Original Article

Received/Accepted Dates

17.04.2026/13.05.2026

DOI:10.52096/jsrbs.12.03.04

Journal of Social Research and Behavioral Sciences

Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi

ISSN:2149-178X

Volume: 12 Issue: 03 Year: 2026

Özgül Fobi Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkililiği: Bir Derleme Çalışması

Research Article

Subject: Psychology

Nur Çiçek TELKAS

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Piskoloji Bölümü

Orcid : https://orcid.org/0009-0004-1515-4050, **E-mail :** nurcicektelkas21@gmail.com

Yrd. Doç. Dr. Fahriye BALKIR

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, https://orcid.org/0000-0002-6493-7615

Özet

Özgül fobi, belirli nesne veya durumlara karşı gelişen yoğun, sürekli ve işlevselliği bozucu korku tepkileriyle karakterize edilen yaygın anksiyete bozukluklarından biridir. Bu bozukluk, bireylerin sosyal, akademik ve mesleki yaşamlarını olumsuz etkileyebilmekte, günlük işlevselliklerinde önemli kayıplara yol açabilmektedir. Özgül fobilerin ortaya çıkışında biyolojik, genetik, bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerin birlikte rol oynadığı kabul edilmektedir. Günümüzde özgül fobi tedavisinde kullanılan çeşitli psikoterapi yaklaşımları bulunmakla birlikte, en fazla bilimsel destek gören yöntemlerden biri Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'dir. Bu derleme çalışmasının amacı, özgül fobinin epidemiyolojisini ve etiyolojisini incelemek, BDT'nin temel özelliklerini açıklamak ve özgül fobi tedavisindeki etkililiğini değerlendirmektir. Çalışma kapsamında özgül fobi ve BDT alanında yayımlanan güncel araştırmalar incelenmiş ve elde edilen bulgular sistematik biçimde değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, BDT'nin fobik belirtilerin azaltılmasında, kaçınma davranışlarının kontrol altına alınmasında ve bireylerin yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca maruz bırakma, bilişsel yeniden yapılandırma ve psikoeğitim tekniklerinin tedavi başarısını desteklediği belirlenmiştir. Sonuç olarak BDT'nin özgül fobi tedavisinde etkili, güvenilir ve bilimsel açıdan desteklenen bir müdahale yöntemi olduğu değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: özgül fobi, bilişsel davranışçı terapi, anksiyete bozuklukları, maruz bırakma, psikoterapi

Article Citation Information:

Telkas, N. Ç. (2026).

Özgül Fobi Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkililiği: Bir Derleme Çalışması, Journal of Social Research and Behavioral Sciences

(SADAB Journal),

*(e-ISSN:***2149-178X***)* Vol:12, Issue:03, p. 62-74.

DOI: 10.52096/jsrbs.12.03.04

Received D.: 17.04.2026

Accepted D.: 13.05.2026

The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in The Treatment of Specific Phobias: A Review Study

Abstract

Specific phobia is one of the most common anxiety disorders characterized by intense, persistent, and impairing fear responses toward specific objects or situations. This disorder may negatively affect individuals' social, academic, and occupational functioning, leading to significant impairments in daily life. The development of specific phobia is associated with the interaction of biological, genetic, cognitive, behavioral, and environmental factors. Although various psychotherapeutic approaches are used in the treatment of specific phobias, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is among the most empirically supported interventions. The aim of this review is to examine the epidemiology and etiology of specific phobia, explain the basic principles of CBT, and evaluate its effectiveness in treatment. Current studies focusing on specific phobia and CBT were reviewed and systematically evaluated. Findings indicate that CBT is effective in reducing phobic symptoms, decreasing avoidance behaviors, and improving quality of life. In addition, exposure techniques, cognitive restructuring, and psychoeducation contribute significantly to treatment success. Overall, CBT is considered an effective, reliable, and evidence-based treatment approach for specific phobia.

Keywords: specific phobia, cognitive behavioral therapy, anxiety disorders, exposure, psychotherapy

Journal of Social Research and Behavioral Sciences

editorsadab@gmail.com

1. Giriş

Anksiyete bozuklukları dünya genelinde en sık görülen ruhsal bozukluklar arasında yer almakta olup bireylerin psikolojik, sosyal ve mesleki işlevselliklerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu bozukluklar arasında yer alan özgül fobi, belirli nesne veya durumlara yönelik yoğun ve sürekli korku ile karakterizedir. Kişi korkusunun aşırı veya mantıksız olduğunun farkında olmasına rağmen korku tepkisini kontrol etmekte güçlük yaşamakta ve çoğu zaman korku uyandıran uyaranlardan kaçınma davranışı sergilemektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Özgül fobi yalnızca korkulan nesneyle karşılaşma durumunda ortaya çıkan geçici bir rahatsızlık olarak değerlendirilmemektedir. Aksine bireyin eğitim yaşamı, iş performansı, sosyal ilişkileri ve günlük yaşam aktiviteleri üzerinde belirgin olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bazı bireylerde korkulan durumdan kaçınma davranışı yaşam alanını ciddi ölçüde sınırlandırabilmekte, bu durum zaman içerisinde psikolojik işlevsellikte bozulmalara yol açabilmektedir (Öztürk, 2011). Fobilerin tedavisinde farklı psikoterapi yaklaşımları kullanılmakla birlikte, son yıllarda en güçlü bilimsel desteğe sahip yöntemlerden biri Bilişsel Davranışçı Terapi olarak kabul edilmektedir. BDT, bireylerin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını değiştirmeyi, korku uyandıran uyaranlara yönelik bilişsel değerlendirmelerini yeniden yapılandırmayı ve kaçınma davranışlarını azaltmayı

amaçlamaktadır (Türkçapar, 2022a). Literatürde yer alan çalışmalar, BDT'nin hem çocuklarda hem de yetişkinlerde özgül fobi belirtilerinin azaltılmasında etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir (Yıldız ve Karaaziz, 2024). Bu derleme çalışmasının amacı, özgül fobinin epidemiyolojik özelliklerini ve etiyolojik faktörlerini incelemek, Bilişsel Davranışçı Terapinin temel bileşenlerini açıklamak ve özgül fobi tedavisindeki etkililiğini güncel araştırmalar ışığında değerlendirmektir.

2. Epidemiyoloji

Özgül fobi, anksiyete bozuklukları arasında en yaygın görülen psikopatolojilerden biri olarak kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalar yaşam boyu yaygınlık oranının yaklaşık %7 ile %13 arasında değiştiğini göstermektedir (Kessler ve ark., 2005; Kessler ve ark., 2012). Bu oranlar özgül fobilerin yalnızca klinik örneklemlerle sınırlı olmadığını, toplumun geniş bir kesimini etkileyen önemli bir ruh sağlığı sorunu olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırması sonuçlarına göre erişkin nüfusta özgül fobi yaygınlığı yaklaşık %2,7 olarak belirlenmiştir (Kılıç, 1998). Kültürel farklılıklar, değerlendirme yöntemleri ve örneklem özellikleri nedeniyle ülkeler arasında yaygınlık oranlarında değişiklikler görülebilmektedir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde özgül fobilerin kadınlarda erkeklere göre daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Kadınlarda görülme oranının erkeklere kıyasla yaklaşık iki kat daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Köroğlu, 2007). Bu durumun biyolojik yatkınlıklar, toplumsal roller ve öğrenilmiş davranış örüntüleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özgül fobilerin başlangıç yaşı genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerine dayanmaktadır. Birçok bireyde ilk belirtiler erken yaşlarda ortaya çıkmakta ve uygun müdahale sağlanmadığında yetişkinlik döneminde de devam edebilmektedir (LeBeau ve ark., 2010). Özellikle çocukluk döneminde ortaya çıkan hayvan fobileri ve doğal çevreye ilişkin korkular en yaygın alt tipler arasında yer almaktadır. Araştırmalar özgül fobilerin bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğünü, sosyal ilişkilerde sorunlara neden olduğunu ve bazı durumlarda eğitim veya iş yaşamını olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle özgül fobiler yalnızca bireysel bir sorun olarak değil, aynı zamanda önemli bir halk sağlığı problemi olarak değerlendirilmektedir.

3. Etiyoloji

Özgül fobilerin ortaya çıkışı tek bir nedene bağlanamamakta olup biyolojik, genetik, bilişsel, davranışsal ve çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda geliştiği kabul edilmektedir (Ollendick vd., 2010). Günümüzde özgül fobilerin etiyolojisini açıklamaya yönelik farklı kuramsal yaklaşımlar bulunmakla birlikte, araştırmalar bu bozukluğun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bireyin doğuştan getirdiği yatkınlıklar ile yaşam deneyimlerinin

birleşmesi sonucunda özgül fobilerin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda özgül fobilerin gelişiminde yalnızca genetik veya çevresel faktörlerin tek başına yeterli olmadığı, farklı risk etkenlerinin bir araya gelerek bozukluğun oluşumuna zemin hazırladığı belirtilmektedir. Bazı bireylerde çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler ön plana çıkarken, bazı bireylerde öğrenme süreçleri, aile tutumları veya bilişsel değerlendirme biçimleri daha belirleyici olabilmektedir. Ayrıca özgül fobilerin ortaya çıkışında bireysel farklılıkların önemli bir rol oynadığı ve aynı çevresel koşullara maruz kalan her bireyin fobi geliştirmediği bilinmektedir. Bu durum, biyolojik yatkınlık ile çevresel deneyimler arasındaki etkileşimin önemini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla özgül fobilerin nedenlerini açıklayabilmek için genetik, nörobiyolojik, davranışsal, bilişsel ve çevresel etkenlerin birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir.

Biyolojik ve Genetik Etkenler

Genetik çalışmalar, özgül fobilerin kalıtsal bir bileşene sahip olduğunu göstermektedir. İkiz araştırmaları, özgül fobilerde kalıtım oranının yaklaşık %25 ile %45 arasında değişebildiğini ortaya koymuştur (Kendler vd., 1992). Ayrıca özgül fobi tanısı almış bireylerin birinci derece akrabalarında aynı bozukluğun görülme sıklığının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Fyer vd., 1990). Bununla birlikte genetik yatkınlık tek başına özgül fobi gelişimini açıklamakta yeterli değildir.

Nörobiyolojik araştırmalar, özgül fobisi bulunan bireylerde korku işleme süreçlerinden sorumlu beyin bölgelerinde farklı aktivasyon örüntüleri bulunduğunu göstermektedir. Özellikle amigdala, insula, talamus ve anterior singulat korteks gibi korku ve tehdit algısıyla ilişkili bölgelerde artmış aktivasyon gözlenirken, bilişsel kontrol ve duygu düzenleme süreçlerinden sorumlu prefrontal korteks bölgelerinde daha düşük düzeyde aktivite saptanmaktadır (Del Casale vd., 2012; Ipser vd., 2013).

Davranışsal Etkenler

Davranışçı kuramlar özgül fobilerin öğrenme süreçleri sonucunda ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Watson tarafından gerçekleştirilen Küçük Albert deneyi, başlangıçta korku yaratmayan nötr bir uyaranın korku yaratan başka bir uyaranla eşleştirilmesi sonucunda korku nesnesine dönüşebileceğini göstermiştir (Türkçapar, 2017). Bunun yanında bireyler korkularını yalnızca doğrudan yaşadıkları deneyimler sonucunda değil, gözlem yoluyla da öğrenebilmektedirler (Mineka ve Zinbarg, 2006).

Bilişsel Etkenler

Bilişsel yaklaşıma göre özgül fobilerin sürdürülmesinde bireyin düşünce biçimi önemli rol oynamaktadır. Özgül fobisi bulunan bireyler korku nesnesini veya durumunu olduğundan daha tehlikeli değerlendirme eğilimindedirler. Bu bireylerde felaketleştirme, aşırı genelleme ve seçici dikkat gibi bilişsel çarpıtmalar sıklıkla görülmektedir (Sadock, 2016).

Aile ve Çevresel Etkenler

Aile ortamı ve ebeveyn tutumları özgül fobilerin gelişiminde önemli çevresel faktörler arasında yer almaktadır. Kaygılı ebeveynler çocuklarına korku davranışlarını model olabilmekte ve çevresel tehditleri olduğundan daha tehlikeli göstermelerine neden olabilmektedirler (Yıldırım ve Bahayi, 2023).

Evrimsel Yaklaşım

Özgül fobilerin etiyolojisini açıklayan bir diğer yaklaşım ise Seligman tarafından geliştirilen hazırlanmışlık kuramıdır. Bu kurama göre insanlar evrimsel süreç boyunca yaşamlarını tehdit eden uyaranlara karşı korku geliştirmeye biyolojik olarak daha yatkındırlar (Seligman, 2016). Özgül fobilerin ortaya çıkışı tek bir nedene bağlanamamakta; biyolojik, genetik, davranışsal, bilişsel ve çevresel etkenlerin etkileşimi sonucunda geliştiği kabul edilmektedir (Ollendick ve ark., 2010).

Biyolojik ve Genetik Etkenler

Genetik çalışmalar, özgül fobilerin kalıtsal bir bileşene sahip olduğunu göstermektedir. İkiz araştırmaları, özgül fobilerde genetik etkinin %25 ile %45 arasında değişebildiğini ortaya koymuştur (Kendler ve ark., 1992). Ayrıca özgül fobiye sahip bireylerin birinci derece akrabalarında benzer korku ve kaygı bozukluklarının daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Fyer ve ark., 1990). Nörobiyolojik araştırmalar ise özgül fobisi olan bireylerde korku işlemleme süreçlerinden sorumlu beyin bölgelerinde farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Özellikle amigdala, insula ve anterior singulat kortekste artmış aktivasyon gözlenirken, bilişsel kontrol mekanizmalarıyla ilişkili prefrontal korteks bölgelerinde daha düşük aktivite saptanmıştır (Ipser ve ark., 2013; Del Casale ve ark., 2012).

Davranışsal Etkenler

Davranışçı kuramlar özgül fobilerin öğrenme süreçleri sonucunda geliştiğini ileri sürmektedir. Watson'ın Küçük Albert deneyi, nötr bir uyaranın korku yaratan bir uyaranla eşleştirilmesi

sonucunda koşullanmış korkuların gelişebileceğini göstermiştir. Bu görüşe göre özgül fobiler klasik koşullanma, gözlemsel öğrenme ve travmatik yaşantılar sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Türkçapar, 2017). Özellikle çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler, korku uyandıran durumların genellenmesine ve zamanla kalıcı fobik tepkilerin gelişmesine neden olabilmektedir.

Bilişsel Etkenler

Bilişsel kurama göre özgül fobiler, bireylerin belirli uyaranları aşırı tehdit edici biçimde değerlendirmeleri sonucunda sürdürülmektedir. Fobisi olan bireyler tehlike olasılığını abartma, felaketleştirme ve seçici dikkat gibi bilişsel çarpıtmalar sergilemektedirler (Sadock, 2016). Kapalı alan korkusu yaşayan bir birey asansöre bindiğinde havasız kalacağı veya boğulacağı düşüncesine kapılabilmektedir. Bu tür bilişsel çarpıtmalar kaygıyı artırmakta ve kaçınma davranışlarını güçlendirmektedir.

Aile ve Çevresel Etkenler

Aile ortamı ve ebeveyn tutumları özgül fobilerin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Kaygılı ebeveynlerin çocuklarına korku davranışlarını model olabildikleri ve çocukların çevresel tehditleri abartılı biçimde algılamalarına neden olabildikleri belirtilmektedir (Yıldırım ve Bahayi, 2023). Aşırı koruyucu ebeveynlik tutumları da çocukların bağımsız baş etme becerilerinin gelişmesini engelleyerek kaygı düzeylerinin yükselmesine katkıda bulunabilmektedir. Bunun yanı sıra travmatik yaşam olayları, olumsuz öğrenme deneyimleri ve sosyal çevreden edinilen bilgiler de özgül fobi gelişiminde etkili olabilmektedir.

4. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi temel alan yapılandırılmış ve bilimsel temelli bir psikoterapi yaklaşımıdır. BDT'nin kuramsal temelleri Aaron Beck'in bilişsel terapi modeli ile Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranış Terapisine dayanmaktadır. İlk olarak depresyon tedavisinde kullanılan bu yaklaşım, zamanla anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve özgül fobi gibi birçok psikopatolojide etkili biçimde uygulanmaya başlanmıştır (Carleton ve ark., 2014). BDT'ye göre bireylerin yaşadıkları duygusal sorunların temelinde olayların kendisinden çok, bu olayları nasıl yorumladıkları yer almaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin sahip olduğu bilişsel şemalar ve otomatik düşünceler duygusal tepkilerini ve davranışlarını şekillendirmektedir (Dowd, 2004). Bu nedenle terapi sürecinde amaç, bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesini sağlamak ve bunları daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirmektir. Özgül fobilerde BDT uygulamaları genellikle psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma teknikleri ve gevşeme

egzersizlerinden oluşmaktadır. Psikoeğitim aşamasında danışana özgül fobinin doğası, kaygı belirtileri ve terapi süreci hakkında bilgi verilmektedir. Bu aşama bireyin yaşadığı belirtileri anlamlandırmasını kolaylaştırmakta ve terapiye uyumunu artırmaktadır (Scarpa ve ark., 2013). Bilişsel yeniden yapılandırma, danışanın korku yaratan uyaranla ilgili gerçek dışı ve felaketleştirici düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Terapist, danışanın düşünce kalıplarını sorgulamasına yardımcı olmakta ve daha gerçekçi alternatif düşünceler geliştirmesini sağlamaktadır. Bu süreçte bireyin tehlike algısında azalma meydana gelmekte ve kaygı düzeyi düşmektedir (Türkçapar, 2022a). Özgül fobi tedavisinde en etkili yöntemlerden biri maruz bırakma tekniğidir. Bu yöntem, bireyin korktuğu nesne veya durumla kontrollü ve sistematik biçimde karşılaştırılmasını içermektedir. Maruz bırakma sürecinde birey, korkulan uyaranın düşündüğü kadar tehlikeli olmadığını deneyimleyerek öğrenmekte ve zamanla kaygı düzeyinde azalma meydana gelmektedir (Fenn ve Byrne, 2013). Araştırmalar, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma tekniklerinin birlikte uygulanmasının özgül fobi belirtilerinin azaltılmasında oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle BDT günümüzde özgül fobi tedavisinde altın standart psikoterapi yöntemlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

5. İlgili Araştırmalar

Literatürde yer alan araştırmalar, BDT'nin özgül fobi tedavisindeki etkinliğini güçlü biçimde desteklemektedir.

Vigerland ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen çalışmada, özgül fobi tanısı bulunan 8–12 yaş aralığındaki çocuklara internet temelli BDT uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, altı haftalık müdahale sonrasında fobi belirtilerinde anlamlı düzeyde azalma meydana geldiğini ve çocukların önemli bir kısmının tanı kriterlerini artık karşılamadığını göstermiştir. Peristianto ve Astuti (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, özgül fobi belirtileri gösteren bireylere bilişsel yeniden yapılandırma, sistematik duyarsızlaştırma ve ABC modeli uygulanmıştır. Bulgular, uygulanan tekniklerin kaygı düzeyini azaltmada ve fobik belirtilerin kontrol altına alınmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Álvarez-Pérez ve arkadaşları (2021), küçük hayvan fobisi bulunan bireylerde BDT ve sanal gerçeklik destekli maruz bırakma uygulamalarını karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda her iki yöntemin de kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca beyin görüntüleme sonuçları, terapi sonrasında bazı korku işleme bölgelerinde aktivite değişiklikleri meydana geldiğini göstermiştir. Riddle-Walker ve arkadaşları (2016) tarafından kusma fobisi olan bireylerle yürütülen randomize kontrollü çalışmada, BDT uygulanan grubun belirtilerinde bekleme listesi grubuna göre anlamlı düzeyde iyileşme olduğu bulunmuştur. Katılımcıların önemli bir kısmında klinik açıdan anlamlı düzelme gözlenmiştir. Fumero ve arkadaşları (2022), özgül fobisi bulunan bireylerde terapi sırasında meydana gelen nörolojik değişimleri incelemiştir. Bulgular, BDT sürecinde özellikle olumlu kendini ifade etme ve nefes kontrolü tekniklerinin kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Soravia ve arkadaşları (2016), örümcek fobisi bulunan bireylerde grup temelli maruz bırakma uygulamasının

etkilerini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların tamamında fobik belirtilerde azalma meydana geldiği ve korkuyla ilişkili beyin bölgelerinde aktivitenin düştüğü belirlenmiştir. Keyes ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen çalışmada ise yoğunlaştırılmış BDT uygulamasının kusma fobisi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, kısa süreli ancak yoğun terapötik müdahalelerin de özgül fobi belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir.

Lipka ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, örümcek fobisi bulunan bireylerde BDT sonrasında sağ amigdala ve anterior singulat korteks bölgelerinde aktivite azalması meydana geldiği belirlenmiştir. Bu bulgular, terapi sürecinde gözlenen klinik iyileşmelerin nörobiyolojik düzeyde de karşılık bulduğunu göstermektedir.

6. Tartışma

Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, Bilişsel Davranışçı Terapinin özgül fobi tedavisinde etkili ve güvenilir bir müdahale yöntemi olduğu görülmektedir. Hem çocuk hem de yetişkin örneklemlerde gerçekleştirilen araştırmalar, BDT'nin korku, kaygı ve kaçınma davranışlarının azaltılmasında anlamlı iyileşmeler sağladığını göstermektedir. Literatürde özellikle maruz bırakma tekniklerinin tedavi başarısında kritik bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Maruz bırakma uygulamaları sayesinde bireyler korku uyandıran uyaranlarla kontrollü biçimde karşılaşmakta ve zaman içerisinde korku tepkilerinde azalma meydana gelmektedir. Bunun yanında bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, bireylerin tehdit algılarını yeniden değerlendirmelerine yardımcı olarak kaygının sürdürülmesinde etkili olan bilişsel çarpıtmaları azaltmaktadır. Araştırmalar yalnızca semptom düzeyinde değil, nörobiyolojik düzeyde de önemli değişimler meydana geldiğini göstermektedir. Özellikle amigdala, insula ve anterior singulat korteks gibi korku işlemleme süreçlerinde görev alan beyin bölgelerinde terapi sonrasında aktivite azalması gözlenmiştir. Bu durum, BDT'nin yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda nörobiyolojik düzeyde de etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte literatürde bazı sınırlılıklar da bulunmaktadır. Birçok çalışmanın örneklem büyüklüğünün düşük olması, uzun dönem takip verilerinin sınırlı olması ve farklı kültürlerde gerçekleştirilen araştırmaların yetersizliği dikkat çekmektedir. Özellikle çevrim içi BDT uygulamalarının uzun dönem etkililiğini inceleyen araştırmaların sayısının artırılması gerektiği düşünülmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, mevcut literatür BDT'nin özgül fobi tedavisinde güçlü bilimsel kanıtlara sahip olduğunu ve klinik uygulamalarda yaygın biçimde kullanılmasının yararlı olacağını göstermektedir.

7. Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Özgül fobi, bireylerin yaşam kalitesini, sosyal ilişkilerini ve günlük işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilen yaygın bir anksiyete bozukluğudur. Bu derleme kapsamında incelenen çalışmalar, özgül fobi tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin etkili sonuçlar sağladığını ortaya koymaktadır. Özellikle bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma tekniklerinin birlikte uygulanması, korku ve kaçınma davranışlarının azaltılmasında önemli katkılar sunmaktadır. Ayrıca araştırma bulguları, BDT'nin yalnızca belirtilerin hafifletilmesinde değil, bireylerin genel psikolojik işlevselliğinin artırılmasında da etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle BDT, özgül fobi tedavisinde bilimsel açıdan desteklenen ve klinik uygulamalarda güvenle kullanılabilecek bir müdahale yöntemi olarak değerlendirilmektedir.

Öneriler

Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda daha geniş ve farklı yaş gruplarını kapsayan örneklemlerin kullanılması önerilmektedir. Özellikle yetişkin örneklemler üzerinde yürütülecek çalışmaların artırılması, özgül fobilerin yaşam boyu seyrinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Çevrim içi BDT uygulamalarının yaygınlaşması nedeniyle bu müdahalelerin uzun dönem etkilerini inceleyen araştırmaların artırılması yararlı olacaktır. Ayrıca farklı kültürel yapılarda özgül fobi ve BDT ilişkisini değerlendiren çalışmaların gerçekleştirilmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Klinik uygulamalarda erken tanı ve müdahalenin yaygınlaştırılması, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde ortaya çıkan fobik belirtilerin kronikleşmesini önleyebilir. Bunun yanında psikoeğitim uygulamalarının terapi süreçlerine daha fazla entegre edilmesi ve bireylerin profesyonel yardım arama davranışlarının desteklenmesi önerilmektedir. Son olarak psikologlar, psikiyatristler, aileler ve eğitimciler arasında multidisipliner iş birliğinin güçlendirilmesi, özgül fobilerin önlenmesi ve tedavi edilmesinde daha etkili sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

Álvarez-Pérez, Y., Rivero, F., Herrero, M., Viña, C., Fumero, A., Betancort, M., & Peñate, W. (2021). Changes in brain activation through cognitive behavioral therapy with virtual reality exposure in specific phobia: A neuroimaging study. Journal of Clinical Medicine, 10(16), 3505.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). But it might be a heart attack: Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. Journal of Anxiety Disorders, 28(5), 463–470.

De Jongh, A., Ten Broeke, E., & Renssen, M. R. (1999). Treatment of specific phobias with eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Protocol, empirical status, and conceptual issues. Journal of Anxiety Disorders, 13(1–2), 69–85. https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00040-1

De Jonge, M., Bockting, C. L. H., Kikkert, M. J., Van Dijk, M. K., Van Schaik, D. J. F., Peen, J., Hollon, S. D., & Dekker, J. J. M. (2019). Preventive cognitive therapy versus care as usual in cognitive behavioral therapy responders: A randomized controlled trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87(6), 521–529.

Del Casale, A., Ferracuti, S., Rapinesi, C., Serata, D., Piccirilli, M., Savoja, V., Kotzalidis, G. D., Manfredi, G., Angeletti, G., Tatarelli, R., & Girardi, P. (2012). Functional neuroimaging in specific phobia. Psychiatry Research: Neuroimaging, 202(3), 181–197. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2011.10.009

Dilbaz, N. (2017). Psikiyatri temel kitabı. Hekimler Yayın Birliği.

Dindi, R., & Karaaziz, M. (2023). Sosyal fobi ve bilişsel davranışçı terapi üzerine sistematik derleme. JASSS The Journal of Academic Social Science Studies, 16(95), 1–12.

Dönmez, E., & Güzel, H. Ş. (2025). Çocuk ve ergenlerde görülen özgül fobi için kullanılan üç müdahalenin etkililiğinin karşılaştırılması: Sistematik gözden geçirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 17(4), 773–787.

Dowd, E. T. (2004). Cognition and the cognitive revolution in psychotherapy: Promises and advances. Journal of Clinical Psychology, 60, 415–428.

Dozois, D. J. A., & Dobson, K. S. (2004). The prevention of anxiety and depression: Theory, research, and practice. American Psychological Association.

Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. InnovAiT, 6(9), 579–585.

Fumero, A., Marrero, R. J., Olivares, T., Rivero, F., Álvarez-Pérez, Y., Pitti, C., & Peñate, W. (2022). fMRI assessment of neuronal activity during exposure in specific phobia: Comparison of therapeutic components of cognitive behavioral therapy. Life, 12(8), 1132.

Fyer, A. J., Mannuzza, S., Gallops, M. S., Martin, L. Y., Aaronson, C., Gorman, J. M., Liebowitz, M. R., & Klein, D. F. (1990). Familial transmission of simple phobias and fears: A preliminary report. Archives of General Psychiatry, 47(3), 252–256.

Ipser, J. C., Singh, L., & Stein, D. J. (2013). Meta-analysis of functional brain imaging in specific phobia. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 67(5), 311–322.

Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women. Archives of General Psychiatry, 49(4), 273–281.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593–602.

Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. International Journal of Methods in Psychiatric Research, 21(3), 169–184.

Keyes, A., Deale, A., Foster, C., & Veale, D. (2020). Intensive cognitive behavioural therapy for specific phobia of vomiting: A single-case experimental design. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 66, 101523.

Kılıç, C. (1998). Türkiye ruh sağlığı profili. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Köroğlu, E. (2007). Psikiyatri temel kitabı. Hekimler Yayın Birliği.

LeBeau, R. T., Glenn, D., Liao, B., Wittchen, H. U., Beesdo-Baum, K., Ollendick, T., & Craske, M. G. (2010). Specific phobia: A review of DSM-IV specific phobia and preliminary recommendations for DSM-5. Depression and Anxiety, 27(2), 148–167.

Lipka, J., Hoffmann, M., et al. (2014). Effects of cognitive-behavioral therapy on brain responses to subliminal and supraliminal threat and their functional significance in specific phobia. Biological Psychiatry, 76(11), 869–877.

Marks, M., & Nesse, R. M. (1994). Fear and anxiety: Psychobiological models. Journal of Abnormal Psychology, 103(2), 237–247.

Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders. American Psychologist, 61(1), 10–26.

Naragon-Gainey, K. (2010). Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to depressive and anxiety disorders. Psychological Bulletin, 136(1), 128–150.

Ollendick, T. H., Raishevich, N., Davis, T. E., Sirbu, C., & Öst, L. G. (2010). Specific phobia in youth: Phenomenology and psychological characteristics. Behavior Therapy, 41(1), 133–141.

Öztürk, M. O. (2011). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitabevleri.

Peristianto, S. V., & Astuti, K. (2022). Decreasing symptoms of specific phobias with cognitive behavior therapy. Malaysian Mental Health Journal, 1(1), 12–14.

Riddle-Walker, L., Veale, D., et al. (2016). Cognitive behavioural therapy for emetophobia: A pilot randomized controlled trial. Journal of Anxiety Disorders, 43, 14–22.

Sadock, B. J. (2016). Sosyal fobi, agorafobi ve özgül fobi. İçinde A. Bozkurt (Çev.), Kaplan & Sadock psikiyatri özeti (ss. 1082–1107). Güneş Tıp Kitabevi.

Salman, A., & Karaaziz, M. (2024). Ergenlerde sosyal fobi ve bilişsel davranışçı terapi üzerine sistematik bir derleme. Pearson Journal of Social Sciences & Humanities, 8(28), 1314–1329.

Sarıcalı, N., & Karaaziz, M. (2024). Sosyal fobi bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Bir olgu sunumu. Euroasia Journal of Social Sciences & Humanities, 11(38), 40–50.

Scarpa, A., White, S. W., & Attwood, T. (2013). CBT for children and adolescents with high-functioning autism spectrum disorders. Guilford Press.

Seligman, M. E. P. (2016). Phobias and preparedness. Behavior Therapy, 47(5), 577–584.

Skre, I., Onstad, S., Torgersen, S., Lygren, S., & Kringlen, E. (1993). A twin study of DSM-III-R anxiety disorders. Acta Psychiatrica Scandinavica, 88(2), 85–92.

Soravia, L. M., Orosz, A., et al. (2016). Cognitive behavioral therapy reduces cerebral blood flow in fear-relevant brain regions in spider phobia. Brain and Behavior, 6(9).

Türkçapar, H. (2007). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar. HYB Yayınları.

Türkçapar, H. (2017). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar. HYB Yayınları.

Türkçapar, H. (2022a). Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar (10. bs.). Epsilon Yayınevi.

Vigerland, S., Thulin, U., et al. (2013). Internet-delivered CBT for children with specific phobia: A pilot study. Cognitive Behaviour Therapy, 42(4), 303–314.

Yıldırım, N. G., & Bahayi, K. (2023). Examination of the effect of EMDR therapy in adolescents with specific phobia and test anxiety. Üsküdar University Journal of Social Sciences, 16, 171–189.

Yıldız, S., & Karaaziz, M. (2024). Özgül fobide bilişsel davranışçı terapinin kullanımı üzerine bir derleme. Journal of Criminology Sociology and Law, 5(9), 84–116.

Yöyen, E., Altunpala, E. D., & Barış, T. (2023). Özgül fobi tedavisinde bir terapi yöntemi olarak EMDR uygulaması: Deneysel bir çalışma. Nobel Medicus, 19(1), 53–60.