

Ayrılık Anksiyetesi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Bir Derleme Çalışması

Ceylin Özcan

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü, ceylin_6700@icloud.com

Yrd. Doç. Dr. Fahriye Balkır

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science,
Nicosia-Cyprus, Mersin 10 Turkey, <https://orcid.org/0009-0002-2753-147X>

Öz

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu (AAB), bireyin bağlanma figürlerinden ayrılmasına ilişkin gelişimsel düzeyiyle uyumsuz yoğun korku, kaygı ve kaçınma davranışları yaşaması ile karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur. Geçmişte çoğunlukla çocukluk dönemine özgü bir bozukluk olarak değerlendirilmesine rağmen günümüzde ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de görülebildiği kabul edilmektedir. Ayrılık anksiyetesi bireyin sosyal, akademik, mesleki ve kişilerarası işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu derleme çalışmasının amacı, ayrılık anksiyetesi bozukluğunun epidemiyolojik ve etiyolojik özelliklerini incelemek, Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) temel özelliklerini açıklamak ve ayrılık anksiyetesi üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Çalışma kapsamında ayrılık anksiyetesinin yaygınlığı, risk faktörleri, bağlanma süreçleri, aile tutumları ve biyolojik etmenler ele alınmıştır. Ayrıca BDT'nin bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, davranışsal deneyler, psikoeğitim ve duyu düzenleme teknikleri incelenmiştir. Literatürde yer alan araştırmalar, BDT'nin çocuk, ergen ve yetişkin bireylerde ayrılık anksiyetesi belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Bulgular, BDT'nin kaygı düzeylerini azaltmanın yanı sıra bireylerin işlevselliğini artırdığını ve duyu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak mevcut literatür, BDT'nin ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde etkili, güvenilir ve bilimsel olarak desteklenen bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: ayrılık anksiyetesi bozukluğu, bilişsel davranışçı terapi, psikoterapi

A Review Study on Separation Anxiety and Cognitive Behavioral Therapy Abstract

Separation Anxiety Disorder (SAD) is an anxiety disorder characterized by excessive fear, anxiety, and avoidance behaviors related to separation from attachment figures that are inconsistent with an individual's developmental level. Although it was traditionally considered a childhood disorder, current evidence indicates that it may also occur during adolescence and adulthood. Separation anxiety may negatively affect social, academic, occupational, and interpersonal functioning. The aim of this review study is to examine the epidemiological and etiological characteristics of Separation Anxiety Disorder,

Research Article

Subject: Psychology

Article Citation Information:

Özcan, C. (2026).

Ayrılık Anksiyetesi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Üzerine Bir Derleme

Çalışması, **Journal of Social Research and Behavioral Sciences**

(SADAB Journal),

(e-ISSN:2149-178X)

Vol:12, Issue:03, p. 75-89.

DOI:

10.52096/jsrbs.12.03.05

Received D.: 19.04.2026

Accepted D.: 24.05.2026

explain the fundamental principles of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), and evaluate its effectiveness in reducing separation anxiety symptoms. Within the scope of the study, the prevalence of separation anxiety, risk factors, attachment processes, parental attitudes, and biological factors were reviewed. In addition, CBT techniques including cognitive restructuring, exposure, behavioral experiments, psychoeducation, and emotion regulation strategies were examined. Findings from the literature indicate that CBT is effective in reducing separation anxiety symptoms among children, adolescents, and adults. Furthermore, CBT contributes not only to reducing anxiety levels but also to improving daily functioning and emotion regulation skills. Consequently, the current literature supports CBT as an effective, reliable, and evidence-based psychotherapy approach for the treatment of Separation Anxiety Disorder.

Keywords: separation anxiety disorder, cognitive behavioral therapy, psychotherapy

GİRİŞ

Ayrılık anksiyetesi bozukluğu (AAB), bir kişinin bağlanma figürlerinden uzak kalma veya uzaklaşma ihtimali karşısında gelişimsel seviyesiyle orantısız bir biçimde yoğun korku ve endişe yaşamıyla tanımlanan bir anksiyete bozukluğudur (American Psychiatric Association [APA], 2022). Uzun bir süre çocukluk dönemine ait bir problem olarak kabul edilmiş olmasına rağmen, yeni araştırmalar, ayrılık anksiyetesinin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Silove vd. , 2015; Shear vd. , 2016). Ayrılık anksiyetesi yaşayan kişilerde, yalnızlık korkusu, bağlanma figürünü kaybetme konusunda aşırı kaygı, sürekli güvence talep etme davranışları ve ayrılmaktan kaçınma eğilimleri sıkça görülmektedir (Pini vd. , 2014; Silove vd. , 2015).

Son dönemlerde yapılan araştırmalar, ayrılık anksiyetesinin bireyin akademik, sosyal, mesleki ve kişilerarası yaşam becerilerini önemli derecede etkileyebileceğini ortaya koymaktadır (Shear vd. , 2016). Özellikle yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmalar, ayrılık anksiyetesinin beklentilerden daha yaygın olduğunu ve çoğunlukla diğer anksiyete bozuklukları ve depresyon ile birlikte görüldüğünü ifade etmektedir (Pini vd. , 2014; Silove vd. , 2015). Bu durum, bozukluğun sadece gelişimsel bir sorun olarak değil, aynı zamanda yaşam boyu sürebilen ciddi bir ruh sağlığı problemi olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrılık anksiyetesinin ortaya çıkışında bağlanma süreçleri önemli bir yer tutmaktadır. Bağlanma ile ilgili süreçler, ayrılık anksiyetesinin gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Güvensiz bağlanma örüntülerine sahip bireylerin ayrılığı tehdit edici bir durum olarak değerlendirdikleri ve buna bağlı olarak daha yoğun kaygı yaşadıkları belirtilmektedir

(Dagan vd. , 2018). Güvensiz bağlanma tarzına sahip kişiler, ayrılık durumunu tehdit olarak görüp bu nedenle daha fazla kaygı hissettikleri ifade edilmektedir. Bunun yanında ayrılıkla ilişkili felaketleştirme, aşırı genelleme ve kontrol kaybı beklentileri gibi bilişsel çarpıtmaların bozukluğun sürdürülmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Kendall, 2017). Ayrıca, ayrılık ile ilgili felaket senaryoları, genelleme yapma ve kontrol kaybı düşünceleri gibi zihinsel hatalar, bu rahatsızlığın devamında etkili olduğu belirtilmektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikler de bireyin kaygıyla baş etmesini güçleştirerek belirtilerin devamına katkı sağlayabilmektedir (Schäfer vd. , 2017; Sloan vd. , 2017). Duygusal yönetim becerilerindeki eksiklikler, kişilerin kaygıyı kontrol etmesini zorlaştırarak belirtilerin devamına yol açabilmektedir. Ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde etkinliği bilimsel çalışmalarla desteklenen yaklaşımların başında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gelmektedir. Ayrılık anksiyetesi tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmış yöntemlerin başında Bilişsel Davranışçı Terapi yer almaktadır.

BDT; bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini belirlemeyi, bu düşünceleri yeniden yapılandırmayı ve kaygıyı sürdüren kaçınma davranışlarını azaltmayı amaçlayan yapılandırılmış bir psikoterapi yaklaşımıdır (Beck, 2011; Hofmann vd. , 2012). BDT, kişinin olumsuz düşüncelerini tanımlamayı, bunları değiştirmeyi ve kaygıyı artıran kaçınma davranışlarını azaltmayı hedefleyen sistematik bir terapi yöntemidir. Ayrılık anksiyetesi tedavisinde bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, davranışsal deneyler, gevşeme teknikleri ve psikoeğitim gibi yöntemler yaygın olarak kullanılmaktadır (Kendall ve Hedtke, 2018). Ayrılık anksiyetesi tedavisinde sıklıkla kullanılan yöntemler arasında bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, davranış deneyleri, rahatlama teknikleri ve psikoeğitim bulunmaktadır.

Literatürde yer alan rasgele kontrol gruplu çalışmalar ve meta-analizler, BDT'nin ayrılık kaygısı belirtilerini azaltma konusunda etkili olduğunu göstermektedir. Çocuk ve ergenler üzerinde yapılan araştırmalar, BDT uygulamalarının kaygı seviyelerinde anlamlı düşüş sağladığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, yetişkin katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalar da bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma tekniklerinin belirtileri azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. İnternet bazlı BDT uygulamalarının da erişilebilir ve etkili müdahale yöntemleri arasında yer aldığı belirtilmektedir.

Bu derleme makalede ayrılık anksiyetesi bozukluğunun yaygınlığı ve nedenleri üzerine bilgiler verilecek, ardından Bilişsel Davranışçı Terapinin temel özellikleri ve ayrılık kaygısı

üzerindeki etkileri araştırılacaktır. Nihayetinde, bu konudaki güncel araştırma bulguları gözden geçirilerek BDT'nin ayrılık anksiyetesi bozukluğundaki rolü tartışılacaktır.

EPİDEMİYOLOJİ

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu (AAB), geçmişte çoğunlukla çocuklara özgü bir rahatsızlık olarak değerlendirilse de günümüzde ömür boyu sürebilen bir ruhsal sağlık problemi olarak kabul edilmektedir. Son dönemlerde yapılan epidemiyolojik çalışmalar, ayrılık anksiyetesinin yalnızca çocuklukta değil, aynı zamanda ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Silove ve diğerleri, 2015).

Toplum bazlı araştırmalar, ayrılık anksiyete bozukluğunun çocukluk dönemindeki yaygınlığının yaklaşık %3-5 civarında olduğunu ortaya koymaktadır (Egger ve Angold, 2011). Ergenlik döneminde belirtilerin görülme sıklığında azalma gözlemlense de, bozukluğun farklı semptomlarla devam ettiği bildirilmektedir. Yetişkin katılımcılar üzerinde yapılan çalışmalar ise yaşam boyu görülme oranının yaklaşık %4-6 arasında olduğunu göstermektedir (Shear ve diğerleri, 2016).

Bu veriler, ayrılık anksiyetesinin düşünüldüğünden daha yaygın bir rahatsızlık olduğunu ortaya koymaktadır. Cinsiyet farklılıkları araştırıldığında, ayrılık anksiyetesinin kadınlarda erkeklerden daha yaygın olarak gözlemlendiği ifade edilmektedir. Özellikle yetişkin gruplarda kadınların ayrılık anksiyetesine dair belirtiler göstermeye daha yatkın oldukları ve bunun biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etkenlerle bağlantılı olabileceği vurgulanmaktadır (Pini vd. , 2014). Ayrıca, çocukluk döneminde cinsiyetler arasındaki farkın daha az belirgin olduğu aktarılmaktadır (Silove vd. , 2015).

Yaş dağılımı açısından bakıldığında, ayrılık anksiyetesinin genellikle çocukluk döneminde başladığı, ancak belirtilerin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde de devam edebileceği ya da bu zaman dilimlerinde ilk kez görülebileceği belirtilmektedir (APA, 2022). Yetişkinlikte, bozukluk çoğunlukla romantik ilişkiler, eşler ve yakın aile bireyleriyle bağlantılı ayrılık korkuları şeklinde ortaya çıkmaktadır (Shear vd. , 2016). Kültürlerarası incelemeler, ayrılık anksiyetesinin pek çok toplumda benzer şekilde ortaya çıktığını ancak yaygınlığının kültürel unsurlara bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Aile bağlarının daha

güçlü olduğu toplumlarda, ayrılık anksiyetesi belirtilerinin daha fazla belirginleşebileceği vurgulanmaktadır (Silove ve diğerleri, 2015).

Sonuç olarak, ayrılık anksiyetesi bozukluğu, yalnızca çocukluk dönemine özgü olmayan, farklı yaş gruplarında görülme potansiyeli taşıyan ve toplumda önemli bir yaygınlığa sahip olan bir ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirilmelidir. Bu sebeple, erken teşhis ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi hayati bir önem arz etmektedir.

ETİYOLOJİ

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu'nun (AAB) gelişimi, sadece tek bir nedeni olmayan, biyolojik, psikolojik ve çevresel unsurların bir arada etkili olduğu bir durumdur. Güncel araştırmalar, ayrılık anksiyetesinin ortaya çıkmasında bağlanma dinamiklerinin, aile tutumlarının, travmatik deneyimlerin, genetik yatkınlığın ve nörobiyolojik unsurların önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Silove vd. , 2015; Dagan vd. , 2018; Eley vd. , 2015).

Ayrılık anksiyetesini açıklamak için sıklıkla başvurulan teorik yaklaşımlardan biri, bağlanma teorisidir. Bowlby tarafından geliştirilen bu kurama göre, çocuk ile bakım veren arasındaki ilk ilişkiler, bireyin güven duygusunu ve sosyal ilişkilerini şekillendirmektedir. Güvenli bağlanma geliştiren kişiler, ayrılık durumlarına daha iyi adapte olabilirken, güvensiz bağlanma örüntülerine sahip olanlar ayrılığı tehditkar bir durum olarak görebilmektedir (Dagan vd. , 2018). Özellikle kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerde terk edilme korkusu, aşırı güvence arama davranışları ve bağlanma figürüne yoğun bir bağımlılık gösterme eğilimleri daha sık rastlanmaktadır. Travmatik deneyimler, ayrılık anksiyetesinin gelişiminde önemli risk unsurları arasında bulunmaktadır. Ebeveynin kaybı, boşanma, ihmal, istismar, ciddi hastalıklar ve aniden meydana gelen ayrılık deneyimleri, bireyin güvenlik hissini olumsuz biçimde etkileyerek ayrılık kaygısını arttırabilmektedir (Pini vd. , 2014). Çocuklukta yaşanan stresli yaşam olayları ve sosyal destek eksikliği de belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştıran unsurlar arasında yer almaktadır (Silove vd. , 2015).

Aile yapısı ve ebeveyn tutumları, ayrılık anksiyetesinin oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır. Aşırı korumacı, müdahaleci ve yüksek kaygı seviyesine sahip ebeveynlerin, çocukların bağımsızlık gelişimine olumsuz etkileri olduğu bildirilmektedir (Hudson ve Rapee, 2004; Wood vd. , 2015). Özellikle çocuğun sürekli olarak korunması ve ayrılıklardan uzak tutulması, kaygı belirtilerinin devam etmesine yol açabilir.

Genetik ve biyolojik faktörler, ayrılık anksiyetesinin nedenleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Aile ve ikiz araştırmaları, anksiyete bozukluklarının genetik özellikler taşıdığını ve ayrılık anksiyetesinin bu genetik yatkınlıktan etkilendiğini göstermektedir (Eley vd. , 2015). Nörobijolojik çalışmalar ise amigdala ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinin tehdit algılama ve duygu yönetimi süreçlerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu alanlardaki işlevsel farklılıkların, ayrılığa karşı aşırı kaygı tepkilerinin gelişmesine katkıda bulunabileceği vurgulanmaktadır (Blackford ve Pine, 2012).

Genel bir bakış açısıyla, güvensiz bağlanma biçimleri, travmatik deneyimler, aile içindeki gerilimler, olumsuz ebeveyn tutumları ve genetik eğilimler, ayrılık anksiyetesi için önemli risk faktörleri olarak değerlendirilir. Buna karşın, güvenli bağlanma ilişkileri, destekleyici aile ortamları ve sağlam sosyal destek ağları koruyucu unsurlar arasında yer almaktadır (Silove vd. , 2015; Eley vd. , 2015).

Sonuç olarak, ayrılık anksiyetesi bozukluğu, bağlanma dinamikleri, çevresel deneyimler, aile ilişkileri ve biyolojik eğilimlerin etkileşimi sonucunda gelişen karmaşık bir ruh sağlığı sorunudur. Bu nedenle, etkili müdahale programları oluşturulurken etiyolojik unsurların kapsamlı bir şekilde ele alınması büyük önem taşımaktadır.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ (BDT): TANIMI VE TEMEL İLKELERİ

Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağlantılara odaklanan, bilimsel bir altyapıya sahip olan ve günümüzde en yaygın olarak uygulanan psikoterapi yöntemlerinden biridir (Beck, 2011; Hofmann vd. , 2012). Bu terapi yaklaşımına göre, insanlar deneyimledikleri olaylardan doğrudan etkilenmezler, aksine bu olayları nasıl algıladıklarıyla şekillenirler. Bu sebeple, psikolojik sorunların ortaya çıkmasında ve devamında işlevsel olmayan düşünce kalıplarının önemli bir etkisi bulunmaktadır (Clark ve Beck, 2010).

Bilişsel Davranışçı Terapi'nin teorik altyapısı, Aaron T. Beck'in geliştirdiği bilişsel model üzerine kurulmuştur. Bu modele göre bireylerin sahip olduğu temel inançlar, ara inançlar ve otomatik düşünceler, duygusal tepkilerin ve davranışların oluşmasında belirleyici faktörlerdir (Beck, 2011). Temel inançlar, kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkında köklü yargılarını içerirken, otomatik düşünceler günlük yaşamda hızla ortaya çıkan ve sıkça sorgulanmadan kabul edilen düşüncelerdir (Türkçapar, 2019). Özellikle anksiyete bozuklukları söz konusu

olduğunda, bu düşünceler tehdit algısını artıran, felaket yorumlamaları içeren ve gerçeklikle bağdaşmayan değerlendirmeler şeklinde ortaya çıkar (Clark ve Beck, 2010).

BDT'nin ana hedeflerinden biri, bireylerin işlevsel olmayan düşüncelerini tanımalarına yardımcı olmak ve bu düşünceleri daha mantıklı alternatiflerle değiştirmektir. Bu aşama bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılır ve terapinin en temel unsurlarından biri olarak görülmektedir (Beck, 2011). Bilişsel yeniden yapılandırma sayesinde insanlar, düşüncelerinin doğruluğunu sorgulamayı öğrenmekte, bilişsel çarpıtmalarını fark etmekte ve daha işlevsel düşünce biçimleri geliştirmektedirler (Türkçapar, 2019).

BDT, yalnızca düşünce süreçlerine değil, aynı zamanda davranışsal süreçlere de yoğunlaşmaktadır. Maruz bırakma, davranışsal deneyler, etkinlik planlaması ve problem çözme yöntemleri, terapinin önemli davranışsal unsurları arasında bulunmaktadır (Wright vd. , 2017). Özellikle maruz bırakma tekniği, kişinin korktuğu durumlarla kontrollü bir şekilde yüzleşmesine olanak tanıyarak kaçınma davranışlarını azaltmaya yardımcı olmaktadır (Craske vd. , 2014). Davranışsal deneyler ise bireyin işlevsel olmayan inançlarını sınamasına ve yeni deneyimler edinmesine imkan sunmaktadır (Hofmann vd. , 2012).

BDT'nin belirleyici niteliklerinden biri, yapılandırılmış, hedef odaklı ve iş birliğine dayanan bir terapi yöntemidir. Terapist ve danışan, terapi sürecinde birlikte çalışarak belirli hedefler belirler ve bu hedeflere ulaşmak amacıyla sistematik müdahalelerde bulunurlar (Wright vd. , 2017). Ayrıca, terapinin bir parçası olarak verilen ev ödevleri, danışanın edindiği becerileri günlük yaşamına entegre etmesi için teşvik sağlamaktadır (Türkçapar, 2019).

Literatürdeki araştırmalar, BDT'nin anksiyete bozuklukları, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok ruhsal sorunların tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Hofmann vd. , 2012; Cuijpers vd. , 2016). Son yıllarda internet tabanlı BDT uygulamalarının artması, bu terapi yönteminin daha erişilebilir hale gelmesini sağlamış ve farklı yaş gruplarında başarılı sonuçlar elde edildiği gösterilmiştir (Andrews vd. , 2018; Carlbring vd. , 2018).

Sonuç olarak, Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin işlevsel olmayan düşünce ve davranış kalıplarını hedefleyen, bilimsel bir temele dayanan ve farklı psikolojik sorunlar üzerinde etkili olduğu kanıtlanmış yapılandırılmış bir psikoterapi yöntemidir. Bu sebeplerle, ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde en sık tercih edilen ve etkinliği en güçlü şekilde kanıtlanmış müdahale yöntemlerinden biri olarak görülmektedir.

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ TEKNİKLERİ VE AYRILIK ANKSİYETESİ ÜZERİNE UYGULAMALARI

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), kişilerin sağlıklı olmayan düşünce ve davranış biçimlerini değiştirmeyi hedefleyen çeşitli bilişsel ve davranışsal yöntemler içermektedir. Bu yöntemler, ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılmakta olup, kişilerin ayrılıkla ilgili tehdit algısını azaltmayı, kaçınma davranışlarını ortadan kaldırmayı ve başa çıkma becerilerini kuvvetlendirmeyi amaçlamaktadır (Hofmann vd. , 2012; Kendall ve Hedtke, 2018).

BDT'de yer alan ana tekniklerden biri bilişsel yeniden yapılandırma yöntemidir. Bu yöntem, bireyin ayrılıkla ilgili sağlıksız düşüncelerini tanıyıp, bu düşünceleri sorgulayıp, daha gerçekçi alternatif düşünceler oluşturmasını sağlamayı hedeflemektedir (Beck, 2011). Ayrılık anksiyetesi yaşayan bireylerde genellikle “yalnız kaldığımda kötü bir şey olacak”, “sevdiklerime bir zarar gelecek” ya da “onlarsız baş edemem” gibi düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma sayesinde bu düşüncelerin değerlendirilmesi ve daha işlevsel düşünce biçimlerinin geliştirilmesi mümkün olmaktadır (Clark ve Beck, 2010; Türkçapar, 2019).

Maruz bırakma teknikleri, ayrılık anksiyetesi tedavisinde en etkili yöntemlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu teknik, bireyin korktuğu ayrılık durumlarıyla kontrollü ve kademeli bir şekilde yüzleşmesine olanak tanımaktadır (Craske vd. , 2014). Maruz bırakma sürecinde kişi, kaygı uyandıran durumlarla karşılaşarak kaçınma davranışlarını azaltmakta ve zamanla kaygı seviyesinde bir azalma yaşamaktadır. Araştırmalar, maruz bırakma tekniklerinin ayrılık anksiyetesi belirtilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Kendall, 2017; Craske vd. , 2014).

Davranışsal deneyler, ayrılık anksiyetesi tedavisinde kullanılan etkili yöntemlerden biridir. Bu yöntemler sayesinde kişiler, ayrılıkla ilgili inançlarını gerçek yaşam tecrübeleri ile test etme imkanı bulmaktadır. Bu sayede, beklenen olumsuz sonuçların sıklıkla gerçekleşmediği anlaşılmakta ve bireylerin kaygı seviyeleri düşmektedir (Wright vd. , 2017; Hofmann vd. , 2012).

Ayrılık anksiyetesi yaşayan bireylerde görülen güçlü fizyolojik uyarılma dolayısıyla, gevşeme teknikleri ve duygusal düzenleme becerileri terapinin önemli bileşenleri haline gelmektedir. Derin nefes alma uygulamaları, kasların gevşetilmesi üzerine çalışmalar ve farkındalık odaklı aktiviteler, kişilerin kaygı belirtilerini yönetmelerine yardım etmektedir

(Schäfer vd. , 2017). Bunun yanı sıra, duygu yönetimi yeteneklerinin geliştirilmesi, bireylerin kaygıyla daha sağlıklı bir şekilde baş edebilmesine destek olmaktadır (Sloan vd. , 2017).

Psikoeğitim ise, hem danışman hem de aile üyelerinin ayrılık kaygısı hakkında bilgi sahibi olmasını hedefleyen önemli bir BDT parçasıdır. Özellikle çocuklar ve ergenler için, ebeveynlerin terapi sürecine dahil olmaları, kaygıyı tetikleyen davranışların azalmasına ve tedavi sürecinin daha etkili geçmesine yardımcı olmaktadır (Kendall ve Hedtke, 2018; Lebowitz vd. , 2019).

Genel bir değerlendirme yapıldığında, bilişsel yeniden yapılandırma, maruz kalma çalışmaları, davranış deneyleri, gevşeme yöntemleri ve psikoeğitim uygulamalarının ayrılık kaygısı belirtilerinin hafifletilmesi açısından etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu yöntemler, bireylerin sadece belirtilerini azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda duygu yönetim becerilerini artırmalarına ve günlük yaşamlarındaki işlevselliği yükseltmelerine de yardımcı olmaktadır.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu (AAB) ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) üzerine gerçekleştirilen araştırmalar son yıllarda önemli bir artış göstermiştir. Literatürde bulunan çalışmalar, BDT'nin ayrılık anksiyetesi semptomlarını azaltmada etkili ve güvenilir bir tedavi yöntemi olduğunu ortaya koymaktadır (Hofmann vd. , 2012; Cuijpers vd. , 2016).

Öst ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, anksiyete bozukluklarının tedavisinde kullanılan bilişsel ve davranışsal yöntemlerin karşılaştırılması yapılmış ve maruz bırakma yönteminin kaygı belirtilerini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Ewing ve ekibi (2015), çocukluk dönemi anksiyete bozuklukları için uygulanan BDT programlarının uzun vadeli etkilerini incelemiş ve tedavi sonrasındaki faydaların takip değerlendirmelerinde de sürdüğünü göstermiştir.

Silove ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen bir çalışma, ayrılık anksiyetesinin sadece çocukluk döneminde görülmediğini, yetişkinlikte de yaygın olarak bulunduğunu göstermiştir. Araştırmacılar, BDT'nin çeşitli yaş gruplarında etkili bir tedavi yöntemi olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, Cuijpers ve ekibinin (2016) gerçekleştirdiği meta-analiz çalışması da BDT'nin özellikle anksiyete bozuklukları üzerinde güçlü etkiler yarattığını bildirmiştir.

Sloan ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, duygu düzenleme yeteneklerinin BDT sürecindeki önemini araştırıldığı ve BDT'nin duygu düzenleme becerisini geliştirerek kaygı belirtilerinin azalmasına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Spence ve ekibi (2017) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, grup odaklı BDT yöntemlerinin çocukluk dönemi anksiyete bozuklukları üzerinde olumlu etkiler yarattığı gösterilmiştir.

Son dönemde internet tabanlı BDT uygulamaları hakkında yapılan araştırmalar da önem kazanmaktadır. Andrews ve arkadaşları (2018) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, çevrimiçi BDT'nin kaygı semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Carlbring ve ekibi (2018) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında da, internet üzerinden sunulan BDT tekniklerinin yüz yüze terapilerle benzer etkinlikte olduğu rapor edilmiştir.

Kendall ve Hedtke (2018) tarafından oluşturulan yapılandırılmış BDT programlarının çocukluk çağındaki anksiyete bozuklukları üzerinde olumlu sonuçlar verdiği vurgulanmaktadır. Ayrıca, Lebowitz ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, ebeveynlerin tedavi sürecine dahil edilmesinin ayrılık anksiyetesi belirtilerinde kayda değer iyileşmelere yol açtığı ortaya konulmuştur.

James vd. (2020) tarafından yapılan sistematik inceleme ve meta-analiz araştırmasında, çocuklar ve ergenler arasında yaşanan anksiyete bozukluklarının tedavisinde BDT'nin etkili olduğu saptanmıştır. Benzer bir şekilde, Schiele vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen incelemede de BDT'nin düşünme süreçlerinde değişim yaratarak kaygı semptomlarının azalmasına yardımcı olduğu bildirilmiştir.

Genel bir bakışla, mevcut kaynaklardaki çalışmalar, BDT'nin ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde etkili, güvenilir ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu göstermektedir. Ayrıca aile katılımı ve online uygulamalar gibi destekleyici tekniklerin tedavi sürecini daha da güçlendirdiği ifade edilmektedir (Lebowitz vd. , 2019; Andrews vd. , 2018; Carlbring vd. , 2018).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu, bireyin bağlanma figürlerinden ayrılma durumunda yoğun bir korku ve endişe hissetmesiyle tanımlanan, çocuklukla sınırlı kalmayıp ergenlik ve yetişkinlik

dönemlerinde de görülebilen önemli bir ruhsal sorun olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, bu bozukluğun gelişiminde bağlanma stilleri, aile tutumları, travmatik deneyimler, çevresel unsurlar ve biyolojik eğilimlerin etkili olduğunu göstermektedir.

Bu incelemede ele alınan çalışmalar, Bilişsel Davranışçı Terapinin ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde etkili ve bilimsel olarak desteklenmiş bir yöntem olduğunu göstermektedir. Kognitif yeniden yapılandırma, maruz bırakma, davranışsal deneyler, psikoeğitim ve duygusal düzenleme tekniklerinin ayrılık anksiyetesi semptomlarının hafifletilmesine önemli derecede katkı sağladığı görülmektedir. Ayrıca ailenin tedavi sürecine katılımı ve çevrimiçi terapilerin uygulamaları da destekleyici nitelik taşımaktadır.

Araştırma sonuçlarını incelediğimizde, BDT'nin belirtilerin hafifletilmesinin yanı sıra bireyin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, kaçınma davranışlarının azalması ve işlevselliğin artışı açısından da yarar sağladığı tespit edilmiştir. Bu yüzden BDT, ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde öncelikle göz önünde bulundurulması gereken psikoterapi yöntemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir.

Gelecek çalışmalarda, yetişkinlerdeki ayrılık anksiyetesi konusunda daha fazla araştırma yapılması, değişik BDT uygulamalarının karşılaştırılması ve çevrimiçi terapi yöntemlerinin uzun süreli etkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, ailenin tedavi sonuçları üzerindeki etkisinin daha detaylı bir şekilde ele alınması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Sonuç olarak, mevcut çalışmalar ışığında Bilişsel Davranışçı Terapinin ayrılık anksiyetesi bozukluğunun tedavisinde etkili, güvenilir ve sürdürülebilir bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Andrews, G., Basu, A., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., English, C. L., & Newby, J. M. (2018). Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, acceptable and practical health care: An updated meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 70–78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.01.001>

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Blackford, J. U., & Pine, D. S. (2012). Neural substrates of childhood anxiety disorders: A review of neuroimaging findings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(10), 1017–1035. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02564.x>
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based versus face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1401115>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10–23. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>
- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2016). How effective are cognitive behavior therapies for major depression and anxiety disorders? A meta-analytic update of the evidence. *World Psychiatry*, 15(3), 245–258. <https://doi.org/10.1002/wps.20346>
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 988–1006. <https://doi.org/10.1037/pspp0000203>
- Egger, H. L., & Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3–4), 313–337. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01618.x>
- Eley, T. C., McAdams, T. A., Rijdsdijk, F. V., et al. (2015). The intergenerational transmission of anxiety: A children-of-twins study. *American Journal of Psychiatry*, 172(7), 630–637. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.14070818>
- Ewing, D. L., Mosen, J. J., Thompson, E. J., Cartwright-Hatton, S., & Field, A. P. (2015). A meta-analysis of transdiagnostic cognitive behavioural therapy in childhood anxiety disorders.

Clinical Child Psychology and Psychiatry, 20(2), 217–229.
<https://doi.org/10.1177/1359104513505918>

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>

Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2004). Parental behaviors and childhood anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 42(12), 1411–1427. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.007>

James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (2020). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, CD013162. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013162>

Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2018). *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual* (3rd ed.). Workbook Publishing.

Lebowitz, E. R., Marin, C., Martino, A., Shimshoni, Y., & Silverman, W. K. (2019). Parent-based treatment as efficacious as cognitive-behavioral therapy for childhood anxiety. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(3), 297–308. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.05.028>

Pini, S., Abelli, M., Troisi, A., Siracusano, A., Cassano, G. B., & Shear, M. K. (2014). Separation anxiety disorder in adults: Epidemiology, clinical characteristics and treatment. *Journal of Affective Disorders*, 168, 389–396. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.07.021>

Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.001>

Schiele, M. A., Domschke, K., & Pauli, P. (2020). Cognitive behavioral therapy and anxiety disorders: Neurobiological mechanisms and treatment effects. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 119, 490–503. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.10.012>

Shear, M. K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., & Kessler, R. C. (2016). Adult separation anxiety disorder: Prevalence and correlates. *American Journal of Psychiatry*, 173(2), 144–150. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15040599>

Silove, D., Alonso, J., Bromet, E., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Scott, K. M., et al. (2015). Pediatric-onset and adult-onset separation anxiety disorder across the lifespan. *American Journal of Psychiatry*, *172*(7), 647–656. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.14101282>

Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance use and eating disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *97*, 141–154. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.07.002>

Spence, S. H., Donovan, C. L., & March, S. (2017). Group cognitive behavioral therapy for childhood anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, *49*, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.03.001>

Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayıncılık.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2017). *Learning cognitive-behavior therapy: An illustrated guide* (2nd ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9781615370191>

Wood, J. J., McLeod, B. D., Sigman, M., Hwang, W. C., & Chu, B. C. (2015). Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings, and future directions. *Clinical Psychology Review*, *36*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.12.001>