şekilde irdelenmesi gerekmektedir.

Son olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin kültürel adaptasyonu ile ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bağlanma ihtiyaçlarının evrensel kabul edilmesine rağmen, duyguların ifade biçimleri ve ilişki dinamikleri kültürden kültüre değişiklik gösterebilir (Mikulincer and Shaver, 2016). Bu nedenle, farklı kültürel ortamda gerçekleştirilecek araştırmalar, yaklaşımın etkinliği hakkında daha kapsamlı bilgiler sunacaktır.

Genel olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisi, sağlam teorik temeli ve araştırmalarla desteklenen etkili yapısı sayesinde çift terapileri alanında önemli bir konum taşımaktadır. Ancak, kültürel çeşitlilik, uzun dönem takip çalışmaları ve özel klinik gruplar üzerine yapılacak araştırmalar, bu yaklaşımın daha kapsamlı bir değerlendirilmesine yardımcı olacaktır.

## **İlgili Araştırmalar**

Duygu Odaklı Terapi , 1980'li yıllarda Sue Johnson ve Leslie Greenberg tarafından hazırlanmış bir yaklaşımdır ve çiftler arasındaki duygusal birlikteliği artırmayı hedefleyen bilimsel temelli bir terapidir. Bağlanma teorisi üzerine kurulu olan bu yöntem, çiftlerin olumsuz etkileşim kalıplarını tanımlarına ve duygusal ihtiyaçlarını daha yapıcı bir şekilde dile getirmelerine yardımcı olur. Duygu Odaklı Terapinin başarısı birçok araştırmayla doğrulanmıştır.

Johnson ve Greenberg (1985), Duygu Odaklı Terapinin çiftlerin ilişkileri üzerindeki etkilerini araştıran ilk çalışmalardan birini yapmıştır. Çalışma sonuçları, terapiye katılan çiftlerin ilişki tatminlerinde belirgin bir artış gördüklerini ve aralarındaki çatışmaların azaldığını göstermiştir.

Johnson ve Talitman (1997), Duygu Odaklı Terapi uygulanan çiftlerin terapinin ardından ilişki memnuniyetlerinde kayda değer bir iyileşme kaydettiklerini belirlemiştir. Araştırma bulgularının ardından yapılan takip değerlendirmeleri de olumlu sonuçlar vermiştir.

Johnson, Hunsley, Greenberg ve Schindler (1999) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, Duygu Odaklı Terapinin çift ilişkilerinde oldukça etkili bir yöntem olduğu vurgulanmıştır. Araştırmacılar, terapi sürecine katılan çiftlerin yaklaşık %70-73'ünde belirgin iyileşmeler tespit ettiklerini bildirmişlerdir.

Cloutier, Manion, Walker ve Johnson (2002), Duygu Odaklı Terapi yönteminin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkilerini araştırmış ve terapi sonrasında çiftlerin ilişki tatminlerinde kayda değer bir artış meydana geldiğini göstermişlerdir. Ayrıca, çiftlerin iletişim becerilerinin de geliştiği saptanmıştır.

Wiebe ve Johnson (2016), Duygu Odaklı Terapinin romantik ilişkilerde bağlanma güvenliği üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, terapinin bireylerin bağlanma kaygılarını ve ilişkilerindeki güvensizlikleri azalttığını ortaya koymuştur.

Dalgleish, Johnson, Burgess, Moser ve Wiebe (2015), Duygu Odaklı Terapi alan çiftlerin ilişki memnuniyetini ve duygusal yakınlık düzeylerini değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, terapi sonrasında çiftlerin birbirlerine karşı daha destekleyici ve açık davranışlar sergilediklerini göstermiştir.

Beasley ve Ager (2019), Duygu Odaklı Terapi uygulamalarıyla ilgili sistematik bir inceleme yapmış ve bu yöntemlerin çift uyumunu artırma, ilişki memnuniyetini yükseltme ve duygusal bağları güçlendirme konusunda olumlu etkiler yarattığını tespit etmiştir. Araştırmacılar, DOT'un en sağlam kanıt temelli çift terapilerinden biri olduğunu ifade etmişlerdir.

Wiebe, Johnson ve Lafontaine (2017), Duygu Odaklı Terapinin çiftlerde bağlanma güvenliği ile ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, terapinin hem ilişki memnuniyetini artırdığını hem de çiftler arasındaki duygusal yakınlığı güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Greenman ve Johnson (2013), kronik sağlık sorunları yaşayan çiftlerinde Duygu Odaklı Terapinin etkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, çiftlerin stresle başa çıkma becerilerinde gelişim gösterdiğini ve ilişki tatminlerinin arttığını ortaya koymuştur.

Lebow, Chambers ve Breunlin (2019), farklı çift terapisi yöntemlerini karşılaştırdıkları bir çalışmada Duygu Odaklı Terapinin ilişki memnuniyetini artırma ve ilişki problemlerini azaltma konusunda en etkili yaklaşımlardan biri olduğunu ifade etmişlerdir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, Duygu Odaklı Terapiyle ilgili araştırmalar bunun çift uyumunu artırmakta, ilişki tatminini yükseltmekte, bağlanma güvenliğini güçlendirmekte ve çiftler arasındaki olumsuz etkileşim döngülerini azaltmakta etkili olduğunu göstermektedir.

Özellikle bağlanmaya dayalı yapısı, çiftlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına ve ilişkilerinde daha güvenli bağlar kurmalarına katkı sağlamaktadır.

## **TARTIŞMA**

Bu derlemede Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik alt yapısı, uygulama süreci ve etkinliği ile ilgili bulgular ele alınmıştır. Literatür genel bir gözle bakıldığında, Duygu Odaklı Çift Terapisinin çift ilişkilerindeki sorunların giderilmesinde etkin bir yöntem olduğu ortaya çıkmaktadır. Özellikle bağlanma teorisine dayanan yapısı, duygusal süreçlere odaklanması ve araştırmalarla desteklenen bulgular, bu yaklaşımın çift terapileri alanındaki önemini artırmaktadır (Johnson, 2019; Wiebe ve Johnson, 2016).

Araştırmalara göre, Duygu Odaklı Çift Terapisi ilişki doyumunu artırıcı olumlu etkiler yaratmaktadır. Terapi esnasında çiftlerin birbirlerinin temel duygusal ihtiyaçlarını anlamaya başlaması, empati geliştirmeleri ve güvenli bağlanma biçimlerini güçlendirmeleri, ilişki doyumundaki artışın nedenleri arasında sayılabilir (Greenberg ve Goldman, 2008). Özellikle Wiebe ve Johnson (2016) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında elde edilen veriler, Duygu Odaklı Çift Terapisinin ilişki doyumu üzerindeki etkisinin sadece istatistiksel değil, aynı zamanda klinik açıdan da önemli olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, yaklaşımın çift ilişkilerinde sürdürülebilir değişiklikler yaratma kapasitesine işaret etmektedir.

Ayrıca, yapılan araştırmalar Duygu Odaklı Çift Terapisinin bağlanma güvenliği üzerinde de önemli etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Bağlanma teorisi, romantik ilişkilerin bireylerin güvenlik ve yakınlık ihtiyaçlarını karşıladığını öne sürmektedir (Bowlby, 1988). Bu nedenle, partnerlerin birbirlerine duygusal olarak ulaşılabilir ve duyarlı olması ilişkinin sağlıklı bir biçimde devam etmesi için büyük önem taşır. Johnson (2019), çiftler arasında pek çok çatışmanın güvenli bağlanmanın zedelenmesi veya tehdit altında hissetme ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Bu açıdan, terapi sürecinde güvenli bağlanmanın yeniden inşası ilişki problemlerinin çözümünde hayati bir rol oynamaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar, Duygu Odaklı Çift Terapisinin yalnızca ilişki doyumunu artırmakla kalmayıp, aynı zamanda duygusal yakınlık ve iletişim kalitesi üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Greenberg'e (2011) göre, bireylerin temel duygularını güven içinde ifade edebilmeleri, partnerler arasında daha derin bir empati anlayışının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Benzer şekilde, Bradley ve Furrow (2004), terapi sürecinde

yer alan çiftlerin iletişim tarzlarında belirgin iyileşmeler yaşadıklarını ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele almayı başardıklarını bildirmişlerdir. Bu durum, Duygu Odaklı Çift Terapisinin sadece duygusal deneyimleri değil, aynı zamanda ilişkinin davranışsal yönlerini de olumlu etkileme kapasitesine sahip olduğunu göstermektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisinin önemli özelliklerinden biri, ilişki sorunlarını bireysel hatalar veya eksiklikler üzerinden değerlendirmek yerine, partnerler arasındaki etkileşim döngülerine odaklanmasıdır. Sistemik bir bakış açısına sahip olan bu yaklaşım, partnerlerin birbirlerini suçlamaktan kaçınmalarına ve ilişki içinde karşılaştıkları sorunları ortak bir mesele olarak ele almalarına olanak tanımaktadır (Nichols ve Davis, 2020). Böylece çiftler, birbirlerini değişmesi gereken bireyler olarak görmek yerine, beraber dönüştürebilecekleri ilişki kalıplarına yönelmektedir. Bu durum, terapi sürecinde iş birliğini ve terapötik dönüşümü kolaylaştıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Bununla birlikte, alanda bazı kısıtlamalar da göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisinin etkinliğine dair çalışmalardan birçok tanesi Batı toplumlarında gerçekleştirilmiştir (Beasley ve Ager, 2019). Kültürel ifade biçimlerinin, duyguların ve ilişki dinamiklerinin farklı toplumlarda değişiklik gösterebileceği göz önüne alındığında, elde edilen bulguların tüm kültürler için geçerli olduğu söyleminde dikkatli olunmalıdır. Özellikle toplulukçu kültürlerde duyguların ifade biçimi ve romantik ilişkilerle ilgili beklentiler değişkenlik arz edebileceğinden, kültürler arası çalışmaların artırılmasının önemi vurgulanmaktadır.

Literatürde öne çıkan bir diğer husus, uzun süreli takip çalışmalarının sınırlı olmasıdır. Mevcut bulgular, terapilerin ardından önemli ilerlemeler kaydedildiğini gösterse de, bu ilerlemelerin yıllar içindeki sürdürülebilirliği ile ilgili bilgiler yetersizdir (Wiebe ve Johnson, 2016). Bu sebeple, ileride yapılacak araştırmaların uzun vadeli sonuçlara odaklanması, terapinin kalıcılığına dair daha güçlü deliller sağlayacaktır.

Sonuç olarak, güncel literatür incelendiğinde Duygu Odaklı Çift Terapisinin çiftler arası sorunların çözümünde etkili bir yöntem olduğunu açıkça göstermektedir. İlişki doyumu, güvenli bağlanma, duygusal yakınlık ve iletişim yetenekleri üzerinde olumlu etkiler, bu yaklaşımın hem teorik hem de pratik açıdan sağlam bir altyapıya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bunun yanı sıra, farklı kültürel bağlamlarda yapılacak araştırmaların artırılması, belirli klinik gruplara yönelik çalışmalara yönelimin artırılması ve uzun dönem izleme

verilerinin çoğaltılması, bu yaklaşımın etkinliğinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu inceleme çalışmasında, Duygu Odaklı Çift Terapisinin teorik altyapısı, uygulama süreci ve çift ilişkilerine olan etkileri detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Yapılan değerlendirmelere göre, Duygu Odaklı Çift Terapisi, çiftlerin ilişkisindeki sorunları çözme konusunda etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Özellikle duygusal bağları güçlendirmesi, güvenli bağlantılara katkıda bulunması ve negatif etkileşim döngülerini değiştirmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır.

Duygu Odaklı Çift Terapisi, ilişki problemlerini sadece iletişim veya davranış eksikliklerine bağlı olarak tanımlamamakta; bireylerin temel duygusal ihtiyaçlarını, bağlanma tarzlarını ve ilişkilerindeki duygusal deneyimleri merkeze almaktadır. Bu özellikleri sayesinde, çiftlerin birbirlerini daha iyi kavramaları, duygularını açıkça ifade etmeleri ve ilişkilerinde daha sağlam bir bağ kurmalarına yardımcı olmaktadır.

Gözden geçirilen çalışmalara göre, Duygu Odaklı Çift Terapisi, ilişki tatmini, evlilik uyumu, duygusal yakınlık ve güvenli bağlanma açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Ayrıca, terapi sürecinin, çiftlerin çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele almasına ve ilişkilerine kalıcı değişiklikler kazandırmalarına destek olduğu görülmektedir. Özellikle bağlanmaya dayalı yapısı sayesinde, mevcut sorunların çözümü ile birlikte ilişkinin temel dinamiklerinin güçlenmesine de katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte mevcut araştırmalar incelendiğinde, farklı kültürel gruplarda daha fazla çalışmaya ve terapinin uzun vadeli etkilerinin daha detaylı bir şekilde incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak genel olarak değerlendirildiğinde, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin çifte yönelik terapilerde etkili, kapsamlı ve bilimsel yönden sağlam bir yaklaşım olduğu söylenebilir.

Bu inceleme çalışmasında elde edilen sonuçlar doğrultusunda çeşitli tavsiyeler geliştirilebilir. İlk olarak, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin farklı kültürel yapıları olan toplumlarda daha fazla araştırılması önerilmektedir. Böylece, yöntemin kültürlerarası uygulanabilirliği ve etkinliği hakkında daha derinlemesine bilgiler edinilebilir.

Gelecek araştırmalarda farklı yaş gruplarına, sosyoekonomik düzeylere ve ilişki türlerine sahip çiftlerle oluşturulan örneklemeler ile çalışılması önerilmektedir. Bu durum, terapinin hangi gruplarda daha etkili olduğuna dair bilgi birikimine katkı sağlayabilir.

Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin uzun dönem etkilerini değerlendiren takip çalışmaları da önem arz etmektedir. Terapinin ardından elde edilen pozitif değişimlerin yıllar içerisindeki sürekliliğinin incelenmesi, bu yaklaşımın kalıcılığı hakkında daha detaylı bilgiler sunabilir.

Uygulama alanında çalışan çift ve aile terapistlerinin bağlanma teorisi, duygu düzenleme süreçleri ve duygusal müdahaleler konusunda kapsamlı eğitimler alması tavsiye edilmektedir. Terapistlerin bu alanlardaki yeterliliklerinin artırılması, terapi sürecinin başarısını destekleyebilir.

Ayrıca, Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin diğer çift terapisi yöntemleriyle karşılaştırıldığı araştırmaların artırılması önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, yaklaşımın güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin daha açık şekilde belirlenmesine yardımcı olabilir.

Son olarak, üniversitelerde ve ruh sağlığı alanında eğitim veren kurumlarda Duygu Odaklı Çift Terapisine dair eğitim ve uygulama faaliyetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu sayede alanda görev yapan uzmanların bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi sağlanabilir, buna bağlı olarak çiftlere sunulan psikolojik destek hizmetlerinin kalitesi artırılabilir.

## **KAYNAKÇA**

Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused therapy for couples: A systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of Evidence-Based Social Work, 16*(2), 144–159.

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

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bradley, B., & Furrow, J. L. (2004). Emotionally focused couples therapy and individual psychotherapy: An integration of systemic and experiential approaches. *Journal of Systemic Therapies, 23*(4), 1–15.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(2), 213–231.

Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. American Psychological Association.

Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.

Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2013). Process research on emotionally focused therapy (EFT) for couples: Linking theory to practice. *Family Process, 52*(1), 46–61.

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

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.

Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.

Johnson, S. M., Hunsley, J., Greenberg, L. S., & Schindler, D. (1999). Emotionally focused couples therapy: Status and challenges. *Clinical Psychology: Science and Practice, 6*(1), 67–79.

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

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

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2020). *Family therapy: Concepts and methods* (12th ed.). Pearson.

Şenol, A., Gürbüz, F., & Tuzgöl Dost, M. (2023). Duygu odaklı çift terapisi: Teori ve uygulamaya yönelik bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 146–160.

Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13.

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