

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11458469>

Accepted: 30.05.2024

**Ayrılık Anksiyetesi Olan Bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapinin
Kullanılması Üzerine Sistemik Bir Derleme****A Systematic Review on the Use of Cognitive Behavioral Therapy for Individuals with
Separation Anxiety****Mahmut KOÇ**Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
mahmutkoc0805@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5398-9168>**Meryem KARAAZİZ**Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Bu derleme çalışmasının amacı Ayrılık Anksiyetesi hastalığı yaşayan bireylerde BDT terapisinin kullanımını incelemektir. Yapılan bu çalışmada sistemik derleme yöntemi kullanılmış olup saha çalışması ya da herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Google Akademik, veri tabanlarında 2000-2020 yılları arasında Türkçe ve İngilizce olarak basılmış, ilgili anahtar kelimelerle özet veya bütün metnine erişilebilen deneysel çalışmalar ve randomize kontrollü çalışmalar yorumlanmıştır. Bu derleme çalışması Şubat, 2024 ve Mayıs, 2024 olmak üzere iki aşamada gerçekleşmiştir. Yapılan tarama sonucunda 8 çalışma ele alınmıştır. Ele alınan tüm çalışmalar deneysel çalışma ve randomize kontrollü çalışmalardır. Bu 8 çalışmanın sonucunda da ayrılık anksiyetesi hastalarında bilişsel davranışçı terapinin büyük oranda etkili olduğu görülmektedir. Bu derlemenin bulguları, bilişsel davranışçı terapinin uzun vadeli yaşam tarzı ve davranış değişiklikleri sağlamada yardımcı olabileceğini düşündürmektedir ve bilişsel davranışçı terapinin iyileşmeyi hızlandıran bir terapi yöntemi ve kısa süre içerisinde sonuca ulaşabilme yönünden etkin bir yöntem olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Bilişsel Davranışçı Terapi, Ayrılık.**Abstract**

The purpose of this review study is to examine the use of CBT therapy in individuals suffering from Separation Anxiety. In this study, the systematic review method was used and no field study

or any scale was used. Experimental studies and randomized controlled studies, published in Turkish and English in Google Scholar databases between 2000 and 2020, and whose abstracts or full text can be accessed with the relevant keywords, are interpreted. This compilation study was carried out in two stages: February, 2024 and May, 2024. As a result of the screening, 8 studies were considered. All studies discussed are experimental studies and randomized controlled studies. As a result of these 8 studies, it is seen that cognitive behavioral therapy is largely effective in patients with separation anxiety. The findings of this review suggest that cognitive behavioral therapy may be helpful in providing long-term lifestyle and behavioral changes, and it has been observed that cognitive behavioral therapy is a therapy method that accelerates recovery and is an effective method in terms of achieving results in a short time.

Keywords: Anxiety, Cognitive Behavioral Therapy, Separation.

EXTENDED ABSTRACT

Background: Unlike other mammalian species, humans come to the planet we live in a very incomplete, inadequate and unprotected state. Therefore, the bonds that a person establishes in the first period of his life are important for his survival. In later times, the situation reverses and the human being's existence is possible by separating from others who are caring and becoming individuated. Relationships with parents are micro-social contexts in which significant others provide feedback about themselves, supporting young people's psychosocial development, especially in the transition from childhood to adolescence and from adolescence to emerging adulthood. Separation-individuation in parent-child relationships therefore means the acquisition of capacities that enable individuals to function adequately on their own and in interaction with others. The defined first separation and individuation times in life are located between 18-36 months.

Research purpose: In 2019, 301 million people, including 58 million children and adolescents, were living with anxiety disease. Anxiety diseases are characterized by serious fear, uneasiness and resulting behavioral disorders. The symptoms are severe enough to cause significant distress or significant impairment in functioning. There are several different types of anxiety disorders, such as: general anxiety disorder, panic disorder, social anxiety disorder, separation anxiety disorder. There are effective psychological treatment methods. Depending on age and severity of the condition, drug therapy may also be considered.

Methodology: Bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmış olup, herhangi bir alan çalışması veya herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Bu sistematik derlemedeki veriler 2000-2024 yılları arasında İngilizce ve Türkçe dillerinde yürütülen çalışmalardan alınmıştır. Tez çalışmasında giriş bölümünde kısa bilgilere, yöntemlere, bulgulara ve önemli önerilere yer verilmesine dikkat edilmiştir. Bu çalışmalar bu alanda yapılmış araştırma makalelerinden oluşmaktadır. Araştırma

makalesi dışında olgu sunumları, derlemeler ve derlemeler çalışmaya dahil edilmemiş ve hariç tutulmuştur.

Findings: In the online search conducted only in the Google Scholar database, a total of 366 studies under the title of Separation Anxiety and CBT therapy were found, 12 of which were scanned and studies that were not suitable for the content were excluded. Only 8 cross-cutting studies that were eligible between 2000 and 2024 were evaluated. These studies were conducted in Türkiye and England. 8 intersecting studies were found in the years 2000, 2001, 2010, 2012, 2016, 2017, 2019, 2020, one study each in the specified years. Five of these are experimental articles, and the remaining studies are randomized controlled studies. The age range of the participants in the five experimental articles discussed in this systematic review is 12-38. The studies included in the study are presented in the form of a PRISMA flow diagram in Figure 2. Studies that did not meet the search criteria in the study, including psychopharmacological studies, case reports, review articles, and studies without follow-up studies were excluded, even though their full texts were available.

GİRİŞ

Anksiyete, bireyler açısından gerilme duygusu , çaresizlik duygu dahil bir çok farklı düzeyde algılanan, bunalma hissi yaratan duygu ve his durumu olarak tanımlanmaktadır. Anksiyete aynı zaman da sebebi net şekilde belirlenememiş, tehlikeli, ve ya zarar görme ile bağlantılı, az veya daha çok şiddetli olan bir rahatsızlık çeşididir (Çakar, 2015). Ergenlik sonrası dönemde görülebilen Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi (YAA) ise bireylerin, bağlanma hissini, başına kötü bir olay gelme ihtimalini düşünüp fazlaca korku hissetmesi buyüzden onun ile temas kurama ihtiyacı tarzında tanımlanmaktadır (Atlı, 2011).

Insan diğer memeli canlı türlerinden farklı olarak yaşadığımız gezegene oldukça eksik, yetersiz, korunmasız halde gelmektedir. Dolayısı ile insan yaşamının ilk döneminde yaşamını devam ettirmesi için ilk dönemler de kurmuş olduğu bağlar önemlidir. İlerleyen zamanlarda ise budurum ters dönmekte ve insanın var olabilmesi bakım verici nitelikteki ötekilerden ayrılması ve bireyleşmesi ile mümkün olmaktadır. Anne-baba ile ilişkiler, özellikle çocukluktan ergenliğe ve ergenlikten beliren yetişkinliğe geçişlerde, gençlerin psikososyal gelişimini destekleyen önemli diğer kişilerin kendileriyle ilgili geri bildirim sağladığı mikro-sosyal bağlardır. Bu nedenle ebeveyn-çocuk ilişkilerinde ayrılma-bireyleşme, bireylerin kendi başlarına ve başkalarıyla etkileşim içinde yeterince işlev görmelerini sağlayan kapasitelerin kazanılması anlamına gelir . Yaşamda ki tanımlanmış ilk ayrılma bireyleşme zamanları 18-36 aylar arasında konumlanmaktadır (Koepeke & Denissen, 2012).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

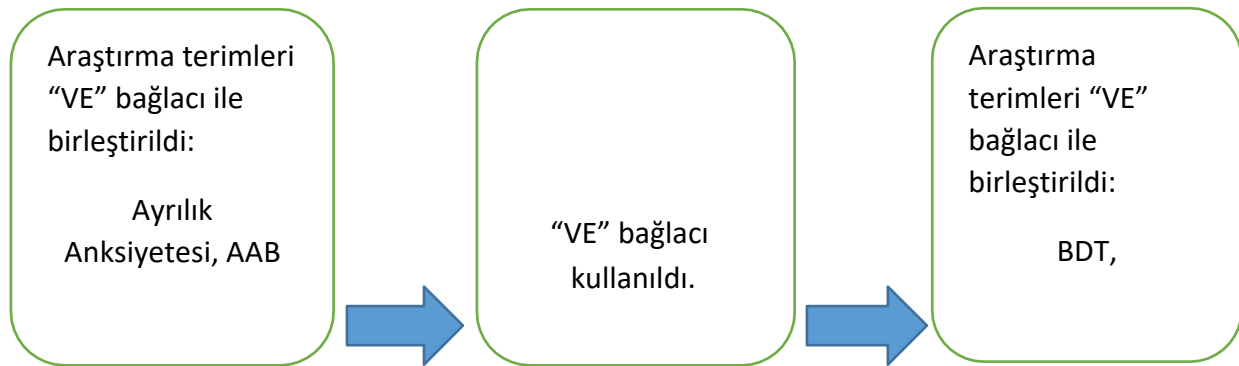
Bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha araştırması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna yanıt olarak bir araştırma sorusuyla ilgili çalışmalarda önceden belirlenmiş bir referans çerçevesine sahip yayınların sentezidir (Yılmaz, 2020).

Tasarım

Çalışma boyunca makalelerin seçilmesi ve tanımlanması gibi bütün aşamalar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergeleri doğrultusunda yürütülmüştür (Moher ve ark., 2009).

Literatür Araştırması

Araştırma da 2000 yılından 2024 yılına kadarki olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılan araştırma makaleleri değerlendirilmiş olmakla birlikte ve gözden geçirme sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır. Araştırmacıdan kaynaklanabilecek hataları en az düzeyde tutabilmek için çalışmaların başlık ve özet kısımları uygunluk yönünden ilk olarak Ocak 2024 ve ikinci olarak Mayıs 2024’de sistemli bir şekilde incelenmiştir. Çalışmaların özetinde ve başlığında yeterli bilginin olmadığı durumlarda, gerekli verilere tam metinden ulaşılmış ve değerlendirilmiştir. Reddedilmiş çalışmalar ayrı ayrı kaydedilmiş olup dışlanma nedenleri gösterilmiştir. İnceleme aşamasında kullanılmış olan arama terimleri şunlardır:



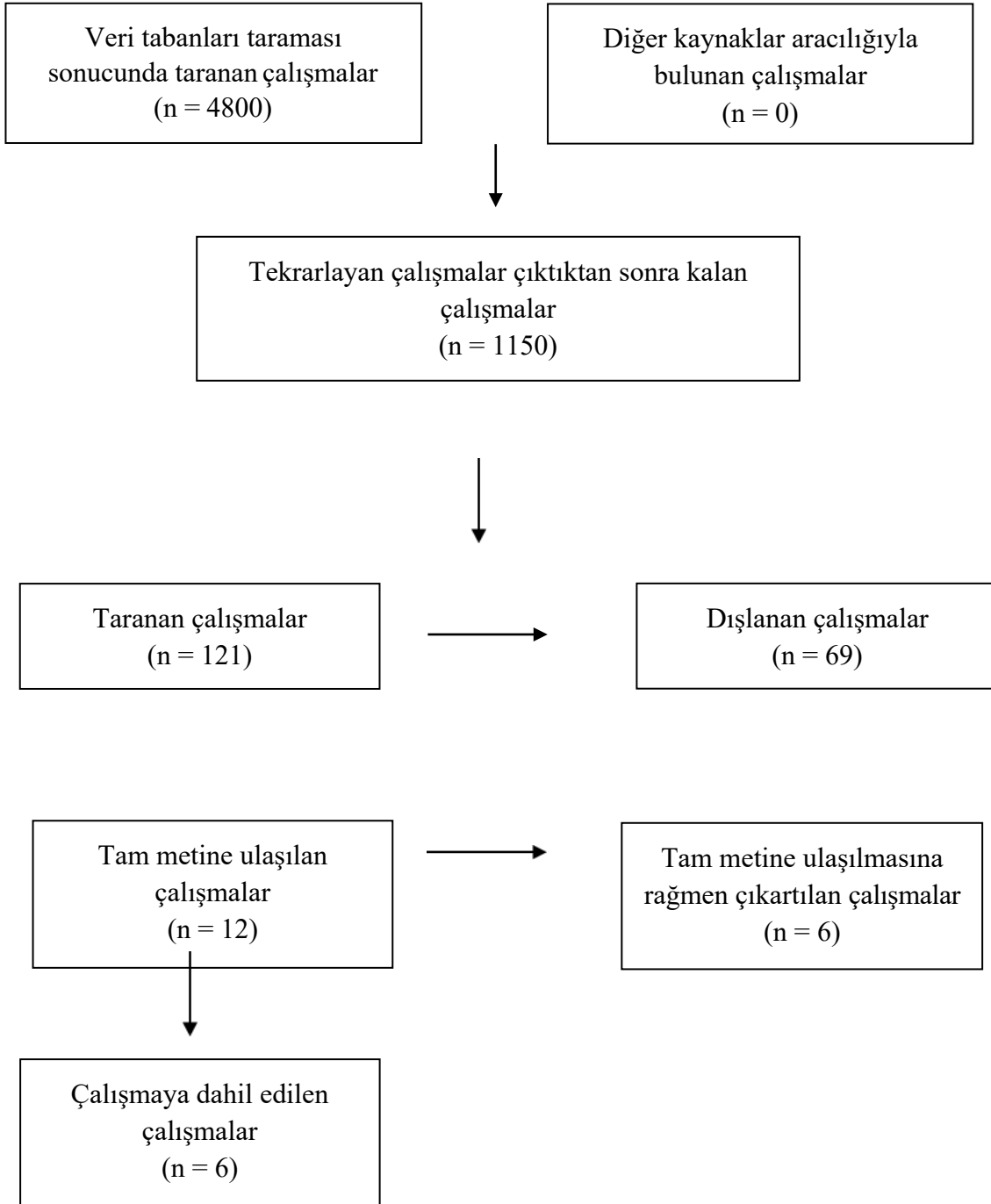
Şekil 1. İnceleme sürecinde kullanılan arama terimleri.

Tablo 1. Araştırmaya dâhil edilme ve dışlama kriterleri.

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
<ul style="list-style-type: none">Ayrılık Anksiyetesi ve BDT tedavisi ile ilgili konuları ele alan çalışmalar;Google Akademik veri tabanında kullanılan Türkçe ve İngilizce makaleler; Konuyla ilgili araştırma ve derleme makaleleri.	<ul style="list-style-type: none">Gri edebiyat, tezler, kohort tasarımına sahip el yazmaları;Çalışma protokolleri, kurumsal raporlar veya yerel veya endekslenmemiş dergilerden veya kitaplardan metinler;Olgu SunumlarıDerleme Makaleleri

BULGULAR

Çevrimiçi olarak, sadece Google Akademik veri tabanında yapılmış olan taramada, Ayrılık Anksiyetesi ve BDT terapisi başlığı ile toplam 366 çalışmaya ulaşılmış olup, bu çalışmalar arasında 12 tanesi taranmış ve içeriğe uygun olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 2000-2024 yılları arasında uygun olan yalnızca 6 kesişen çalışma değerlendirmeye alınmıştır. Bu çalışmalar Türkiye de yapılmıştır. 2018, 2020, 2016, 2021, 2018 ve 2019 çalışma yıllarında olmak üzere belirtilen yıllarda birer tane çalışma bulunmuştur. Bunlardan beş tanesi deneysel makale olup, geriye kalan çalışmalar randomize kontrollü çalışmalardır. Bu sistematik derleme içerisinde ele alınan beş deneysel makale çalışmasında katılımcıların yaş aralığı 12-38'dir. Şekil 2'de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir. Araştırmada yer alan arama kriterlerine uymayan, psikofarmakolojik araştırmalar, olgu sunumları, derleme makaleleri ve takip çalışması olmayan çalışmalar tam metinlerine ulaşılmasına rağmen dışlanmıştır.



Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

Yılmaz'ın yaptığı bu çalışmanın hedefi okulöncesi ana okulunda eğitimleri devam eden 3-5 yaş grubunda ki çocukların oyun terapisinin ayrılık kaygısının üzerinde etkisini belirtmek için verilmiş oyun terapisinin etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Öğretmen Yuva Çocukları İçin Ayrılma Kaygısı Ölçeği puanlarının ortalamalarına bakıldığında eğitimlerin öncesinde grupların aralarında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlarla birlikte araştırmalarının hipotezinden birisi olmuş olan 'Okul öncesi çocuklarda oyun terapinin ayrılık kaygısı üzerine etkisi vardır' hipotezi doğrulanmıştır. (Yılmaz, 2018)

Kayahan'ın yaptığı bu çalışmanın hedefi panik bozukluğun bilissel davranışçı terapinin internette ki ortama uyarlaması ve programdan faydalanan katılımcılarda (paniksavar-müdahale grubu) 4-6 haftalık izlemlerin öncesinde ve sonrasında hastalık durumlarının ve ölçek-puanları ile karşılaştırılmıştır. Bu durumların yanında panik bozukluğu tanısı konmuş anlık yakması olmayıp, son 1 ayda tedavi süreçlerinde değişkenlik yapılmamış olan katılımcılardan (kontrol grubu) programı kullanmış katılımcılarla hastalık belirtileri ve ölçek puanları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların arasında herhangi bir işte çalışan bireylerin yüksek sayıda olmasından sebep internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi programların yüzyüze görüşmelere gelirken zor durumda kalan ve bir işte çalışmakta olan hasta bireylere bilişsel davranışçı tedaviyi ulaştırma konusunu etki edebileceğini düşündürmektedir (Kayahan, 2020).

Andıç, Soysal ve Batıgün'ün yaptığı bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencisi bireylerde algılanmış ebeveynlik biçiminde ve ilişkileriyle ilgili bilişsel çarpıtmanın yetişkin ayrılma anksiyetesini hangi ölçütlerde ilgilendirdiğinin belirtilmesi ve yetişkin bireyin algılamış olduğu fazlaca izin verici/sınırsız ebeveynlik biçimiyle ilgili ayrılma anksiyetesinin arasında ki ilişkinin diğer ilişkilerle bağlantılı bilinçaltı çarpıtmanın rolü araştırılmasıdır. 281 kadın 163 erkek olmak üzere 444 kişiye uygulanan ölçeklerle örneklem oluşturulmuştur. Sonuca bakarak fazla izin verici, sınırlarının olmadığını düşünen yada disiplin seviyesi düşük ebeveynlik biçimlerin de katı, fazlaca disiplinli yada çok kuralcı ebeveynlik biçimlerinin de ekisi sonuç doğuracağına dikkat çekecek sonuçların ulaşılmış olduğu düşünülmektedir (Andıç, Soysal ve Batıgün, 2016).

Gülersoy'un yaptığı bu çalışmanın amacı ayrılık kaygısının 18-30 yaş arası çiftlerde evlilik doyumuna etkisi kadın-erkek ilişkileri açısından incelenmiştir. Araştırmada Bursa ilinde yaşayan 18- 30 yaşında (100 kadın ve 100 erkek) evlilik yapmış, evli çiftler oluşturmaktadır. Evlilik doyumunu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Evlilik doyumunun cinsiyet ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı anlaşılmıştır. Yetişkinlerin ayrılma anksiyetesini ve evlilik doyumunun arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Gülersoy, 2021).

Kalyon'un yaptığı bu çalışmanın amacı belirli nicel araştırmaların ya da bir fikrin bireylerin üzerinde etki yapıp yapmadığını tespit etmeye çalışmışlardır. Bu tarz çalışma yapmak için deneysel araştırmanın prosedürlerini uygulamak gerekmektedir (Creswell, 2012, s. 20). Katılımcı bireylerin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ten ve belirli nicel araştırmaların ya da bir fikrin bireylerin üzerinde etki yapıp yapmadığını tespit etmeye çalışmışlardır (LSKÖ) almış olduğu puanların araştırmada bağımlı değişkeni oluşturmuşken katılımcı bireylere uygulanan bilişsel-davranışçı kaynaklı müdahale programında araştırma bağımsız değişkeni oluşturmuştur. Çalışma grubunu Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesinde farklı tarzda bölümlerde farklı sınıflarda yapılmıştır. Toplam 945 kişiye bu testler uygulanmıştır (Kalyon, 2018).

Kulun yaptığı bu çalışmanın amacı gereğinden fazla düzeyde kaygı belirtisine sahip olan ilk okul dörtte okuyan öğrencilerde kaygının belirtisini azaltmak amacıyla bilişsel davranışçı terapisine dayanan bir grup programı etkililiğini incelenmiştir. Araştırma da deney ve kontrolizasyon grubu oluşturma amacıyla Gaziantep İli Şehitkamil İlçesi Aslı Alevli İlkokulunda, ilköğretim dört sınıflarında devam etmekte olan 120 öğrenci olan Çocuklar da Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği- Çocuk Formu uygulanmıştır. Araştırma grubunda yer alan çocuklar fazla yüksek kaygılanma düzeyine sahip olmaması sebebiyle, araştırma klinik düzeyinde sorun olma düzeyi düşük bireylerin üzerinde yapılmasından dolayı kaynaklanmış olduğu düşünülmüştür. Bu bulgularla birlikte, Grup BDT'nin çocukluğunun kaygılarında belirtilerinin azaltmakta etkisinin olduğu ortaya koyulmuş çalışmalarda tutarlı olduğu görülmektedir (Kulun, 2019).

Tablo2. Ayrılık Anksiyetesi Hastalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Sonuçlar
Yılmaz/2018/Türkiye	Deneysel Çalışma	Anaokulu öğrencileri	Yuva Çocukları İçin Ayrılma Kaygısı Ölçeği	40 dakika süren ve 6 oturumdan oluşan oyun terapi programı	deney grubu ve kontrol grubunda, ön test ve son testte istatistiksel bakımdan anlamlı bir farklılık görülmediği saptanmıştır

Kayahan /2020/Türkiye	Deneysel Çalışma	Bağımsız 2 grup	Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği	4 haftalık grupla psikolojik çalışma	4 hafta sonunda programı kullanan katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fayda gördüğü gösterilmiştir
Aydıç, Soysal ve Batıgün /2016/Türkiye	Deneysel Çalışma	18 yaşından büyük 444 katılımcı	Young Ebeveynlik Ölçeği	İnternet üzerinden gerekli çalışmalar	yetişkinin algıladığı ebeveynlik biçimlerinin ölçümünün hem öz bildirim hem de retrospektif yöntemin sınırlılıklarını içerdiği düşünülmektedir
Gülersoy/2021/Türkiye	Deneysel Çalışma	18-30 yaşındaki bireyler 100 çift	Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği	Online olarak 4 farklı zamanda çiftlere test uygulanmıştır	Yetişkinlerin ayrılma anksiyetesi ve evlilik doyumlarında anlamlı bir ilişki saptanmıştır
Kalyon/2018/ Türkiye	Deneysel Çalışma	KTÜ ' de 945 üniversite öğrencisi ne uygulanmıştır	Liebowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği	6 haftalık İnternet üzerinden online testler uygulanmıştır	belirli nicel araştırmaların ya da bir fikrin bireylerin üzerinde etki yapmadığını tespit etmeye çalışmışlardır

Kulum./2019/Türkiye	DeneySEL Çalışma	120 tane İlkokul öğrencisi	Çocuklarda Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği- Çocuk Formu	Çocuklara seanslar yapılarak çocuk formu tamamlatılmıştır	Grup BDT'nin çocukluğunun kaygılarında belirtilerinin azaltmakta etkisinin olduğu ortaya koyulmuş çalışmalarda tutarlı olduğu görülmektedir
---------------------	------------------	----------------------------	--	---	---

TARTIŞMA

Bu sistematik derleme araştırmasında Ayrılık Anksiyete (Ayrılık Anksiyete Bozukluğu) hastası bireyler de Bilişsel Davranışçı Terapi yönteminin kullanılması ile ilgili tesirleri inceleyen deneysel araştırmalar ve randomize kontrollü çalışmalar belirlenmiştir. Bu araştırmalar süresinde 2000-2024 yılları arasın da yapılmış olan 6 tane çalışmalar kullanılmıştır. Bu çalışma amacı , sistematik derleme yöntemi ile ayrılık anksiyetesi hastalığına sahip kişilerin bilişsel davranış terapisi yöntemini kullanılmasınının hakkın da yazı taraması ile incelemeler yapmaktır. Bu çalışma da elde edilmiş kanıtlara dayanmış, ayrılık anksiyetesi hastası bireyler için bilişsel davranışçı terapi sürecinin uyumlu olup olmadığı ve uzun süreçlerde etkili bir yöntemlerinin olduğu görülmüştür. Asıl olarak bilişsel davranışçı terapi, bilişsel çarpıtmalar, düşünmede ki hatayı tespit etmek ve bu durumu düzelterip çarpık davranışı destekleyerek danışan yaşamı müdahale artırmayı amaçlar.

2018 yılında yapılan bir araştırmada, okul öncesi çocuklarda bir bağlanma tepkisi olan ayrılık kaygısının önemli bir sorun olduğu ortaya çıktı. Araştırmalar, annelerin çocuklarına aşırı bağlanmalarının, ayrılık kaygısı yaşayan okul öncesi çocuklar için büyük bir sorun olduğunu gösteriyor. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu çocukları ve aileleri demografik özelliklere göre incelenmiş, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Yılmaz, 2018).

2020 yılında yapılan bir araştırmada çalışma panik bozukluğu için bilişsel-davranışçı terapiyi çevrimiçi ortama uyarladı ve program katılımcılarının (panik müdahale grubu) 4 ila 6 haftalık takiplerinden önceki ve sonraki durumlarını ve ölçek puanlarını karşılaştırdı. Ayrıca programı kullanan katılımcıların durum ve ölçek puanları, panik bozukluğu tanısı alan, aktif yakınması olmayan ve son 2 ayda tedavisi değiştirilmemiş katılımcılarla (kontrol grubu) karşılaştırıldı. medeni durum, eğitim düzeyi, mesleki durum, gruplar arasında anlamlı fark bulunmadı. Ayrıca

müdahale ve kontrol grupları arasında çalışma sonuçlarını etkileyebilecek hastalık özellikleri ve klinik özellikler açısından anlamlı bir fark bulunamadı. başlangıç yaşı, psikiyatrik ilaç kullanımı, ek psikiyatrik tanı ve ailede psikiyatrik hastalık öyküsü açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (Kayahan, 2020).

2016 yılında yapılan bir çalışmada Bireyin yaşamının ilk dönemlerinde yakın çevresiyle, özellikle de annesi ve babasıyla kurduğu bağın, daha sonra onun başkalarıyla ve dünyayla olan ilişkilerindeki gözlemlerini, duygu, düşünce ve kalıplarını etkilediği bilinmektedir. yaşam boyunca ilişkilerin etkilendiği bilinmektedir (Ainsworth ve Bowlby 1991, Beck ve Emery 2006, Young ve ark. 2003). Bağlanma ve ayrılmadan sonra en önemli gelişimsel görevlerden biri olan ikinci ayrılma-bireyleşme süreci, genç yetişkinlerde ortaya çıkan yakın ilişkilerde oldukça etkilidir. Bu gelişim aşaması, bireyin çeşitli insan ilişkilerini geliştirip düzenlediği dönem olarak kabul edilir. Bu süreçte bağlanma stilleri ile algılanan ebeveyn tutumları ve kurulan yakın ilişki biçimleri arasında temelde önemli ilişkiler olduğuna inanılmaktadır (Milne ve Lancaster 2001). Tüm bu süreçler bir arada değerlendirildiğinde beliren yetişkinlik dönemi olarak da bilinen bu dönemde kişi bir takım psikolojik belirtilere karşı savunmasız hale gelir. Annenin ebeveynlik stillerine ilişkin bulgulardan biri, Algılanan Kısıtlayıcı Olmayan/Aşırı İzin Veren Anne alt boyutunun yetişkinlerde ayrılık kaygısı belirtilerini yordadığıdır. Kültürel açıdan bakıldığında bu bulgunun açık uçlu/aşırı hoşgörülü ebeveynliğin dikkatsiz veya umursamaz olarak algılanmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda literatür taramasında psikolojik belirtilerin ilgisiz, destek ve kabulden yoksun olarak algılanan ebeveynlik tarzlarıyla ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır (Andıç, Soysal ve Batıgün, 2016).

2021 yılında yapılan bir çalışmada Evlilik doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız grup t-testi sonuçlarına göre iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bu konuyla ilgili araştırmalara bakıldığında; Çetin'in bazı değişkenlerin evlilik doyumunu yordadığına ilişkin araştırma bulguları, cinsiyet değişkeni ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir (Çetin, 2010). Ayrıca Çelik ve Yiğit'in yaptığı çalışmalarda da araştırma sonuçlarının, evli doyumu ile cinsiyet değişkeninin arasında anlam kurulabilecek ilişki olmamış olduğunu ortaya koyar (Çelik, 2009), (Yiğit, 2018). Eşlerin algıladıkları kişilik benzerliği ile evlilik uyumu ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Denl'in araştırma bulguları, evlilik doyumu ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre evlilik doyumu ile cinsiyet, medeni durum ve evlilik süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Urganç'ın İstanbul'daki 112 birincil bakıcı arasında iş tükenmişliği düzeylerinin, algılanan stres düzeylerinin ve stresli başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu yordama gücünü inceleyen çalışması, evlilik doyumunda anlamlı bir farklılık bulamadı. ve cinsiyet ve gelir değişkenleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Gülersoy, 2021).

Kalyon'un yaptığı bu çalışmanın amacı belirli nicel araştırmaların ya da bir eğitim uygulaması veya

bir fikrin bireylerin üzerinde etki yapıp yapmadığını tespit etmeye çalışmışlardır. Bu tarz çalışma yapmak için deneysel araştırmanın prosedürlerini uygulamak gerekmektedir (Creswell, 2012, s. 20). Katılımcı bireylerin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ten ve belirli nicel araştırmaların ya da bir eğitim uygulaması veya bir fikrin bireylerin üzerinde etki yapıp yapmadığını tespit etmeye çalışmışlardır (LSKÖ) almış olduğu puanların araştırmada bağımlı değişkeni oluşturmuşken katılımcı bireylere uygulanan bilişsel-davranışçı kaynaklı müdahale programında araştırma bağımsız değişkeni oluşturmuştur. Çalışma grubunu Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesinde farklı tarzda bölümlerde farklı sınıflarda yapılmıştır. Toplam 945 kişiye bu testler uygulanmıştır

Kulun yaptığı bu çalışmanın amacı gereğinden fazla düzey de kaygı belirtisine sahip olan ilk okul dörtde okuyan öğrencilerde kaygının belirtisini azaltmak amacıyla bilişsel davranışçı terapisine dayanan bir grup programı etkililiğini incelenmiştir. Araştırma da deney ve kontrolizasyon grubu oluşturma amacıyla Gaziantep İli Şehitkamil İlçesi Aslı Alevli İlkokulunda, ilköğretim dört sınıflarında devam etmekte olan 120 öğrenci olan Çocuklar da Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği- Çocuk Formu uygulanmıştır. Araştırma grubunda yer alan çocuklar fazla yüksek kaygılanma düzeyine sahip olmaması sebebinin, araştırma klinik düzeyinde sorun olma düzeyi düşük bireylerin üzerinde yapılmasından dolayı kaynaklanmış olduğu düşünülmüştür. Bu bulgularla birlikte , Grup BDT'nin çocukluğunun kaygılarında belirtilerinin azaltmada etkisinin olduğu ortaya koyulmuş çalışmalarda tutarlı olduğu görülmektedir (Kulun, 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Genel olarak bireyler bir durumdan ya da kişiler arası ilişkilerinin bitme durumu ya da bittiğinde hayatlarını etkileyebilecek ayrılık kaygısı belirtileri gösterebilirler. Bu olay sadece insanların üstünde değil hayvanların da üstünde aynı etkiyi bırakabilir. Bir kaygı bozukluğu olarak da tanımlanabilen ayrılık kaygısı bozukluğu herhangi bir nesne veya kişiler arası ilişkiler, çocuklarda anneden ayrılma veya okul korkusu gibi belirtiler göstermektedir. Bu durum bariz bir şekilde ve sürekli olacak gibi korku kaygı ve üzüntü hissettirir. Ayrılık anksiyetesi semptomlarının genel olarak bu tarzda kendisini gösterir; kalp çarpıntısı hissi, terlemek hissi, mide rahatsızlığı hissi, titreme hissi, göğüs de sıkıntı, sıcakların basma hissi, kas ağrısı ve baş ağrı hissi olacak şekilde belirti gösterir. Çoğu psikoloji hastalıklarının tedavisinde olduğu şekilde ayrılık anksiyetesi (ayrılık kaygısı bozukluğunun) tedavisini etmek muhtemel bir durumdur. Ayrılık anksiyetesi hastalığı tedavisi hem ilaçlar ile hemde psikoterapi yöntemi kullanılmaktadır. Ayrılık Anksiyetesi hastalığı tedavi olarak kullanılmış tekniklerden bir tanesi de Bilişsel Davranışçı Tedavidir. İnsanlarda ayrılık anksiyete hastalığının bulunma sebeplerinden birisi de, bireyin zihnine mantıklı olmayan çarpıcı fikirlerinin var olmasıdır. Buradaki söz konusu olan biliş, tedaviler esnasında fikri ele alır. BDT'de odak nokta bireyin var olmuş zihinine uygun olmamış yanlış görüşler ve fikirler belirterek, akılla uygun fikirlerle yerini değiştirme amaçlar, ayrıca bilişsel davranışçı terapidde uzun süreli yaşamının tarz ve davranışlarında değişiklik sağlama konusunda yardım olabilme ihtimali düşünülmektedir.

Alan yazın değerlendirilme yapılınc Türkiye’de yapılmış araştırmalarda kısmen kısıt olduğu, ayrılık anksiyetesi bozukluğunu azaltılmaya yönelmiş araştırmaları ise gözardı edilmiş, hak ettiği kadar öneminin verilmedi görölmektedir. Bu durum için ölkemizde Ayrılık Anksiyetesi için BDT ile alakalı çalışmaların daha fazlaca yapılabilip, BDT terapisine günümüz kullanımı fazlaca yaygın hali gelebilir. Klinisyenler BDT terapisini kullanıp, hastaların Ayrılık Anksiyete semptomunu, daha hızlıca ve etkili şekillerde tedavisi olduğu düşünölebilir. Yapılanmış gruplarda psikoloji danışmanın ya da psiko eğitim programının alan çalışanlarının mühim bi boşluk oluşturur.

KAYNAKÇA

Aaronson Cindy, Shear Katherine, Goetz Raymond vd., Predictors And Time Course Of Response Among Panic Disorder Patients Treated With CognitiveBehavioral Therapy. J Clin Psychiatry, 2008,

Ainsworth MS, Bowlby J (1991) An ethological approach to personality development. Am Psychol 46:333-341.

Amerikan Psikiyatri Birliđi, 1994, “*Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*”, Dördüncü Basım, Hekimler Yayın Birliđi, Ankara.

Bayraktar, E. (2007). *Panik Bozukluğu ve Agorafobi, Psikiyatri Temel Kitabı*, HekimlerYayın Birliđi Yayınevi, Ankara, 2. Baskı, s.304-317.

Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. & Çelik İskifoğlu, T. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018*. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 9 (54), 745-793.

Butcher, J. N., Hooley, J. M. ve Mineka, S. (2013). [Abnormal Psychology].

Borvin Bandelow vd., “*Early Traumatic Life Events, Parental Attitudes, Family History, And Birth Risk Factors In Patients With Panic Disorder*. Compr Psychiatry, 2002.

Charles Carver, “*Adult Attachment and Personality: Converging Evidence And A New Measure*”, Pers Soc Psychol Bull, 1997,23(8): 267-283.

Cindy Hazan ve Philip Shaver. “*Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships*”, Psychol Inq, 1994.

Çakar, B. (2015). Hemşirelerin Dürtüsellik, Anksiyete ve Öfke Düzeyleri ile Savunma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Çelik, M., & Yazgan, B. İ. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2), 247-269.

Çetin, B. T. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması. İzmir: Ege Üniversitesi.

Faraji, H. ve Özen, Z. D. (2022). Yetişkin Ayrılık Anksiyetesinin, Ayrılık Anksiyetesi ile Beliren Yetişkinlikte Bireyleşme Düzeyi Arasındaki Aracı Rolü. Mavi Atlas, 10(1), 47-69

Fraley Chris, Shaver Philip, “*Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, And Unanswered Questions*”, Rev Gen Psychol, 2000.

Heyne D, King NJ. Treatment of school refusal. Handbook of interventions that work with children and adolescents: Prevention and treatment 2004. p.243-72.

Jennifer Allen vd., “*DSM-IV Criteria For Childhood Separation Anxiety Disorder: Informant, Age, And Sex Differences*”, J Anxiety Disord, 2010,24: 946–52.

Judith Feeney, “*Adult Attachment, Emotional Control, And Marital Satisfaction*”, Pers Relat, 1999.

Manicavasagar Vijaya, SİLOVE Derrick, MARNANE Claire, WAGNER Renate, Adult Attachment Styles İn Panic Disorder With And Without Comorbid Adult Separation Anxiety Disorder, Aust N Z J Psychiatry, 2009,

Milne LC, Lancaster S (2001) Predictors of depression in female adolescents. Adolescence 36:207-223.

Murat Gülsün vd., ” *Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik*” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* ,2009.

Olcay Tüzün ve Kemal Sayar, “*Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji*”, Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2006;19(1): 24-39.

Tekinav Sütçü, S. (2015). Bilişsel Davranışçı Grup Terapileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(Suppl 1), 1-2.

Vijaya Manisavagar ve Derrick Silove, “ *Is There An Adult Form Of Separation Anxiety Disorder? A Brief Clinical Report*”, Aust N Z J Psychiatry,1997.

Vijaya Manicavasagar vd., “*Continuities Of Separation Anixety From Early Life Into Adulthood,J Anxiety Disord* 2000, 14:1-18.