

Article Arrival Date
Date**01.05.2025****Article Published****20.06.2025****AYRILIK KAYGISI BOZUKLUĞUNDA BİREYSEL VE AİLESEL ETMENLER
ÜZERİNE BİR DERLEME****A REVIEW OF INDIVIDUAL AND FAMILİAL FACTORS İN SEPARATION ANXIETY
DISORDER****Birgül Ekinci¹, Doç. Dr. Meryem Karaaziz²**¹ Corresponding Author, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
Bölümü²Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
<https://orcid.org/0009-0001-6902-5156>**Özet**

Ayrılık kaygısı bozukluğu, özellikle çocukluk döneminde ortaya çıkan ancak erken müdahale edilmediğinde ergenlik ve yetişkinlikte de etkilerini sürdürebilen ciddi bir ruhsal sorundur. Bu bozukluk, bireyin sevdiği kişilerden ayrılma düşüncesiyle bile yoğun kaygı yaşamasına neden olurken, günlük işlevselliği de büyük ölçüde sekteye uğratabilmektedir. Ayrılık kaygısı, yalnızca bireyin iç dünyasında gelişen bir problem değil, aynı zamanda onun sosyal çevresi, ailesi ve yaşam deneyimleriyle iç içe geçmiş çok boyutlu bir meseledir. Bu derlemede, ayrılık kaygısı bozukluğunu etkileyen bireysel ve ailesel faktörler çok yönlü bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Genetik yatkınlıktan kişilik özelliklerine, ebeveyn tutumlarından aile içi iletişime kadar birçok değişkenin bu bozukluğun gelişiminde ne derece etkili olduğu literatür destekli bir yaklaşımla irdelenmiştir. Aynı zamanda bireydeki mizaç özellikleri, duygusal düzenleme becerileri ve travmatik yaşantıların ayrılık kaygısıyla nasıl ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir. Bu çalışma, ayrılık kaygısı bozukluğunu yalnızca bir ruh sağlığı sorunu olarak değil; birey, aile ve çevresel faktörlerin kesişiminde ortaya çıkan karmaşık bir yapı olarak ele almaktadır. Bu doğrultuda hem tanı ve değerlendirme süreçleri hem de bireye ve aileye yönelik psikososyal müdahale yolları detaylı biçimde incelenmiştir. Amaç, bu alanda çalışan uzmanlara bütüncül bir bakış açısı kazandırmak ve gelecekteki çalışmalar için sağlam bir temel sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Ayrılık Kaygısı Bozukluğu, Bireysel Etmenler, Ailesel Faktörler, Bağlanma Kuramı, Psikososyal Müdahale.

Abstract

Separation anxiety disorder is a serious mental problem that occurs especially in childhood but can continue its effects in adolescence and adulthood if not intervened early. This disorder causes the individual to experience intense anxiety even at the thought of separation from loved ones, and can also significantly disrupt daily functioning. Separation anxiety is not only a problem that develops in the individual's inner world, but is also a multidimensional issue

intertwined with his/her social environment, family and life experiences. In this review, individual and familial factors affecting separation anxiety disorder are addressed from a multifaceted perspective. The extent to which many variables, from genetic predisposition to personality traits, from parental attitudes to family communication, are effective in the development of this disorder is examined with a literature-supported approach. At the same time, how the individual's temperamental characteristics, emotional regulation skills and traumatic experiences may be related to separation anxiety is evaluated. This study addresses separation anxiety disorder not only as a mental health problem, but also as a complex structure that emerges at the intersection of individual, family and environmental factors. In this context, both diagnosis and assessment processes and psychosocial intervention methods for the individual and the family have been examined in detail. The aim is to provide a holistic perspective to experts working in this field and to provide a solid foundation for future studies.

Keywords: Separation Anxiety Disorder, Individual Factors, Familial Factors, Attachment Theory, Psychosocial Intervention.

Giriş

Ayrılık kaygısı bozukluğu, bireyin kendisini güvende hissettiği kişi ya da kişilerden ayrılma ya da ayrılma düşüncesi karşısında yoğun kaygı yaşamasiyla tanımlanan, klinik düzeyde işlevselliği etkileyebilen bir anksiyete bozukluğudur (Ehrenreich, Santucci ve Weiner, 2008). Özellikle çocukluk döneminde başlayan bu bozukluk, bireyin sosyal, akademik ve duygusal gelişimini ciddi ölçüde etkileyebilmektedir. Ayrılık kaygısı yaşayan bir çocuk, okula gitmekte zorlanabilirken; bir yetişkin, partnerinden ya da ebeveynlerinden ayrılmak durumunda kaldığında yoğun fiziksel belirtilerle birlikte panik atak geçirebilir. Bu bozukluk yalnızca bireyin ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda aile sistemini ve bireyin çevresiyle olan ilişkilerini de derinden etkileyebilmektedir (Lavalley ve Schneider, 2019).

Bozukluğun ortaya çıkışında biyolojik, psikolojik ve çevresel birçok etkenin rol oynadığı bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, özellikle bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı üzerindeki belirleyici etkisine dikkat çekmektedir (Aydın, 2020). Güvensiz bağlanma biçimlerinin bireyde kaygı düzeyini artırarak, ayrılık anlarında kontrol kaybı ve yoğun korku yaşanmasına neden olduğu vurgulanmaktadır (Lipsitz vd., 1994). Bu anlamda erken çocukluk deneyimleri, ebeveyn-çocuk ilişkisinin niteliği ve ebeveynin ayrılık kaygısına dair tutumları, bireyin psikolojik gelişimini ve kaygı toleransını şekillendiren temel faktörler arasında yer almaktadır (Çetin ve Avcı, 2022).

Ayrılık kaygısı bozukluğu yalnızca çocuklukla sınırlı kalmayıp, son yıllarda yetişkinlerde de ayrı bir tanı kategorisi olarak ele alınmaya başlanmıştır (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Bu durum, bozukluğun gelişimsel sürecinin erken yaşlardan itibaren başladığı ve uygun müdahale edilmediğinde yaşam boyu sürebilecek bir risk oluşturduğuna işaret etmektedir. Yetişkinlerde görülen ayrılık kaygısı, sıklıkla diğer anksiyete bozukluklarıyla karıştırılmakta ya da göz ardı edilmektedir (Manicavasagar vd., 2010). Oysa ki erken dönemde yaşanan ayrılık travmaları, yetişkinlikte bağlanma sorunları, depresyon ve panik bozukluk gibi tablolarla ilişkilidir (Milrod vd., 2014).

Ailesel faktörler ayrılık kaygısının gelişiminde oldukça kritik bir yere sahiptir. Ebeveynlerin tutarsız, aşırı koruyucu ya da kaygılı tutumları, çocuğun ayrılığa dair olumsuz şemalar geliştirmesine neden olabilmektedir (Kearney vd., 2003). Aynı zamanda aile içi iletişim problemleri, boşanma, ölüm gibi ayrılık deneyimleri de çocukta kalıcı etkiler yaratabilir. Özellikle annelerin ayrılık kaygısı ile çocukların

ayrılık kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Çetin ve Avcı, 2022). Bu bağlamda yalnızca bireyin değil, ailesel geçmişin ve bağlanma örüntülerinin de değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bireysel düzeyde ise mizaç özellikleri, duygusal düzenleme becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve travmatik yaşantılar ayrılık kaygısını besleyen önemli faktörlerdendir. Özellikle olumsuz yaşam olaylarına karşı yüksek duyarlılık gösteren bireylerde bu bozukluğun gelişme olasılığı daha yüksektir (Kaya, 2021). Bununla birlikte, bireyin stresle baş etme becerileri ve öz yeterlik düzeyi, kaygının şiddetini ve süresini doğrudan etkileyebilmektedir. Ayrılık durumuna karşı geliştirilen kaçınma davranışları ise bozukluğun kronikleşmesine ve bireyin yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir (Silove vd., 2010).

Ayrılık kaygısı bozukluğu, toplumun ruh sağlığı yükünü artıran ve yaşamın her döneminde farklı görünümle kendini gösterebilen bir durumdur. Bu nedenle bozukluğun nedenlerini anlamak, yalnızca akademik bir ilgi konusu değil, aynı zamanda ruh sağlığı profesyonelleri açısından da müdahale stratejilerinin şekillenmesi açısından oldukça önemlidir. Nitekim erken tanı ve bütüncül bir değerlendirme, bireyin daha sağlıklı bir gelişim göstermesi ve çevresiyle uyumlu ilişkiler kurması açısından kritik bir rol oynamaktadır (Eisen vd., 2011).

Bu derleme çalışmasında, ayrılık kaygısı bozukluğunu etkileyen bireysel ve ailesel faktörler çok yönlü bir biçimde ele alınacaktır. Amacımız, bu iki önemli etkenin bozukluğun gelişim süreci üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı bir yaklaşımla sunmak ve mevcut literatür ışığında konuya dair güncel bulguları tartışmaktır. Bu bağlamda hem çocukluk dönemine hem de yetişkinlikte devam eden vakalara yer verilecek, tanı, değerlendirme ve müdahale önerileri de yapılandırılmış biçimde aktarılacaktır.

Ayrılık kaygısı bozukluğu yalnızca bireyin iç dünyasında gelişen bir psikopatoloji olarak değil, aile dinamikleriyle iç içe geçmiş karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Bireyin yaşadığı kaygının, geçmiş deneyimlerinin ve bağlandığı figürlerin izlerini taşıdığı göz önünde bulundurularak, müdahale yaklaşımlarının da bu çok katmanlı yapıya uygun olarak yapılandırılması gerekmektedir. Böylelikle, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi desteklenmiş olacaktır (Baldwin vd., 2016).

Ayrılık Kaygısının Tanımı

Ayrılık kaygısı, bireyin bağ kurduğu kişiden veya güven duyduğu bir ortamdaki ayrılma düşüncesiyle birlikte ortaya çıkan yoğun korku, endişe ve huzursuzluk halidir. Özellikle çocukluk döneminde yaygın olarak gözlemlenen bu duygu, bireyin gelişimsel sürecinde doğal bir parça olarak kabul edilse de bazı durumlarda bu kaygı patolojik bir düzeye ulaşarak bireyin günlük işlevselliğini önemli ölçüde etkileyebilir (Ehrenreich, Santucci ve Weiner, 2008). Ayrılık kaygısı, bağlanma kuramı ile doğrudan ilişkilidir; bireyin bakım verenle kurduğu güvenli bağın yeterince oluşmaması veya travmatik ayrılmalar yaşaması, bu kaygının gelişiminde kritik bir rol oynar (Aydın, 2020).

DSM-5'te ayrılık kaygısı bozukluğu, sadece çocukluk dönemiyle sınırlı kalmayıp, erişkinlikte de teşhis edilebilecek bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Bu genişletilmiş tanım,

bireyin gelişimsel sürecinde ayrılık kaygısının süreklilik gösterebileceğine ve zamanla şekil değiştirebileceğine işaret etmektedir (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Yetişkinlik döneminde ayrılık kaygısı genellikle romantik ilişkilerde ya da ebeveyn

çocuk ilişkilerinde yoğun bir terk edilme korkusu ve ayrılmaya karşı aşırı duyarlılıkla kendini gösterir. Bu durum, kişinin sosyal ilişkilerini, iş hayatını ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022).

Ayrılık kaygısının belirtileri genellikle hem bilişsel hem de fiziksel düzeyde kendini gösterir. Sürekli olarak ayrılmaya dair düşünceler, terk edilme senaryoları kurma, yalnız kalmaktan korkma gibi zihinsel belirtiler; mide bulantısı, baş ağrısı, titreme gibi somatik belirtilerle eşlik eder. Bu belirtiler bireyin yaşına göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin küçük çocuklar ağlama krizleri, okula gitmeyi reddetme gibi tepkiler verirken; yetişkinlerde panik atak benzeri krizler, takıntılı davranışlar veya partnerin sürekli kontrol edilmesi gibi davranışlar gözlenebilir (Jurbergs ve Ledley, 2005; Kaya, 2021).

Ayrılık kaygısı, yalnızca bireyin iç dünyasında yaşadığı bir rahatsızlık olarak değil, aynı zamanda ailesel ve çevresel faktörlerin de etkisiyle şekillenen bir durum olarak ele alınmalıdır. Özellikle aşırı koruyucu veya tutarsız ebeveyn tutumları, çocukların ayrılık kaygısını besleyici bir zemin oluşturabilir (Çetin ve Avcı, 2022). Benzer şekilde, travmatik yaşantılar, örneğin boşanma, ölüm, taşınma ya da okul değiştirme gibi olaylar da bireyin güven duygusunu sarsarak ayrılık kaygısını tetikleyebilir (Kearney vd., 2003).

Ayrılık kaygısı ile diğer psikolojik bozukluklar arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle panik bozukluk, sosyal fobi ve depresyon gibi rahatsızlıklarla yüksek düzeyde birliktelik gösterdiği bildirilmiştir (Kossowsky vd., 2013). Bu nedenle ayrılık kaygısının sadece tek başına bir sorun olarak değil, daha geniş bir psikopatolojik çerçevede değerlendirilmesi gerekmektedir. Ayrılık kaygısını anlamak, bireyin hem duygusal gelişimini hem de ilişkisel dinamiklerini kavrayabilmek adına büyük önem taşımaktadır (Milrod vd., 2014).

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun Tanımı

Ayrılık kaygısı bozukluğu (AKB), bireyin kendisini güvende hissettiği bağlanma figürlerinden ayrılma ya da ayrılma düşüncesi karşısında gelişen, yoğun ve uygunsuz düzeyde kaygı tepkileriyle karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur. Bu bozukluk, yalnız kalma korkusu, terk edilme endişesi, bedensel belirtiler ve ayrılmayı engellemeye yönelik davranışlarla kendini gösterebilir. DSM-5'te hem çocuklukta hem de yetişkinlikte tanı konulabilecek bir bozukluk olarak sınıflandırılmıştır (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022).

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun Etiyolojisi

Ayrılık kaygısı bozukluğunun etiyolojisi, genetik yatkınlık, nörobiyolojik faktörler, erken dönem bağlanma deneyimleri, ebeveyn tutumları ve travmatik yaşam olaylarının karmaşık etkileşimini içerir. Özellikle çocuklukta yaşanan güvensiz bağlanma, ebeveynlerin ruhsal durumu ve model alma yoluyla kaygı öğrenimi önemli risk faktörleri arasında yer alır.

Biyolojik Etkenler

Ayrılık kaygısı bozukluğunun kökeni yalnızca çevresel koşullara indirgenemez; biyolojik temelleri de oldukça güçlüdür. Yapılan nörobiyolojik araştırmalar, bu bozukluğun beyindeki belirli sistemlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle amigdala, hipotalamus ve prefrontal korteks gibi beyin bölgelerinin aşırı aktivitesi, bireyin tehdit algısını artırarak ayrılık durumlarında yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir (Milrod vd., 2014). Beyindeki bu sistemler, erken

çocukluk döneminde deneyimlenen ayrılıkların beyinde oluşturduğu yapısal ve işlevsel değişikliklerle daha da hassas hale gelebilir. Bu nedenle, bireyler özellikle bağlanma figürlerinden ayrı kaldıklarında kendilerini regüle etmekte zorlanırlar.

Genetik faktörler, bireylerin ayrılık kaygısı geliştirme olasılığını etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Yapılan ikiz ve aile çalışmaları, ayrılık kaygısı bozukluğu ile anksiyete bozuklukları arasında genetik bir bağ olduğunu göstermiştir (Kossowsky vd., 2013). Özellikle çocukluk döneminde ayrılık kaygısı yaşamış bireylerin, ebeveynlerinde de benzer kaygı bozukluklarının bulunması bu görüşü desteklemektedir. Ayrıca serotonin, dopamin ve kortizol gibi nörokimyasal maddelerdeki dengesizliklerin, bireyin stresle başa çıkma becerisini azalttığı ve bu durumun da ayrılık anksiyetesini tetiklediği bilinmektedir (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013).

Genetik yatkınlıkla birlikte çevresel tetikleyicilerin etkisi, bireylerin bu bozukluğu geliştirme riskini artırmaktadır. Örneğin stresli yaşam olayları ya da travmatik ayrılıklar, genetik yatkınlığı olan bireylerde daha derin etkiler yaratabilir. Bu etkileşim modeli, sadece genlerin değil aynı zamanda bireyin maruz kaldığı çevresel koşulların da hastalığın oluşumunda belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır (Lavalley ve Schneider, 2019). Bu bağlamda, ayrılık kaygısı bozukluğunu anlamak için yalnızca bireyin zihinsel süreçlerini değil, aynı zamanda onun biyolojik temelini de göz önünde bulundurmak oldukça önemlidir.

Sosyal Etkenler

Mizaç, bireyin doğuştan getirdiği ve yaşam boyunca görece sabit kalan duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade eder. Araştırmalar, özellikle kaygıya yatkın mizaç özelliklerine sahip bireylerin ayrılık kaygısı bozukluğu geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Patel ve Bryant, 2021). Kolayca korkan, yeni durumlara uyum sağlamakta zorlanan ve çevresel stres faktörlerine aşırı tepki veren çocukların, ilerleyen dönemlerde ayrılık anksiyetesi belirtileri gösterme ihtimali artar. Bu bireylerin mizacında gözlemlenen bu tür eğilimler, kaygı düzeylerinin sürekli yüksek seyretmesine neden olur.

Kişilik özellikleri de ayrılık kaygısı bozukluğunun oluşumunda önemli bir rol oynar. Özellikle bağımlı kişilik yapısına sahip bireylerde ayrılma durumları daha yoğun stres yaratabilir. Bu kişiler, başkalarına olan duygusal bağımlılıkları nedeniyle yalnız kalmaktan büyük korku duyarlar. Ayrıca düşük özsaygı, yüksek düzeyde duygusal hassasiyet ve mükemmeliyetçilik gibi özellikler de ayrılık kaygısının kronikleşmesine neden olabilir (Manicavasagar vd., 2010). Kişilik özelliklerinin gelişiminde ise erken dönem yaşantılar, ebeveyn tutumları ve bağlanma stilleri belirleyici rol oynamaktadır.

Mizaç ve kişilik özelliklerinin birleşimi, bireyin stres karşısındaki duyarlılığını artırabilir. Örneğin, utangaç ve içe dönük mizaç yapısına sahip bireylerde, olumsuz yaşam olaylarına karşı tolerans düşüktür ve bu da ayrılık durumlarında yaşanan kaygıyı şiddetlendirebilir (Namlı, Özbay, ve Tamam, 2022). Bu nedenle bireyin mizacının yanında, sosyal ilişkileri, aile yapısı ve erken dönem bağlanma deneyimleri de kişilik yapısının nasıl şekillendiğini etkileyerek ayrılık kaygısının gelişiminde dolaylı bir rol oynayabilir. Psikolojik destek süreçlerinde, bu kişilik yapısının detaylı şekilde değerlendirilmesi, tedavinin etkinliği açısından oldukça önemlidir.

Psikolojik Etkenler

İnsan zihni, çevresini anlamlandırmak için belirli şemalar ve inanç sistemleri

geliştirir. Bu zihinsel yapılar bireyin olayları yorumlama biçimini belirlerken, kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında da önemli rol oynar. Özellikle ayrılık kaygısı bozukluğu olan bireylerde, terk edilme ya da yalnız kalma durumlarına karşı aşırı duyarlılık, genellikle çocuklukta gelişen uyum bozucu bilişsel şemalara dayanır (Aydın, 2020). Bu bireylerde, "Değerli değilim", "Yalnız kalırsam başa çıkamam" gibi temel inançlar, bilişsel filtre görevi görerek, kişinin en ufak bir ayrılığı tehdit olarak algılamasına neden olabilir. Bu durum, ayrılığın gerçek boyutundan çok daha büyük algılanmasına ve yoğun kaygıya yol açar.

Ayrılık kaygısı yaşayan bireylerde sıklıkla gözlenen bilişsel çarpıtmalar, olayların felaketleştirilmesi, duygusal akıl yürütme ve seçici soyutlama gibi düşünce hatalarıdır. Örneğin, bir yakınından birkaç saat haber alamayan birey, bu durumu hemen terk edilme ya da başına kötü bir şey geldiği şeklinde yorumlayabilir. Bu bilişsel eğilimler, yaşanan kaygının şiddetini artırırken, bireyin işlevselliğini de önemli ölçüde düşürebilir (Jurbergs ve Ledley, 2005). Ayrıca bu tür düşünce örüntüleri, bireyin sosyal ilişkilerini sürdürmesini güçleştirerek hem kişisel hem de mesleki yaşamda sorunlar yaratabilir. Zihinsel olarak sürekli teyakkuz halinde olmak, bireyi duygusal anlamda da tükenmişliğe sürükleyebilir.

İnanç sistemleri sadece bireyin kendine yönelik değil, başkalarına ve dünyaya dair tutumlarını da etkiler. "Dünya tehlikeli bir yerdir" ya da "İnsanlar güvenilmezdir" gibi temel inançlar, bireyin bağ kurma süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Ayrılık kaygısı olan bireylerin sıklıkla aşırı bağlanma ya da kaçınma davranışları sergilemesi, bu inanç sistemlerinin sonucu olabilir (Milrod vd., 2014). Bu kişiler, bir yandan başkalarına yakın olma ihtiyacı hissederken, diğer yandan da reddedilme veya terk edilme korkusuyla ilişkilerden uzak durabilirler. Bu çelişkili yapı, bireyin içsel çatışmalar yaşamasına ve yoğun kaygı hissetmesine neden olur.

Ayrılık Kaygısının Epidemiyolojisi

Araştırmalar, çocukluk çağında AKB'nin prevalansını %4-5, yetişkinlikte ise %6-7 olarak bildirmektedir. Bozukluğun görülme sıklığı kültürden kültüre farklılık göstermekle birlikte, kolektivist toplumlarda daha yüksek oranlara ulaşılabilmektedir.

Ayrılık Kaygısının Belirtileri

AKB, hem psikolojik hem de somatik belirtilerle kendini gösterir. Sürekli ayrılık korkusu, yalnız kalmaktan kaçınma, bağlanma figürünü kaybetme korkusu gibi duygusal belirtiler; baş ağrısı, mide bulantısı, uyku sorunları gibi fiziksel belirtilerle birlikte ortaya çıkar. Bu belirtiler bireyin yaşına göre farklılık gösterebilir.

Ayrılık Kaygısının Kuramsal Temellerle Açıklanması

AKB; psikanalitik, davranışçı, bilişsel ve bağlanma kuramları çerçevesinde farklı şekillerde açıklanmıştır. Psikanalitik yaklaşım bilinçdışı ayrılık korkularına, davranışçı yaklaşım öğrenilmiş kaçınma tepkilerine, bağlanma kuramı ise erken dönem güvenli bağlanma eksikliğine odaklanır.

Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuram, AKB'yi ayrılma anksiyetesinin bilinçdışı süreçlerle bağlantılı olduğunu savunur; Freud'un ayrılma-kaybetme kaygısı kavramı bu bakış açısına dayanak oluşturur. Psikanalitik kuram, ayrılma kaygısını bireyin erken dönem yaşantılarında yaşadığı nesne kaybı ve buna bağlı gelişen bilinçdışı çatışmalarla açıklar. Bu yaklaşımda, özellikle Mahler'in ayrılma-bireyleşme kuramı ve Klein'in nesne ilişkileri teorisi ön plandadır. (Kaya,2021)

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kuram ise, ayrılıkla ilişkili davranışların pekiştirilerek öğrenildiğini ve bu nedenle sürdüğünü ileri sürer. Sosyal kuramcılara göre kaygının çevreden öğrenildiği, çocukluk çağında anne-babanın tutumu ve nesne ilişkilerine göre kişiler arası bağlanma tarzlarının kişide ayrılık kaygısı bozukluğu oluşturabileceği bulunmuştur.(Yılmaz, Karaaziz,2025)

Nesne İlişkileri Kuramı

Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde bakım vereniyle kurduğu içsel ilişkilerin, ayrılık kaygısı geliştirme sürecinde belirleyici olduğunu vurgular. Ayrılık figürünün içselleştirilmemesi, yoğun terk edilme korkularına neden olabilir. Nesne ilişkileri kuramı, bireyin erken çocukluk döneminde bakım verenle kurduğu ilişkilerin, iç dünyasında nasıl temsil edildiğini ve bu temsilin bireyin benlik gelişimiyle kişilerarası ilişkilerine nasıl yansıdığını açıklamaya çalışır. Bu kurama göre, çocuklukta yaşanan ihmal, reddedilme ya da tutarsız bakım verme gibi deneyimler, bireyin ayrılık kaygısı yaşamasında temel bir rol oynar. İçselleştirilen olumsuz nesne temsilleri, bireyin ileriki yaşantılarında yoğun terk edilme korkuları ve bağlanma sorunlarına yol açabilir (Basmacı Kandemir, 2019).

DSM-5 Kriterlerine Göre Ayrılık Kaygısı Bozukluğu

DSM-5'e (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Baskı) göre Ayrılık Kaygısı Bozukluğu (AKB), bireyin bağlandığı kişi ya da kişilerden ayrılma ya da ayrılma beklentisine yönelik yaşadığı yoğun kaygı ile karakterize edilen bir anksiyete bozukluğudur. DSM-IV'te sadece çocukluk çağı bozuklukları arasında yer alan bu tanı, DSM-5 ile birlikte yetişkinlik dönemini de kapsayacak biçimde yeniden tanımlanmıştır (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Bu bağlamda, yalnızca çocukların değil, yetişkinlerin de bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında ya da ayrılacaklarını düşündüklerinde yoğun kaygı ve stres yaşayabilecekleri kabul edilmiştir. Bu güncelleme, ayrılık kaygısının yaşam boyu sürebileceğini ve erken çocukluk döneminde başlayan belirtilerin, zamanla kalıcı bir psikopatolojiye dönüşebileceğini göstermektedir (Baldwin vd., 2016).

DSM-5'e göre AKB tanısı konulabilmesi için bireyin en az dört hafta (çocuk ve ergenlerde) ya da altı ay (yetişkinlerde) süren, gelişimsel olarak uygunsuz düzeyde ve yoğun ayrılık kaygısı yaşaması gerekmektedir. Bu kaygı en az üç belirtiden oluşmalıdır: bağlanma figürlerinden ayrılma konusunda aşırı ve tekrarlayıcı bir sıkıntı, ayrılma durumlarına ilişkin sürekli ve aşırı endişe, bağlanma figürlerine zarar geleceği ya da başlarına bir şey geleceği yönünde yoğun korkular, ev dışında kalmayı ya da yalnız olmayı reddetme, yalnız uyuyamama, tekrarlayan kabuslar ve ayrılma temalı fiziksel şikâyetler (Patel ve Bryant, 2021). Bu belirtiler bireyin işlevselliğini bozmakta ve sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanlarda belirgin bozulmaya yol açmaktadır. Aynı zamanda, başka bir mental bozuklukla açıklanamayacak düzeyde belirgin ve özgül olmalıdır (APA, 2013).

Yetişkinlerde AKB, çoğu zaman çocukluk döneminde başlayan ancak fark edilmeyen ya da bastırılan ayrılık kaygılarının yeniden yüzeye çıkmasıyla kendini gösterir. Örneğin, bir ilişki sona erdiğinde ya da bir yakının ölümü gibi yaşam olayları bu bozukluğu tetikleyebilir. Araştırmalar, yetişkinlikte ortaya çıkan AKB'nin, çocukluk dönemindeki bağlanma sorunlarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Milrod vd., 2014). Özellikle güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerin, yetişkinlikte ayrılık durumlarında yoğun kaygı tepkileri gösterdiği

gözlenmiştir. Bu bağlamda AKB, yalnızca bireyin mevcut yaşam koşullarını değil, aynı zamanda geçmiş yaşantılarını da içeren karmaşık bir psikodinamik yapı sunar (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022).

DSM-5 kapsamında değerlendirilen AKB'nin bir diğer önemli yönü, bozukluğun sıklıkla diğer psikiyatrik bozukluklarla birlikte ortaya çıkmasıdır. Özellikle panik bozukluk, agorafobi ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi tanılarla komorbid seyredebildiği saptanmıştır (Kossowsky vd., 2013). Bu durum tanının konulmasını ve tedavi sürecini karmaşıklştırabilir. Aynı zamanda AKB, bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde düşürebilir. Örneğin, iş ortamında ya da sosyal ilişkilerde sürekli olarak bağlanma figürleriyle iletişim kurma isteği, bireyin bağımsız hareket etmesini engelleyebilir ve sosyal izolasyona neden olabilir (Şahin, Durat ve Şahin, 2022). Bu nedenle tanının doğru konulması ve bireye uygun bir tedavi planı oluşturulması önemlidir.

DSM-5'e göre Ayrılık Kaygısı Bozukluğu, sadece çocukluk çağında görülmekle kalmayıp, yaşamın ileri dönemlerinde de karşılaşılabilecek klinik bir tablo olarak kabul edilmektedir. Tanı kriterleri, gelişimsel bağlam göz önünde bulundurularak genişletilmiş ve bozukluğun kapsamı daha bütüncül bir anlayışla ele alınmıştır. Bu yönüyle DSM-5, ayrılık kaygısının çok yönlü yapısını tanı sistemine entegre ederek hem klinisyenlerin hem de araştırmacıların bu alandaki çalışmalarına zemin hazırlamıştır (Lavalley ve Schneider, 2019). Bozukluğun anlaşılması, bireyin geçmiş deneyimleri, bağlanma biçimi ve mevcut yaşantılarının birlikte değerlendirilmesini gerektirir; bu da ayrılık kaygısının yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda ilişkisel ve gelişimsel bir bozukluk olarak ele alınmasını zorunlu kılar.

DSM-5 Sınıflandırılması

230

DSM-5, AKB'yi anksiyete bozuklukları altında tanımlar ve tanı kriterlerini yaşa uygun olarak düzenlemiştir. En az dört hafta çocuklarda, altı ay yetişkinlerde sürmesi gereken belirtiler arasında ayrılık korkusu, yalnız kalma isteksizliği ve fiziksel şikâyetler yer alır.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun Tedavisi

AKB'nin tedavisinde bilişsel-davranışçı terapi (BDT), aile terapisi ve gerektiğinde farmakoterapi etkili müdahale yöntemleri arasında yer alır. Özellikle erken çocuklukta müdahale, semptomların kronikleşmesini önlemede kritik rol oynar.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Tanımı

BDT, bireyin işlevsel olmayan düşünce kalıplarını tanımasını ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmesini hedefleyen, yapılandırılmış bir terapi yöntemidir. Duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi temel alır.

BDT'nin Tarihçesi

BDT, 1960'lı yıllarda Aaron T. Beck tarafından depresyon tedavisi amacıyla geliştirilmiş ve zamanla anksiyete bozuklukları da dahil olmak üzere birçok ruhsal sorunun tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunda BDT Uygulamaları

AKB tedavisinde BDT, çocuğun ya da bireyin ayrılıkla ilişkili olumsuz düşüncelerini yeniden yapılandırmayı, kaçınma davranışlarını azaltmayı ve baş etme becerilerini geliştirmeyi hedefler. Maruz bırakma ve gevşeme teknikleri sıklıkla kullanılmaktadır.

Ayrılık Kaygısının Gelişimsel Süreci

Ayrılık kaygısı, yaşamın erken evrelerinde ortaya çıkan, gelişimsel olarak oldukça doğal kabul edilen bir duygudur. Özellikle bebeklik döneminde, bakım veren kişiden ayrılma durumunda gösterilen tepki, çocuğun çevresiyle sağlıklı bir bağ kurduğunun da bir göstergesi olabilir (Eisen vd., 2011). Ancak bu tepkinin şiddeti, süresi ve çocuğun yaşına göre değerlendirilmesi gerekir. Ayrılık kaygısı genellikle 6 ila 18 ay arasında görülmeye başlar; çocuk, nesne sürekliliği kavramını kazandığında, yani bir kişinin ya da nesnenin göz önünden kaybolduğunda tamamen yok olmadığını anlamaya başladığında bu kaygı gelişir (Lavalley ve Schneider, 2019). Eğer çocuk, gelişimsel açıdan uygun olmayan düzeyde bir ayrılık kaygısı yaşıyorsa, bu durum ilerleyen dönemlerde ayrılık kaygısı bozukluğuna evrilebilir.

Ayrılık kaygısının çocuklukta başlaması ve zamanla şiddetinin azalması beklenir. Fakat bazı bireylerde bu kaygı azalmayıp, daha da belirginleşerek ergenlik ve yetişkinlik dönemine kadar taşınabilir (Milrod vd., 2014). Gelişimsel süreçte çocuğun bakım veren kişiye olan güvenli bağlanması, ayrılık kaygısının sağlıklı bir şekilde aşılması için oldukça önemlidir (Çetin ve Avcı, 2022). Güvensiz bağlanma stilleri geliştiren çocuklar, bakım veren kişiyle ayrılma durumlarında yoğun kaygı yaşar ve bağımsızlaşma süreçlerinde zorluk çekerler (Aydın, 2020). Özellikle aşırı koruyucu ebeveynlik stilleri, çocuğun dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılamasına neden olarak ayrılık anksiyetesini pekiştirebilir (Jurbergs ve Ledley, 2005).

Okul çağına gelindiğinde ayrılık kaygısı, okul reddi ya da okul fobisi gibi davranışsal belirtilerle karşımıza çıkabilir (Irmak, 2016). Bu dönemde çocuklar, evden ya da bakım veren kişiden ayrılmak zorunda kaldıklarında mide bulantısı, baş ağrısı gibi psikosomatik belirtiler gösterebilir (Kearney vd., 2003). Bu tür tepkiler, ayrılık kaygısının sadece psikolojik değil, aynı zamanda fizyolojik düzeyde de etkili olduğunu gösterir. Bu noktada, çocuğun çevresel koşulları, aile dinamikleri, okul ortamı gibi faktörlerin incelenmesi büyük önem taşır. Ayrıca bu tür semptomların kalıcı hale gelmemesi için erken dönemde psikolojik destek sağlanması gerekmektedir (Ehrenreich vd., 2008).

Ergenlik dönemine gelindiğinde ise bireyin kendi kimliğini oluşturma süreci, ayrılık kaygısının yön değiştirmesine neden olur. Bu dönemde artık ebeveynlerden çok, akran ilişkileri önem kazanmaya başlar. Ancak ayrılık kaygısı devam eden bireylerde, yoğun bağımlılık ilişkileri, terk edilme korkuları ve yalnız kalma kaygısı ön plana çıkabilir (Klein vd., 1992). Bu da ergenin hem sosyal gelişimini hem de akademik başarısını olumsuz yönde etkileyebilir. Aşırı ayrılık kaygısı yaşayan ergenler, yeni ortamlara adapte olmakta zorlanır, üniversiteye geçiş gibi önemli gelişimsel geçişlerde ciddi zorluklar yaşarlar (Yıldız, 2008).

Yetişkinlikte ayrılık kaygısı, uzun yıllar boyunca çocukluk ve ergenlik dönemlerine özgü bir sorun olarak görülse de artık bu durumun yetişkin bireylerde de kendine özgü biçimde devam edebileceği kabul edilmektedir (Bögels vd., 2013). Ebeveynlerden veya partnerlerden ayrı kalamama, yoğun özlem ve terk edilme korkusu gibi duygular, yetişkin ayrılık kaygısının karakteristik özelliklerindendir (Namlı vd., 2022). Bu durum, bireyin romantik ilişkiler kurmasını, iş yaşamında bağımsız kararlar almasını ve sağlıklı bir sosyal çevre geliştirmesini zorlaştırabilir. Ayrıca çocuklukta yaşanan ayrılık kaygısı bozukluğunun, yetişkinlikte panik bozukluk ve diğer anksiyete bozuklukları için bir risk faktörü olduğu da çeşitli çalışmalarla gösterilmiştir (Kossowsky vd., 2013).

Ayrılık Kaygısı Bozukluğu ile Diğer Anksiyete Bozukluklarının Ayırt Edilmesi

Ayrılık kaygısı bozukluğu (AKB), özellikle çocukluk döneminde ortaya çıkan ancak yetişkinlikte de devam edebilen özgül bir anksiyete türüdür. Diğer anksiyete bozukluklarından ayırt edilmesi, doğru tanı ve müdahale açısından oldukça önemlidir. Ayrılık kaygısında temel korku, bağlanılan kişiden ayrılma durumudur; bu, bireyin işlevselliğini bozacak derecede yoğun bir kaygıya neden olabilir (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013). Buna karşın sosyal anksiyete bozukluğunda temel korku, sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme endişesidir. Panik bozuklukta ise birey ani panik ataklardan ve bu atakların olası sonuçlarından korkar (Kossowsky vd., 2013). Bu bağlamda AKB, kaygının nesnesi ve ortaya çıkış biçimiyle diğer bozukluklardan ayrılır.

Bir diğer önemli ayırım noktası AKB'nin gelişimsel kökenleridir. Bu bozukluk, bireyin bağlanma figürlerine olan yoğun bağımlılığı ile yakından ilişkilidir ve çoğu zaman erken dönem bağlanma travmalarıyla bağlantılıdır (Aydın, 2020). Diğer anksiyete bozukluklarında ise bilişsel çarpıtmalar ya da travmatik olaylar daha merkezi bir rol oynar. Örneğin, travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) birey belirli bir travmaya bağlı olarak kaygı yaşarken, ayrılık kaygısı genellikle daha uzun vadeli bir bağlanma örüntüsünün parçası olarak gelişir (Milrod vd., 2014). Bu gelişimsel perspektif, ayrılık kaygısının ayırt edilmesinde klinik olarak önemli bir ipucu sunar.

Ayrıca AKB'nin bireyin yaşamındaki etkileri de farklılık gösterir. AKB'li bireyler, yalnız kalma, evden uzaklaşma ya da bağlandıkları kişilerden ayrılma gibi durumlarda yoğun fiziksel ve duygusal tepkiler verebilirler. Bu durum, okul veya iş hayatında işlevsellik kaybına yol açabilir (Irmak, 2016). Buna karşın, yaygın anksiyete bozukluğunda kaygı daha genel, dağınık ve günlük yaşamın farklı yönlerine yayılmış durumdadır. Klinik gözlemler, ayrılık kaygısı olan bireylerin ilişkilerde aşırı bağımlılık ve terk edilme korkusu gibi belirtiler gösterdiğini ortaya koymuştur (Namlı, Özbay, ve Tamam, 2022). Bu özellikler, onu diğer anksiyete bozukluklarından ayıran özgün niteliklerdir.

Tanı sürecinde ayırım yapılması gereken bir diğer bozukluk, özellikle yetişkinlerde görülen obsesif kompulsif bozukluktur (OKB). OKB'de birey belirli düşünceleri bastırmak ya da rahatlatmak için ritüeller geliştirirken, AKB'de kaygının kaynağı ayrılık ve yalnız kalma korkusudur. Ayrıca AKB tanısı almış bireylerde bu kaygı; fiziksel semptomlar, ağlama nöbetleri ve hatta panik ataklarla kendini gösterebilir (Baldwin vd., 2016). AKB'nin, panik bozuklukla olan örtüşen yönleri olduğu halde, panik bozuklukta aniden gelişen ataklar merkeziyken, AKB'de bu durum genellikle bağlanma figüründen ayrılma durumunda tetiklenir (Silove vd., 2010). Bu fark, tanının doğru konulması açısından kritik öneme sahiptir.

AKB'nin tedavi süreci de ayırt edilmesini kolaylaştırabilir. Diğer anksiyete bozukluklarında bilişsel-davranışçı terapi (BDT) yaygın şekilde uygulanırken, AKB'de bağlanma odaklı yaklaşımlar ve psikodinamik terapi daha etkili olabilir (Lavalley ve Schneider, 2019). Bu terapilerde bireyin erken dönem ilişkileri ve bu ilişkilerin bugünkü davranışlarına etkisi incelenir. Ayrıca, AKB olan bireylerde ilaç tedavisine yanıt da diğer anksiyete bozukluklarına göre farklılık gösterebilir (Klein, Koplewicz, ve Kanner, 1992). Bu nedenle hem semptomların içeriği hem de tedaviye verilen yanıt göz önünde bulundurularak AKB'nin diğer anksiyete bozukluklarından ayırt edilmesi mümkündür.

Epidemiolojik Veriler ve Yaygınlık

Ayrılık kaygısı bozukluğu (AKB), geçmişte yalnızca çocukluk dönemine özgü bir bozukluk olarak değerlendiriliyordu. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalar, bu bozukluğun yetişkinlikte de oldukça yaygın ve etkili bir şekilde görülebileceğini göstermiştir (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Amerikan Psikiyatri Birliği'nin DSM-5 ile birlikte AKB'yi sadece çocuklukla sınırlı olmayan bir bozukluk olarak yeniden tanımlaması, bu konuda yapılan epidemiyolojik araştırmalarda da önemli bir artışı beraberinde getirmiştir (Patel ve Bryant, 2021). Bu bağlamda hem çocuklarda hem de yetişkinlerde ayrılık kaygısının görülme oranı farklı toplum ve kültürlerde değişiklik gösterebilmekle birlikte, genel olarak tahmin edilenin üzerinde bir yaygınlığa sahiptir.

Çocukluk çağındaki AKB'nin prevalansı yaklaşık olarak %4 ile %5 arasında bildirilmektedir. Bu oran, özellikle okul öncesi ve erken okul çağı çocuklarında daha da artış göstermektedir (Masi, Mucci ve Millepiedi, 2001). Çocuklarda bu bozukluk genellikle ebeveynlerden ayrılma korkusu, okula gitmeyi reddetme ve gece yalnız yatamama gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Eisen vd., 2011). Bu belirtiler hem çocuğun gelişimsel süreçlerini hem de aile içi ilişkileri derinden etkileyebilmektedir. Özellikle ebeveynlerde de ayrılık kaygısının yüksek olduğu durumlarda, çocuklarda bu bozukluğun gelişme riski daha da artmaktadır (Çetin ve Avcı, 2022).

Yetişkinlik döneminde ayrılık kaygısı bozukluğunun yaygınlığı ise geçmişte sıklıkla göz ardı edilmiş bir durumken, artık giderek daha fazla tanınmakta ve araştırılmaktadır. Yapılan çalışmalarda, yetişkinlerde AKB'nin genel popülasyonda %6 ila %7 oranında görüldüğü bildirilmiştir (Manicavasagar vd., 2010). Klinik örneklemelerde bu oranın daha da yüksek olduğu ve özellikle diğer anksiyete bozukluklarıyla birlikte görüldüğünde tanı konmasının zorlaştığı bilinmektedir (Silove vd., 2010). Ayrıca, yetişkinlerde AKB'nin, çocukluk döneminde yaşanmış travmatik ayrılık deneyimleri ya da bağlanma stilleri ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022).

AKB'nin gelecekteki ruh sağlığı sorunları açısından bir risk faktörü olduğuna dair bulgular da oldukça dikkat çekicidir. Örneğin, Lewinsohn ve arkadaşlarının (2008) gerçekleştirdiği uzunlamasına bir çalışmada, çocukluk döneminde ayrılık kaygısı yaşayan bireylerin, ilerleyen yaşlarda depresyon, panik bozukluk ve sosyal anksiyete gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklara yakalanma riskinin belirgin şekilde arttığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Lipsitz ve arkadaşları (1994), çocuklukta yaşanan ayrılık kaygısının, yetişkinlikteki anksiyete bozuklukları ile güçlü bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, erken tanı ve müdahalenin önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Kültürel faktörlerin de ayrılık kaygısı bozukluğunun görülme sıklığı üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin, kolektivist toplumlarda aile bağlarının güçlü olması, çocuklarda ve hatta yetişkinlerde ebeveynlerden ayrılma konusunda daha yoğun kaygılar yaşanmasına neden olabilir (Lavallee ve Schneider, 2019). Türkiye gibi toplumlarda, ayrılık kaygısının sıklığına ilişkin yapılan çalışmalar, bu bozukluğun hem çocuklarda hem de genç yetişkinlerde dikkate değer bir yaygınlığa sahip olduğunu göstermektedir (Kaya, 2021; Irmak, 2016). Tüm bu veriler, ayrılık kaygısı bozukluğunun yalnızca bireysel değil, toplumsal ve kültürel bir bağlamda da ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun Bireysel Etmenleri

Ayrılık kaygısı bozukluğunun (AKB) bireyde gelişmesinde birçok psikolojik,

gelişimsel ve çevresel etkenin rol oynadığı bilinmektedir. Bu etmenlerin başında erken çocukluk döneminde yaşanan bağlanma biçimleri gelir. Bowlby'nin bağlanma kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, güvenli bağlanma geliştiremeyen bireylerde ayrılık anksiyetesinin daha sık görüldüğü ortaya çıkmıştır (Aydın, 2020). Özellikle anne ya da birincil bakım veren kişiden erken dönemde yaşanan ayrılıklar, bireyin duygusal regülasyon becerilerini zayıflatmakta ve ilerleyen yaşlarda AKB'ye zemin hazırlamaktadır (Lavalley ve Schneider, 2019). Bu durum, bireyin ayrılığı tehdit edici bir durum olarak algılamasına ve ayrılık durumlarına karşı aşırı duyarlılık geliştirmesine neden olabilir.

Kişilik özellikleri de AKB'nin gelişiminde önemli rol oynar. Özellikle yüksek düzeyde nevroz, düşük öz yeterlik ve duygusal bağımlılığa yatkınlık gibi kişilik özellikleri olan bireylerde AKB'nin daha yaygın olduğu gösterilmiştir (Baldwin vd., 2016). Bu kişilik yapısındaki bireyler, ayrılığı başa çıkılması zor bir tehdit olarak algıladıkları için, ilişkilerde aşırı bağlanma davranışları sergileyebilirler. Bu durum da hem bireyin sosyal ilişkilerini zedeleyebilir hem de sürekli bir terk edilme korkusu yaşamalarına neden olabilir (Namlı, Özbay, ve Tamam, 2022). Özellikle kaygılı-bağlanma stiline sahip bireylerde ayrılık kaygısının çok daha şiddetli yaşandığı, literatürde sıkça vurgulanan bir bulgudur (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013).

Aile yapısı ve ebeveyn tutumları da AKB'nin gelişiminde belirleyici etkenler arasında yer alır. Aşırı koruyucu, müdahaleci ya da tutarsız ebeveyn tutumlarının, çocuğun bağımsızlık kazanma sürecini olumsuz etkilediği ve ayrılık anksiyetesine zemin hazırladığı bilinmektedir (Çetin ve Avcı, 2022). Bunun yanı sıra, ebeveynlerin de ayrılık kaygısı yaşamaları, çocuklarda benzer kaygıların gelişmesine neden olabilir. Bu durum, ebeveyn ve çocuk arasındaki duygusal bağın sağlıklı biçimde ayrışmamasına ve bireyin bireyselleşme sürecinde zorluklar yaşamasına neden olur (Ehrenreich, Santucci, ve Weiner, 2008).

Geçmişte yaşanmış travmatik deneyimler de ayrılık kaygısı bozukluğunun bireysel belirleyicilerindendir. Özellikle çocuklukta yaşanan ani kayıplar, hastane yatışları, boşanma ya da ebeveynin uzun süreli yokluğu gibi durumlar, bireyin ayrılık durumlarına karşı aşırı hassasiyet geliştirmesine neden olabilir (Milrod vd., 2014). Bu tür travmalarla baş etme becerisi geliştiremeyen bireyler, gelecekteki ayrılıkları da tehdit olarak algılar ve kaçınma davranışları geliştirebilir. Bu durum, AKB'nin kronikleşmesine ve bireyin yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürmesine neden olabilir (Şahin, Durat, ve Şahin, 2022).

Bilişsel çarpıtmalar ve öğrenilmiş davranış kalıpları da ayrılık kaygısı bozukluğunun bireysel etmenleri arasında değerlendirilmektedir. Özellikle ayrılığa dair felaketleştirici düşünceler geliştiren bireylerde, gerçek dışı inançların yoğunluğu AKB'nin şiddetini artırabilir (Patel ve Bryant, 2021). Bu bireyler, ayrılığı sürekli olarak kontrol kaybı, yalnızlık ya da terk edilme ile ilişkilendirerek; günlük yaşamlarını bu korkulara göre şekillendirir. Bu bağlamda, bireyin zihinsel şemaları hem ayrılıkla başa çıkma biçimini hem de bu süreçte göstereceği davranışları doğrudan etkiler (Aydın, 2020). Sonuç olarak, ayrılık kaygısı bozukluğu çok boyutlu bir yapıya sahiptir ve bireyin geçmiş yaşantıları, kişilik özellikleri, bağlanma biçimi ve bilişsel süreçleri bu yapının temel bileşenlerini oluşturur.

Bilişsel Eğilimler ve İnanç Sistemleri

İnsan zihni, çevresini anlamlandırmak için belirli şemalar ve inanç sistemleri geliştirir. Bu zihinsel yapılar bireyin olayları yorumlama biçimini belirlerken, kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında da önemli rol oynar. Özellikle ayrılık kaygısı

bozukluğu olan bireylerde, terk edilme ya da yalnız kalma durumlarına karşı aşırı duyarlılık, genellikle çocuklukta gelişen uyum bozucu bilişsel şemalara dayanır (Aydın, 2020). Bu bireylerde, "Değerli değilim", "Yalnız kalırsam başa çıkamam" gibi temel inançlar, bilişsel filtre görevi görerek, kişinin en ufak bir ayrılığı tehdit olarak algılamasına neden olabilir. Bu durum, ayrılığın gerçek boyutundan çok daha büyük algılanmasına ve yoğun kaygıya yol açar.

Ayrılık kaygısı yaşayan bireylerde sıklıkla gözlenen bilişsel çarpıtmalar, olayların felaketleştirilmesi, duygusal akıl yürütme ve seçici soyutlama gibi düşünce hatalarıdır. Örneğin, bir yakınından birkaç saat haber alamayan birey, bu durumu hemen terk edilme ya da başına kötü bir şey geldiği şeklinde yorumlayabilir. Bu bilişsel eğilimler, yaşanan kaygının şiddetini artırırken, bireyin işlevselliğini de önemli ölçüde düşürebilir (Jurbergs ve Ledley, 2005). Ayrıca bu tür düşünce örüntüleri, bireyin sosyal ilişkilerini sürdürmesini güçleştirerek hem kişisel hem de mesleki yaşamda sorunlar yaratabilir. Zihinsel olarak sürekli teyakkuz halinde olmak, bireyi duygusal anlamda da tükenmişliğe sürükleyebilir.

İnanç sistemleri sadece bireyin kendine yönelik değil, başkalarına ve dünyaya dair tutumlarını da etkiler. "Dünya tehlikeli bir yerdir" ya da "İnsanlar güvenilmezdir" gibi temel inançlar, bireyin bağ kurma süreçlerini doğrudan etkileyebilir. Ayrılık kaygısı olan bireylerin sıklıkla aşırı bağlanma ya da kaçınma davranışları sergilemesi, bu inanç sistemlerinin sonucu olabilir (Milrod vd., 2014). Bu kişiler, bir yandan başkalarına yakın olma ihtiyacı hissederken, diğer yandan da reddedilme veya terk edilme korkusuyla ilişkilerden uzak durabilirler. Bu çelişkili yapı, bireyin içsel çatışmalar yaşamasına ve yoğun kaygı hissetmesine neden olur.

Travmatik Yaşantılar ve Bağlanma Örüntüleri

235

Travmatik yaşantılar, özellikle çocukluk döneminde maruz kalınan ihmal, istismar, ani kayıplar veya şiddet olayları, bireyin hem kendilik algısını hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri derinden etkileyebilir. Ayrılık kaygısı bozukluğu olan bireylerin geçmişlerine bakıldığında, sıklıkla güvenli bağlanmanın gelişmesini engelleyen erken dönem travmatik yaşantılar göze çarpar (Kearney vd., 2003). Özellikle birincil bakım vericiyle olan bağlanmanın kesintiye uğradığı durumlar, bireyde temel güven duygusunun oluşmamasına ve bu eksikliğin yetişkinlikte yoğun ayrılık kaygısına dönüşmesine yol açabilir.

Bağlanma örüntüleri, bireyin yaşam boyu kurduğu tüm ilişkilerde belirleyici bir rol oynar. Güvensiz bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınan veya kararsız) ayrılık kaygısının şiddetini belirleyebilir (Yıldız, 2008). Özellikle kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip bireyler, sürekli olarak terk edilme korkusu yaşar ve bu duygularını bastırmak yerine sıkça ifade ederler. Bu durum hem bireyin ilişkilerinde krizlere yol açar hem de içsel olarak sürekli bir tehdit algısıyla yaşamasına neden olur. Tam da bu nedenle, bağlanma teorisi ayrılık kaygısı bozukluğunun açıklanmasında temel bir kuramsal çerçeve sunar.

Travma sonrası gelişen bağlanma sorunları, sadece bireyin yakın ilişkilerini değil, aynı zamanda benlik algısını ve duygusal düzenleme kapasitesini de olumsuz etkiler. Özellikle ihmal edilen ya da duygusal açıdan yetersiz ebeveynlerle büyüyen bireylerde "değersizlik" ve "güvensizlik" temelli şemalar gelişebilir (Lavalley ve Schneider, 2019). Bu bireyler, ayrılığı sadece fiziksel bir uzaklık olarak değil, aynı zamanda bir tehdit ve yeniden travmatizasyon kaynağı olarak algılayabilirler. Bu nedenle, travmaların sadece geçmişte kalmış olaylar değil, bireyin şu anki dünyasını algılayış biçimini şekillendiren dinamik yapılar olduğu unutulmamalıdır.

Yaş ve Gelişimsel Dönem Özellikleri

Ayrılık kaygısı bozukluğu, her yaşta farklı şekillerde kendini gösterebilir. Çocukluk döneminde daha çok okul reddi, ebeveyninden ayrılmak istememe gibi davranışlarla kendini gösteren bu bozukluk, ergenlikte duygusal ilişkilerde yoğun bağımlılık ve terk edilme korkusu olarak ortaya çıkabilir (Ehrenreich vd., 2008). Yetişkinlikte ise romantik partnerlere ya da çocuklara karşı aşırı bağımlılık, bireyin günlük yaşamını ciddi anlamda etkileyebilir. Gelişimsel dönemler, bireyin ayrılığı nasıl algıladığı ve bu algıyla nasıl başa çıktığını doğrudan etkiler.

Erken yaşlarda ortaya çıkan ayrılık kaygısının kalıcı hale gelmesi, çoğu zaman çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarının yeterince karşılanmamasıyla ilişkilidir. Özellikle 3-6 yaş döneminde ebeveyn ile kurulan güvenli bağ, ilerleyen yaşlarda bireyin dış dünyaya karşı güven duygusunu belirler (Eisen vd., 2011). Bu dönemde yaşanan herhangi bir travmatik olay ya da ani ayrılıklar, bireyin iç dünyasında kalıcı izler bırakabilir. Bu da ilerleyen dönemlerde ayrılık kaygısının temelini oluşturur. Bu bağlamda, gelişimsel dönem özellikleri hem risk faktörlerini hem de müdahale yollarını anlamada önemli ipuçları sunar.

Yetişkinlikte ayrılık kaygısının görünümü daha karmaşık olabilir. Çoğu zaman kişi, yaşadığı kaygının adını koyamaz ya da bu kaygıyı başka psikolojik sorunlar altında maskeleyebilir (Manicavasagar vd., 2010). Bu durum hem tanının gecikmesine hem de tedavi sürecinde zorluklara neden olabilir. Ayrıca yaş ilerledikçe birey, bağlanma ihtiyaçlarını bastırmak zorunda kalabilir ya da sosyal roller (ebeveynlik, eş rolü vb.) nedeniyle bu kaygıyı görmezden gelmeye çalışabilir. Oysa ki, yaş her ne olursa olsun, ayrılık kaygısı bireyin hayat kalitesini etkileyen ciddi bir duygusal süreçtir ve mutlaka fark edilmesi ve ele alınması gerekir (Namlı, Özbay ve Tamam, 2022).

Cinsiyet Faktörü

Cinsiyet, bireyin psikolojik gelişimi ve özellikle ayrılık kaygısı düzeyleri üzerinde önemli etkiler yaratabilen sosyokültürel bir faktördür. Çocukluk döneminden itibaren toplumsal cinsiyet rolleri bireyin duygularını ifade etme biçimini, bağlanma stillerini ve kaygıya verdikleri tepkileri şekillendirebilir. Araştırmalar, kadınların ayrılık kaygısı yaşamaya erkeklere kıyasla daha yatkın olduklarını göstermektedir. Bu farkın kökeninde hem biyolojik hem de sosyal öğrenme süreçlerinin etkili olduğu düşünülmektedir (Kaya, 2021). Kadınlar, genellikle duygusal yakınlık kurmaya daha eğilimli yetiştirildiklerinden dolayı bağlanma figürlerinden ayrılmak onlar için daha yoğun bir kaygı kaynağı haline gelebilir.

Öte yandan, erkeklerin ayrılık kaygısını bastırma veya gizleme eğiliminde olmaları, cinsiyet temelli beklentilerin bir sonucu olabilir. Toplumsal normlar erkeklerin duygusal zayıflık göstermesini hoş karşılamadığından, erkek bireylerde ayrılık kaygısı daha az bildirilse de bu, gerçek düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmez (Manicavasagar vd., 2010). Erkeklerde bastırılan ayrılık kaygısı, zamanla başka psikolojik sorunlara zemin hazırlayabilir. Bu durum, ayrılık kaygısının yalnızca kadınlarda sık görüldüğü yanılgısını doğurur ve erkeklerin yardım alma davranışlarını da olumsuz yönde etkileyebilir.

Cinsiyetin etkisini daha geniş bir bağlamda değerlendirdiğimizde, bağlanma stilleri ve çocukluk deneyimlerinin de bu ayrımı beslediği görülür. Örneğin, kız çocuklarının anne figürüyle daha yakın ilişkiler kurmaları, ayrılık anksiyetesi yaşama olasılıklarını artırabilir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar cinsiyet farkının kültürel

bağlamda değişiklik gösterebileceğini ortaya koymuştur (Lavallee ve Schneider, 2019). Dolayısıyla cinsiyetin ayrılık kaygısına etkisini değerlendirirken, kültürel ve toplumsal normların da dikkate alınması büyük önem taşır.

Öz yeterlik ve Benlik Algısı

Öz yeterlik, bireyin belirli bir durumda başarılı olabileceğine dair inancını ifade eder. Bu kavram, bireyin stresli ya da kaygı verici durumlarla baş etme kapasitesi üzerinde doğrudan etkilidir. Ayrılık kaygısı yaşayan bireylerde genellikle düşük öz yeterlik düzeylerine rastlanır; çünkü bu bireyler kendilerini, bağlanma figürü olmadan hayatta kalamayacak kadar zayıf hissederler (Milrod vd., 2014). Öz yeterlik algısı güçlü olan bireyler ise ayrılık durumlarında bile kendilerini yeterli ve dayanıklı hissederek daha az kaygı yaşarlar.

Benlik algısı da öz yeterlikle yakından ilişkili bir kavramdır. Bireyin kendisini nasıl gördüğü, ayrılık durumlarına verdiği duygusal tepkileri şekillendirir. Olumsuz benlik algısına sahip bireyler, genellikle terk edilme ya da yalnız kalma durumlarını tehdit olarak algılar. Bu durum, ayrılık kaygısının şiddetini artırabilir (Lipsitz vd., 1994). Kendisini değersiz, yetersiz ya da seilmeye layık görmeyen bir birey, ayrılığı da kişisel bir başarısızlık gibi deneyimler. Bu da ayrılık anksiyetesini derinleştirerek sosyal işlevselliği bozabilir.

Gelişimsel açıdan bakıldığında, öz yeterlik ve benlik algısı genellikle erken çocukluk döneminde şekillenmeye başlar. Ebeveynlerin tutumları, çocuğun kendi başına bir şeyler başarma fırsatlarına sahip olup olmaması, bu iki kavramın inşasında belirleyici rol oynar. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin hem benlik algısı hem de öz yeterlik duyguları daha sağlıklı olurken, kaygılı ya da kaçınan bağlanma geliştiren bireylerde bu yapılar zayıf kalabilir (Lewinsohn vd., 2008). Bu da ilerleyen yaşlarda ayrılık kaygısı gibi psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Sosyal Beceri Eksiklikleri ve İçedönüklük

Sosyal beceriler, bireyin çevresiyle etkili iletişim kurmasını ve sosyal ilişkilerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesini sağlar. Ayrılık kaygısı bozukluğu yaşayan bireylerde sıklıkla sosyal beceri eksiklikleri gözlenmektedir. Bu bireyler, çoğu zaman bağımsız sosyal ilişkiler kurmakta zorlanır ve sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olabilirler. Sosyal ortamda kendilerini güvensiz hisseden bireyler, bağlı oldukları kişiyle aralarına mesafe girdiğinde yoğun bir yalnızlık ve çaresizlik hissi yaşayabilirler (Bögels vd., 2013). Bu durum, ayrılık kaygısının daha da şiddetlenmesine yol açar.

İçedönüklük, ayrılık kaygısı ile ilişkili olarak değerlendirildiğinde, bu kişilik özelliği olan bireylerin dış dünyadan ziyade iç dünyalarına yöneldikleri görülür. Bu bireyler, sosyal ortamlarda bulunmaktan hoşlanmaz, daha çok yalnız vakit geçirmeyi tercih ederler. Ancak ayrılık durumunda bu yalnızlık tercihi bir zorunluluk halini aldığı anda, içedönük bireyler dahi yoğun kaygı yaşayabilirler (Silove vd., 2010). İçedönük bireylerin sosyal destek mekanizmaları genellikle sınırlı olduğundan, ayrılık sonrası bu destek eksikliği daha fazla hissedilir ve psikolojik dayanıklılık zayıflar.

Sosyal beceri eksiklikleri aynı zamanda bireyin özgüvenini ve baş etme stratejilerini de olumsuz etkiler. Bu durum çocukluk döneminde yeterince sosyal deneyim yaşayamamış bireylerde daha belirgindir. Sosyal beceriler yeterince gelişmediğinde, ayrılık anksiyetesi ile başa çıkmak da zorlaşır çünkü birey yalnız kaldığında yardım isteyebileceği ya da duygusal destek alabileceği bir sosyal çevreden yoksundur (Ehrenreich vd., 2008). Sonuç olarak, içedönüklük ve sosyal beceri

eksiklikleri, ayrılık kaygısını hem tetikleyen hem de sürdüren önemli psikososyal değişkenlerdir.

Ayrılık Kaygısı Bozukluğunun Ailesel Etmenleri

Ayrılık kaygısı bozukluğu (AKB), bireyin bağ kurduğu figürlerden ayrılma düşüncesi ya da deneyimi karşısında yoğun ve uygunsuz kaygı yaşamasıyla karakterize bir ruhsal durumdur. Bu bozukluğun gelişiminde ailesel etmenler oldukça belirleyici bir rol oynar. Çocukluk çağında ebeveynlerin aşırı koruyucu, müdahaleci ya da tutarsız davranışları, çocukların sağlıklı bir bağlanma geliştirmesini engelleyebilir. Bu durum, çocuğun çevresine karşı güven duygusu oluşturmamasına neden olur ve ilerleyen yaşlarda ayrılık kaygısı bozukluğuna zemin hazırlar (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013). Özellikle annelerin kaygılı bağlanma stillerine sahip olması, çocukların da benzer kaygı örüntüleri geliştirmesine yol açar (Çetin ve Avcı, 2022).

Aile içi ilişkilerin niteliği ve ebeveynlerin psikolojik durumları da ayrılık kaygısının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Örneğin, annede veya babada mevcut olan anksiyete bozuklukları, çocuğa model olma yoluyla aktarılabilmektedir (Ehrenreich, Santucci, ve Weiner, 2008). Çocuklar, ebeveynlerinden gözlemledikleri tepkileri içselleştirerek, stresli durumlar karşısında benzer biçimde tepki verirler. Bu öğrenme süreci, ayrılma anksiyetesini artıran bir çevresel faktör olarak işlev görebilir. Ebeveynin ayrılığı bir tehdit unsuru olarak yansıtması veya çocuğun bireyselleşmesini engelleyen tutumlar sergilemesi, çocuğun kendilik algısını da zedeler (Kearney vd., 2003). Dolayısıyla, çocuğun psikososyal gelişiminde destekleyici ama sınır koyabilen bir ebeveynlik tarzı oldukça kritiktir.

Ayrıca, çocukluk döneminde yaşanan travmalar, boşanma, ebeveyn kaybı gibi yaşantılar da ayrılık kaygısını tetikleyebilir. Özellikle ebeveyn kaybının ani ve beklenmedik biçimde gerçekleşmesi, çocuğun güvenli bağlanma geliştirme kapasitesini derinden etkileyebilir (Milrod vd., 2014). Bu gibi durumlarda, çocuğun dünyaya ve insanlara duyduğu güven sarsılır. Bu travmatik deneyimlerin ardından çocuğun çevresiyle olan ilişkileri de zorlaşır ve birey ilerleyen dönemlerde ayrılık durumlarına karşı aşırı hassasiyet geliştirir. Travmanın etkisiyle oluşan "terk edilme şeması", ayrılık kaygısının bilişsel temelini oluşturabilir (Aydın, 2020).

Aile içindeki bağlanma biçimleri, bireyin duygu düzenleme becerilerini de etkiler. Güvenli bağlanma geliştiren bireyler, ayrılık gibi stresli durumları daha sağlıklı yönetebilirken; kaygılı ya da kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, yoğun kaygı tepkileri geliştirme eğilimindedirler (Lavalley ve Schneider, 2019). Özellikle ilk bakım vericiyle kurulan ilişkinin niteliği, bireyin yaşam boyu sürececek olan ilişki dinamiklerini belirler. Bu bağlamda, çocuğun erken dönemlerde yaşadığı duygusal ihmaller veya duygusal aşırı yüklenmeler, duygusal regülasyon becerilerini zayıflatmakta ve bu durum ayrılık kaygısı bozukluğunun temelini oluşturmaktadır.

Ayrılık kaygısı bozukluğunun gelişiminde ailesel etmenler çok yönlü ve karmaşık bir yapıdadır. Hem ebeveynlerin bağlanma stilleri hem ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşim kalitesi hem de aile içi yaşanan kriz durumları bu bozukluğun ortaya çıkmasında belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle, ayrılık kaygısı bozukluğuna yönelik müdahalelerde sadece birey odaklı değil, aile dinamiklerini de kapsayan bütüncül bir yaklaşım benimsemek önemlidir (Namlı, Özbay, ve Tamam, 2022). Ailenin terapi sürecine dâhil edilmesi hem bireyin iyileşmesini destekleyebilir hem de benzer kaygı örüntülerinin diğer aile bireylerinde gelişmesini önleyebilir.

Aile Dinamikleri ve İlişkisel Örüntüler

Aile, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde temel rol oynayan ilk toplumsal yapı olarak kabul edilir. Aile içindeki ilişkisel örüntüler ve dinamikler, bireyin çevresiyle kuracağı ilişkilerin temel taşlarını oluşturur. Bu örüntüler, bireyin kendilik algısı, bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma biçimleri üzerinde doğrudan etkilidir. Aile içinde kurulan duygusal bağın niteliği, bireyin ilerleyen yaşlardaki güven duygusunu belirlerken; çatışmacı, kaotik ya da aşırı korumacı aile yapılarında büyüyen bireylerde ayrılık kaygısı gibi problemler daha sık gözlemlenmektedir (Kearney vd., 2003). Özellikle çocuklukta yaşanan duygusal ihmal ya da tutarsız bakım verme davranışları, bireyin dünyayı güvensiz bir yer olarak algılamasına neden olabilir.

Aile dinamikleri sadece bireyin çocukluk dönemiyle sınırlı değildir; yetişkinlikte de bireyin sosyal ilişkilerini şekillendiren derin izler bırakır. Aile içinde rollerin nasıl dağıldığı, ebeveynler arası iletişim şekli ve duyguların nasıl ifade edildiği bireyin duygu düzenleme becerilerini doğrudan etkiler. Ebeveynler arası çatışmaların sık olduğu aile yapılarında büyüyen bireylerin, kendi ilişkilerinde de benzer örüntüleri tekrar ettikleri sıklıkla görülmektedir (Eisen vd., 2011). Bu tekrar eden örüntüler, bireyin ayrılık ya da terk edilme gibi durumlara karşı duyarlılığını artırabilir ve bireyin psikolojik kırılganlıklarını tetikleyebilir. Aile ortamında duygusal destek görmemek, bireyde sürekli onay arama ihtiyacına ve ayrılma durumlarında yoğun kaygılara yol açabilir.

Bununla birlikte sağlıklı aile dinamikleri, bireyin duygusal dayanıklılığını artırır. Destekleyici, şefkatli ve sınırları net çizilmiş bir aile ortamında büyüyen bireyler, yaşamın getirdiği stres faktörleriyle daha etkili şekilde baş edebilir. Aile üyeleri arasında açık iletişimin kurulduğu, bireysel farklılıklara saygı duyulan ve duyguların bastırılmadan ifade edilebildiği ortamlarda gelişen çocuklar, sağlıklı bağlanma stilleri geliştirerek yetişkinlikte ayrılık kaygısı gibi sorunlarla daha az karşılaşır (Bögels, Knappe ve Clark, 2013). Dolayısıyla bireyin erken dönem aile yapısına dair deneyimleri, yaşam boyu sürecek psikolojik ve sosyal gelişiminin yönünü belirlemede kritik bir rol üstlenir.

Ebeveyn Tutumları ve Yetiştirme Tarzları

Ebeveynlerin çocuklarına karşı benimsediği tutumlar, onların hem duygusal hem de bilişsel gelişimini doğrudan etkiler. Bu tutumlar; demokratik, otoriter, izin verici ya da ilgisiz gibi farklı kategorilere ayrılır ve her biri çocuğun ruhsal dünyasında farklı etkiler yaratır. Özellikle otoriter ya da aşırı koruyucu ebeveynlik tarzı, çocuğun bağımsızlık geliştirmesini engelleyerek yoğun ayrılık kaygısına zemin hazırlayabilir (Çetin ve Avcı, 2022). Aşırı koruyucu tutumlar, çocuğun çevresel tehditlere karşı kendi başına baş etme becerisini geliştirmesini engeller ve çocuğun dış dünyayı tehditkâr olarak algılamasına neden olabilir.

Demokratik ebeveynlik tarzı ise, çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayarak, ayrılık kaygısı gibi patolojilerin gelişmesini önleyici etki gösterebilir. Bu tutumda çocuk hem sınırlarla tanışır hem de özgürlük alanı bulur. Böyle bir ortamda yetişen birey, yaşamında karşılaştığı stresli durumlara karşı daha esnek, uyumlu ve çözüm odaklı olur (Lavalley ve Schneider, 2019). Ebeveynin çocuğuna olan yaklaşımı, aynı zamanda çocuğun içsel güven duygusunu ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerin kalitesini de belirler. Özellikle erken dönemde ebeveyn-çocuk arasında kurulan sıcak, tutarlı ve duyarlı bağ, çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesinde önemli rol oynar.

Ancak ebeveyn tutumları yalnızca çocuğun ruhsal gelişimi açısından değil,

aynı zamanda gelecekteki bağlanma stilleri açısından da önemlidir. İlgisiz ya da duygusal anlamda mesafeli ebeveynler, çocukta kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerinin gelişmesine neden olabilir. Bu bağlanma stilleri, bireyin ilerleyen dönemlerde partner ilişkilerinde ayrılık kaygısı, terk edilme korkusu gibi sorunlar yaşamasına neden olur (Lewinsohn vd., 2008). Özellikle ebeveynin duygusal tepkilerinin öngörülemez olması, çocuğun kendisini sürekli tehdit altında hissetmesine ve bağlanma figürünün yokluğuna karşı aşırı hassasiyet geliştirmesine neden olabilir. Bu durum, ileriki yaşlarda ayrılık anksiyetesi bozukluğunun gelişimiyle sonuçlanabilir.

Ebeveynin Psikolojik Durumu (anksiyete, depresyon, bağlanma stilleri)

Ebeveynin psikolojik sağlığı, çocuğun psikososyal gelişimi üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Özellikle anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojilere sahip ebeveynlerin çocukları, daha yüksek oranda ayrılık kaygısı yaşama riski altındadır. Bu tür durumlarda çocuk, ebeveyninin duygusal istikrar eksikliğini sezerek kendini güvende hissetmeyebilir. Ebeveynin kaygılı hali çocuğa bulaşarak, çocuğun da çevresel tehditlere karşı aşırı duyarlı hale gelmesine neden olur (Jurbergs ve Ledley, 2005). Ebeveynin kendi korkularını çocuk üzerinden yönetmeye çalışması, çocuğun bireyselleşmesini ve bağımsızlık geliştirmesini engelleyebilir.

Bağlanma teorisine göre, birincil bakım veren kişinin bağlanma stili, çocuğun bağlanma örüntüsünü doğrudan etkiler. Kaygılı bağlanma stiline sahip bir ebeveyn, çocuğuna karşı tutarsız, aşırı müdahaleci ya da mesafeli davranışlar sergileyebilir. Bu tutarsızlıklar çocuğun bağlanma figürünün güvenilirliğini sorgulamasına ve sürekli teyit arayan, endişeli bir bağlanma biçimi geliştirmesine neden olabilir (Yıldız, 2008). Bu bağlamda, ebeveynin kendi geçmiş bağlanma deneyimlerinin farkında olması ve bunların çocuğa yansıma biçimlerini gözden geçirmesi, sağlıklı ebeveyn-çocuk ilişkisi kurmada hayati bir adımdır.

Ebeveynin psikolojik durumu aynı zamanda çocuğa sunduğu modelle de ilgilidir. Özellikle depresyon gibi duygudurum bozukluklarında, ebeveynin hayata karşı ilgisizliği, çaresizlik duygusu ve düşük enerji düzeyi çocuğun da içsel dünyasında benzer duyguların gelişmesine neden olur (Milrod vd., 2014). Böyle bir ortamda büyüyen çocuk, ayrılık durumlarını travmatik ve tehdit edici deneyimler olarak algılayabilir. Ayrıca çocuk, ebeveynini “zayıf” ya da “korunması gereken” bir figür olarak algılasa, ondan ayrılmak, yalnızca kendi güvenliğini değil ebeveynin güvenliğini de tehdit eden bir durum haline gelir. Bu nedenle, ebeveynin ruhsal sağlığını desteklemek, yalnızca onun değil, çocuğun da ruhsal sağlığını korumanın en etkili yollarından biridir.

Aile İçi İletişim ve Etkileşim Düzeyi

Aile içi iletişim, bireylerin duygusal bağlarını güçlendiren ve sağlıklı psikolojik gelişimi destekleyen temel bir faktördür. Aile üyeleri arasındaki açık ve sağlıklı iletişim, bireylerin kendilerini ifade etmelerine olanak tanırken, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlar. Aile içi etkileşimin kaliteli olması, özellikle çocukların duygusal düzenlemeleri ve sosyal becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynar. Araştırmalar, aile içindeki iletişimin çocukların özgüvenini artırdığını ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013). Sağlıklı aile içi iletişim, aile üyelerinin birbirine karşı anlayışlı ve empatik olmalarını sağlar, bu da aile üyeleri arasındaki bağları kuvvetlendirir ve bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını mümkün kılar.

Bununla birlikte, zayıf aile içi iletişim, duygusal uzaklığa ve aile içindeki stresin artmasına yol açabilir. Ebeveynlerin birbirleriyle veya çocuklarıyla yeterince iletişim kurmaması, ailede güven eksikliğine neden olabilir. İletişim eksiklikleri, aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarını zorlaştırır ve bireylerin yalnızlık, kaygı gibi duygusal sıkıntılar yaşamalarına yol açar (Ehrenreich, Santucci, ve Weiner, 2008). Çocuklar, ebeveynlerinden gelen duygusal sinyalleri doğru şekilde alabilmek için açık bir iletişime ihtiyaç duyarlar. Aksi takdirde, çocuklar kendilerini yanlış anlaşılmış ve duygusal olarak terk edilmiş hissedebilirler, bu da psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilir.

Ebeveynlerin etkili iletişim becerilerine sahip olmaları, aile içindeki etkileşimleri sağlıklı tutmak için önemlidir. Ebeveynlerin, özellikle çatışma durumlarında bile, sakin kalmayı ve açıkça konuşmayı başarmaları, çocukların olumlu iletişim becerileri geliştirmelerini sağlar. Ebeveynler arasındaki sağlıklı iletişim, aile içindeki diğer ilişkilerin de güçlenmesine yardımcı olur. Araştırmalar, aile içindeki yüksek etkileşim seviyelerinin çocukların duygusal zekâsını artırdığını ve onların sağlıklı ilişkiler kurmalarını desteklediğini göstermektedir (Lewinsohn vd., 2008). Bu nedenle, aile içi iletişimin güçlü olması, bireylerin psikolojik ve duygusal iyilik halleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Travmatik Aile Olayları (boşanma, ölüm, göç vb.)

Travmatik aile olayları, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde kalıcı etkiler bırakabilir. Özellikle çocuklar, aile içindeki büyük değişikliklere daha hassas olabilirler. Boşanma, ailedeki yapıların değişmesine yol açarak, çocukların güvenli hissetmelerini zorlaştırabilir. Çocuklar, boşanma sürecinde ebeveynlerinin ayrılmasından dolayı sıklıkla terk edilme duygusu yaşayabilirler ve bu da bağlanma sorunlarına yol açabilir (Baldwin vd., 2016). Boşanma gibi travmalar, çocukların gelecekteki ilişkilerine, güven duygularına ve duygusal denetimlerine olumsuz etkilerde bulunabilir. Ebeveynlerin boşanmayı doğru bir şekilde yönetmeleri, çocukların psikolojik iyilik hallerini korumak için oldukça önemlidir.

Ailede bir ölüm, özellikle bir ebeveynin kaybı, büyük bir travmaya yol açabilir. Bu tür kayıplar, çocuklarda derin üzüntü, depresyon ve ayrılık kaygısı gibi duygusal durumları tetikleyebilir. Ölümün ardından ebeveynin gösterdiği tutum, çocuğun yas sürecini nasıl geçireceği üzerinde etkili olabilir. Destekleyici ve anlayışlı bir ebeveyn yaklaşımı, çocuğun ölümle başa çıkabilmesini kolaylaştırırken, duygusal ihmal ve kaygılı bir tutum, çocuğun travmatik yaşantılarından kalıcı şekilde etkilenmesine neden olabilir (Çetin ve Avcı, 2022). Ölüm, yalnızca duygusal bir kayıp değil, aynı zamanda aile dinamiklerinde de büyük bir değişim yaratır, bu da aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini ve bağlarını yeniden şekillendirir.

Göç gibi toplumsal travmalar da aile üyeleri üzerinde derin etkiler bırakabilir. Ailelerin yeni bir ülkeye göç etmesi, yalnızca kültürel ve dilsel zorlukları değil, aynı zamanda duygusal zorlukları da beraberinde getirir. Çocuklar, eski yaşamlarından uzaklaşırken kimlik, aidiyet ve güven duygularını kaybedebilirler. Göçmen ailelerde yaşanan bu tür zorluklar, aile içindeki ilişkileri daha da karmaşık hale getirebilir ve travmanın etkisi daha belirgin hale gelebilir (Kearney vd., 2003). Göçmen ailelerin çocukları, uyum sağlama süreçlerinde daha fazla duygusal destek ve anlayışa ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin göç deneyimini nasıl ele aldıkları, çocukların gelecekteki psikolojik sağlığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir.

Ailede Güvenlik ve Bağlanma Duygusu

Ailede güvenlik duygusu, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerinde hayati bir öneme sahiptir. Güvenlik duygusu, çocukların sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için temel bir gerekliliktir. Ebeveynler, çocuklarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı olduklarında, çocuklar dünyayı daha güvenli bir yer olarak algırlarlar ve bağlanma stilleri sağlıklı bir şekilde gelişir. Güvenli bağlanma, çocukların duygusal düzenlemeleri ve sosyal ilişkileri yönetmeleri için gerekli olan duygusal zemini oluşturur (Masi, Mucci, ve Miliepidi, 2001). Ailedeki güvenlik, yalnızca fiziksel bir ortamdan ibaret değildir; aynı zamanda duygusal bir güvenliği de içerir. Ebeveynlerin tutarlı, sevgi dolu ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri, çocukların güvenli bağlanmalarını pekiştirir.

Ebeveynlerin güvenli bağlanma ilişkisi kurma şekli, çocukların hayatları boyunca duygusal, sosyal ve duygusal düzeydeki ilişkilerini etkiler. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle sağlıklı ilişkiler kurarlar, başkalarına güven duyarlar ve duygusal ihtiyaçlarını daha iyi yönetebilirler. Bunun aksine, güvensiz bağlanma stili, çocukların dünyayı tehditkâr bir yer olarak algılamalarına neden olabilir, bu da uzun vadede duygusal sorunlara yol açar (Silove, Marnane, Wagner, Manicavasagar, ve Rees, 2010). Ailedeki güven duygusu eksikliği, özellikle bağlanma sorunları yaşayan çocuklar için psikolojik sorunların temellerini atabilir.

Bağlanma duygusu, aile içindeki ilişkilerin sürdürülebilirliğini ve bireylerin duygusal dayanıklılığını artırır. Aile üyeleri arasındaki güvenli bağlar, stresli durumlarla başa çıkmada önemli bir koruyucu faktör olarak işler. Güvenli bağlanma, bireylerin içsel kaynaklarını güçlendirir, duygusal destek arayışlarını optimize eder ve yaşadıkları travmaların etkilerini azaltır. Ebeveynlerin ve çocukların birbirlerine sağladığı duygusal güvenlik, aile içindeki bütünlüğü ve aile üyelerinin iyilik halini koruyarak, tüm aile dinamiklerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar (Bögels vd., 2013).

Kardeş İlişkileri ve Ailedeki Roller

Kardeş ilişkileri, bireyin duygusal gelişimi ve aile içindeki sosyal rollerinin şekillenmesinde kritik bir rol oynar. Ailedeki kardeşler, birbirlerine model olma, dayanışma ve bazen rekabet etme gibi çeşitli dinamikler aracılığıyla etkileşimde bulunurlar. Kardeşler arasında olumlu bir bağ, güvenli bağlanma stillerinin gelişmesine yardımcı olabilirken, kardeşler arası çatışmalar ise duygusal ve psikolojik zorlukları artırabilir (Bögels, Knappe, ve Clark, 2013). Örneğin, bir kardeşin diğerine kıskanarak ya da üstünlük kurarak davranması, kendilik değerini zedeleyebilir. Bu tür ilişkilerde, ailenin dengeli bir şekilde rol dağılımı yapması, her bireyin kendini değerli hissetmesini sağlar ve bu da kişisel gelişimi olumlu yönde etkiler (Lewinsohn vd., 2008).

Ailedeki rollerin belirginleşmesi, kardeşler arası etkileşimi önemli ölçüde etkiler. Özellikle ilk çocuk, ailenin gözünde daha fazla sorumluluk taşıyan ve model alınan birey olurken, küçük kardeş daha fazla ilgi ve şefkat görebilir. Bu durum, her bireyin kendini farklı şekillerde ifade etmesine neden olabilir. Örneğin, büyük çocuk, ailedeki liderlik rolünü üstlenirken, küçük çocuk daha çok "korunan" ve "bağımlı" bir pozisyonda olabilir (Silove vd., 2010). Bu tür dinamikler, bireylerin yaşamları boyunca aile içindeki yerlerini ve kimliklerini nasıl algıladıklarını etkileyebilir. Aile içindeki bu roller zamanla değişebilir, ancak kardeş ilişkilerinin çocukluk dönemindeki izleri, genellikle yetişkinlikte de sürer.

Kardeşlerin birbirlerine olan etkisi sadece çocuklukta değil, aynı zamanda yetişkinlikte de devam eder. Kardeşler arasındaki ilişkiler, özellikle aile içindeki iletişim ve duygusal bağların güçlendirilmesiyle daha sağlıklı hale gelebilir. Aile içindeki bu ilişkiler, aynı zamanda bireylerin dış dünyaya adapte olma biçimlerini de etkiler. Örneğin, iyi ilişkiler geliştiren kardeşler, genellikle duygusal olarak daha istikrarlı ve toplum içinde daha güvenli hissedebilirler. Kardeşler arasındaki uyum ve anlayış, ailenin genel işleyişini doğrudan etkileyebilir ve bireylerin toplum içindeki rollerini olumlu bir şekilde şekillendirebilir (Masi, Mucci, ve Millepiedi, 2001).

Ailenin Sosyoekonomik Düzeyi

Ailenin sosyoekonomik düzeyi, bireylerin gelişim süreçlerini doğrudan etkileyen bir faktördür. Ailelerin gelir düzeyleri, eğitim seviyeleri ve yaşam standartları, çocukların psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Düşük sosyoekonomik düzeydeki ailelerde, bireyler genellikle daha fazla stres, kaygı ve belirsizlik ile karşı karşıya kalabilirler. Bu durum, özellikle çocuklar üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilir. Çocukların eğitim imkanları, sağlık hizmetlerine erişimi ve genel yaşam kalitesi, ailelerinin ekonomik durumuyla yakından ilişkilidir (Patel ve Bryant, 2021). Bunun yanı sıra, sosyoekonomik düzeyin düşük olduğu ailelerde, aile içi çatışmaların daha fazla olduğu gözlemlenebilir; bu da çocukların duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki ailelerde ise çocuklar genellikle daha fazla fırsat ve destek bulurlar. Eğitim olanakları, sosyalleşme fırsatları ve psikolojik destek açısından daha avantajlıdır. Bu tür ailelerde, çocukların kişisel gelişimlerine yönelik daha fazla yatırım yapılır ve bu, çocukların özgüvenlerinin gelişmesini sağlar. Ancak, sosyoekonomik düzeyin yüksek olması, her zaman çocukların sağlıklı bir şekilde gelişmesini garanti etmez. Bazı durumlarda, ekonomik güvence sağlanmış olsa da, yoğun iş temposu ve aile içindeki aşırı beklentiler çocuklar üzerinde baskı oluşturabilir (Kearney vd., 2003). Bu noktada, sadece ekonomik faktörler değil, aile içindeki duygusal destek ve psikolojik ortam da büyük önem taşır.

Sosyoekonomik düzeyin bireylerin aile içindeki rollerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığı da unutulmamalıdır. Örneğin, ekonomik sıkıntılar yaşayan ailelerde, çocuklar erken yaşta sorumluluklar üstlenmek zorunda kalabilirler. Bu, onların olgunlaşmalarına ve erken dönemde işlevsel beceriler kazanmalarına yardımcı olabilir. Ancak, bu tür roller, çocuğun duygusal ve psikolojik gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Aynı şekilde, yüksek sosyoekonomik düzeydeki ailelerde, çocukların elde ettiği imtiyazlar da onları zaman zaman duygusal olarak olgunlaşmamış bırakabilir. Bu nedenle, sosyoekonomik düzeyin aile içindeki etkisi yalnızca maddi koşullarla sınırlı kalmaz, aynı zamanda aile üyelerinin birbirleriyle kurduğu duygusal bağlar ve iletişim tarzlarıyla da doğrudan ilişkilidir (Kossowsky vd., 2013).

Ailede Ayrılma veya Ayrılma Tehdidine Maruz Kalma Durumları

Ailedeki ayrılma veya ayrılma tehdidi, bireylerin duygusal sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle boşanma, ayrılık veya aile üyelerinin başka bir yere taşınması gibi durumlar, bireylerin güvenlik duygularını sarsabilir. Çocuklar, özellikle ailelerinin ayrılması durumunda, büyük bir duygusal travma yaşayabilirler. Bu tür durumlar, çocukların bağlanma stillerini etkileyebilir ve ileriye dönük ilişki sorunlarına yol açabilir. Ayrılık kaygısı, çocuklarda olduğu kadar yetişkinlerde de görülür ve bu durum genellikle psikolojik bozuklukların gelişmesine zemin hazırlayabilir (Baldwin, Gordon, Abelli, ve Pini, 2016). Ayrıca, boşanma veya aile

içindeki başka bir ayrılık durumu, aile üyeleri arasındaki güven ilişkisini de zedeler, bu da uzun vadede bireylerin duygusal istikrarını etkileyebilir.

Ayrılma tehdidiyle yaşayan bireyler, özellikle güvenlik duygularını yeniden inşa etmekte zorlanabilirler. Ailedeki ana figürlerden birinin yokluğu, bireylerin bağlanma stillerini değiştirebilir. Örneğin, bir ebeveynin kaybı ya da ayrılması, çocuğun güvenli bağlanma tarzını olumsuz etkileyebilir. Bu tür durumlar, çocukların yalnızlık duygusunu artırabilir ve sosyal becerilerinin gelişimini engelleyebilir. Ayrıca, çocukların kendilerini ifade etme şekilleri de ayrılık sonrasında değişebilir. Bu da onların ilerleyen yaşlarda ilişkilerinde güçlük çekmelerine neden olabilir (Ehrenreich, Santucci, ve Weiner, 2008). Bu bağlamda, ayrılık olayları sadece bireysel duygusal sağlığı değil, aynı zamanda aile içindeki dinamikleri de köklü bir şekilde değiştirir.

Ailedeki ayrılma ya da ayrılma tehdidiyle başa çıkma yöntemleri, ailenin genel işleyişini büyük ölçüde etkiler. Bazı aileler, bu tür krizlerle başa çıkmak için daha güçlü bağlar kurarak birbirlerini desteklerken, diğerleri ayrılığın ardından duygusal olarak daha uzaklaşabilir. Çocuklar, ebeveynlerinin duygusal durumlarına duyarlı oldukları için, ailedeki ayrılıklar onları daha derinden etkileyebilir. Bu durum, çocukların gelecekteki ilişkilerinde güven problemi yaşamalarına yol açabilir. Ebeveynlerin çocuklara karşı empatik ve destekleyici olmaları, bu tür kriz dönemlerinde daha sağlıklı bir bağlanma sürecine yardımcı olabilir (Kearney vd., 2003).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ayrılık kaygısı bozukluğunu etkileyen bireysel ve ailesel faktörleri derinlemesine incelemek, mevcut literatürü derlemek ve bu doğrultuda ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara bütüncül bir perspektif kazandırmaktır.

Sınırlılıklar

Bu çalışma, derleme türünde olup yalnızca literatür taramasına dayanmaktadır. Bu nedenle elde edilen veriler, deneysel araştırmaların sunduğu nedensellik ilişkilerini açıklama gücüne sahip değildir. Ayrıca kültürel farklılıklar dikkate alınmamış olabilir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır. Sistematik derleme, bir araştırma sorusuna cevap niteliğinde, araştırma sorusu ile bağlantılı çalışmalarda, çerçevesi önceden belirlenmiş yayınların bir araya getirilerek sentezlenmesidir.

Araştırma Modelinden Sonra Tasarım

Araştırma modelinin ardından çalışma, literatür temelli bir derleme olarak yapılandırılmıştır. Derlemede kullanılan kaynakların güncel ve bilimsel geçerliliği olan çalışmalardan seçilmesine özen gösterilmiştir.

Literatür Araştırması

Araştırmada 1992'den 2022 yılına kadar olan Google Akademik veri tabanından Türkçe ve İngilizce olarak yayınlanmış, ilgili anahtar kelimelerle özet ve tam metnine ulaşılabilen araştırma ve derleme makaleleri değerlendirilmiş olup, gözden geçirme

sürecinde tutarlılığı sağlayabilmek için başlıktaki kelimelere yönelik basit bir arama algoritması uygulanmıştır.

Bulgular

Ayrılık kaygısı bozukluğu, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sıkça karşılaşılan bir psikiyatrik bozukluktur. Bu durum, bireylerin ayrılma ya da ayrılık durumlarıyla ilişkili aşırı korku ve kaygı yaşamasına yol açar. Bu kaygı, sadece çocuklar için değil, aynı zamanda yetişkinlerde de önemli psikolojik zorluklara neden olabilir. Ayrılık kaygısının erken yaşlarda ortaya çıkması, bireyin gelecekteki psikolojik sağlığı üzerinde derin etkiler bırakabilir. Bu bağlamda, aile içindeki ilişkiler, bireyin bu bozukluğa yatkınlık gösterip göstermemesinde belirleyici bir rol oynayabilir. Aile ortamı, duygusal güvenlik ve bağlanma stillerinin gelişimi üzerinde önemli bir etkidir. Güvenli bir bağlanma biçimi geliştiren bireyler, ayrılık anksiyetesi gibi bozukluklarla daha az karşılaşırken, güvensiz bağlanma tarzları bu bozukluğun gelişimine zemin hazırlayabilir (Aydın, 2020).

Aile içindeki dinamikler, ayrılık kaygısının oluşmasında önemli bir faktördür. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu ilişki biçimi, çocukların dünyayı nasıl algıladıklarını ve bu algıların kaygı ile nasıl şekillendiğini etkiler. Özellikle anne-baba arasındaki iletişim ve ebeveyn tutumları, çocuğun gelişen bağlanma stillerini doğrudan etkiler. Ebeveynin aşırı koruyucu tutumu, çocuğun bağımsızlık duygusunu zayıflatabilir ve ayrılık kaygısının gelişmesine yol açabilir. Aile içindeki sürekli stres faktörleri veya ebeveynlerin birbirleriyle yaşadıkları çatışmalar, çocukların güvenli bağlanma tarzları geliştirmesini engelleyebilir. Ayrıca, ebeveynlerin duygusal yetersizlikleri ve duygusal tepkisizlikleri de çocukta güven arayışına ve ayrılık kaygısının artmasına neden olabilir (Lewinsohn vd., 2008).

Bireysel özellikler de ayrılık kaygısının gelişiminde önemli bir etken olarak öne çıkar. Kişinin içsel duygusal yapısı, kişilik özellikleri ve önceki yaşantıları, bu bozukluğa yatkınlık yaratabilir. Duygusal dayanıklılığı düşük bireyler, stresli ya da belirsiz durumlarla başa çıkmada daha zorlanabilirler. Bu durum, ayrılık kaygısının daha yoğun yaşanmasına neden olabilir. Bireysel farklılıklar, genetik ve çevresel etmenlerin birleşimiyle şekillenir. Erken yaşlardaki travmatik deneyimler ya da aile içindeki olumsuzluklar, bireylerin bu kaygı bozukluğuna daha açık hale gelmesine yol açabilir. Ayrıca, kişinin kendilik algısı ve özsaygısı da bu durumun şiddetini etkileyebilir. Kendi değeri hakkında olumsuz bir görüşe sahip bireyler, ayrılma durumlarında daha yoğun bir kaygı hissi yaşayabilirler (Irmak, 2016).

Ayrıca, sosyal çevre de ayrılık kaygısının gelişiminde etkili olabilir. Çocuklar, okulda ya da dışarıda sosyal ilişkilerde zorluk yaşadıklarında, ayrılık kaygısı daha belirgin hale gelebilir. Sosyal ilişkilerde yaşanan problemler, bireylerin yalnızlık ve terk edilme korkularını artırabilir. Özellikle çocukluk dönemi travmaları, ilerleyen yıllarda ayrılık kaygısının temel sebeplerinden biri olabilir. Bu tür travmalar, bireylerin yalnız kalma korkusunu pekiştirebilir ve ayrılma durumlarını daha tehditkâr algılamalarına yol açabilir. Ayrıca, arkadaş ilişkilerinde yaşanan olumsuz deneyimler de kişilerin sosyal bağlarını güçsüzleştirebilir ve bu da kaygıyı artırabilir. Okulda zorbalık, dışlanma veya duygusal istismar, çocukların kendilerini güvensiz hissetmelerine ve ayrılık kaygısının tetiklenmesine yol açabilir (Kossowsky vd., 2013).

Ailede yaşanan ayrılma veya boşanma süreçleri de ayrılık kaygısının şiddetini arttırabilir. Ebeveynlerin ayrılığı, çocuklarda uzun süreli psikolojik etkiler bırakabilir.

Çocuklar, ebeveynlerinin ayrılığını kendi kişisel başarısızlıkları olarak algılayabilirler. Bu da onların güven duygusunun zedelenmesine ve ayrılık kaygısının daha yoğun hale gelmesine neden olabilir. Ailedeki bu tür büyük değişiklikler, çocukların dünyayı güvenli bir yer olarak algılamalarını engelleyebilir ve gelecekteki ilişkilerinde de kaygı düzeylerini arttırabilir. Bu süreçte, ebeveynlerin çocuklarına yeterli duygusal destek vermemesi veya duygusal olarak erişilemez olmaları, çocukların güvensiz bağlanma stilleri geliştirmelerine neden olabilir (Jurbergs ve Ledley, 2005).

Duygusal iklimin aile içindeki yeri, bireyin ayrılık kaygısının gelişiminde belirleyici bir faktördür. Ailenin, çocuğun duygusal ihtiyaçlarına ne kadar duyarlı olduğu, kaygının şekillenmesinde büyük rol oynar. Ebeveynler, çocuğun duygusal hallerine duyarsız kaldıklarında, bu durum çocuğun güven duygusunun zedelenmesine yol açar. Duygusal olarak soğuk ve mesafeli ebeveynler, çocuklarında ayrılık kaygısının erken yaşlarda ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bununla birlikte, aile içindeki sıcak ve güvenli ilişkiler, çocukların bağımsızlıklarını kazanmalarını ve sağlıklı bir şekilde ayrılık deneyimlerini yaşamalarını kolaylaştırabilir. Ailedeki duygusal iklimin, çocuğun sağlıklı bir bağlanma tarzı geliştirmesi için uygun bir ortam sunması önemlidir (Manicavasagar vd., 2010).

Erken yaşlarda edinilen güvenli bağlanma, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırır. Aile içindeki güvenli ilişkiler, çocukların dış dünyaya güvenle adım atmalarını sağlar. Bu güvenli bağlanma deneyimi, ilerleyen yaşlarda karşılaşılan ayrılık durumlarında kaygı seviyesini düşürür. Aile içinde ebeveynlerin, çocuklarıyla açık ve güvenli bir iletişim kurmaları, çocuğun dünyaya dair güven duygusunu pekiştirir. Ayrıca, bu tür aile içi ilişkiler, çocuğun duygusal olarak sağlıklı bir gelişim göstermesini ve bağımsızlık becerilerini kazanmasını sağlar. Güvenli bağlanma, çocuğun sosyal ilişkilerinde de başarılı olmasına katkı sağlar, böylece ayrılık kaygısının önüne geçilebilir (Çetin ve Avcı, 2022).

Ayrılık kaygısının tedavi edilmesi için yalnızca bireysel terapi değil, aynı zamanda aile terapisi de önemlidir. Aile içindeki etkileşimlerin düzenlenmesi, çocuğun duygusal dünyasını daha sağlıklı bir hale getirebilir. Aile terapisi, ebeveynlerin daha etkili bir şekilde duygusal destek sunmalarını ve çocuklarının kaygılarını anlamalarını sağlar. Aile içindeki iletişimin güçlendirilmesi, bireyin yalnızlık ve terk edilme korkusunun azaltılmasında kritik bir rol oynar. Bu tür tedavi yaklaşımları, yalnızca bireysel kaygı düzeyini değil, aynı zamanda aile içindeki genel duygusal iklimi iyileştirir. Aile üyeleri arasındaki empatik anlayış, ayrılık kaygısının üstesinden gelinmesine yardımcı olabilir (Ehrenreich, Santucci, ve Weiner, 2008).

Çevresel faktörler de ayrılık kaygısının gelişiminde önemli bir yer tutar. Bireylerin yaşadığı toplumsal ve kültürel ortam, kaygı düzeylerini etkileyebilir. Sosyal normlar, toplumsal baskılar ve kültürel değerler, bireylerin ayrılık kaygısı yaşayıp yaşamayacaklarını belirlemede rol oynar. Bazı kültürlerde, aile bağları ve birlikte yaşama gelenekleri oldukça güçlüdür. Bu tür toplumlarda, ayrılık kaygısı daha belirgin olabilir, çünkü aile üyeleri arasındaki bağlar daha sıkı ve ayrılma korkusu daha yoğun olabilir. Ayrıca, toplumsal destek ağlarının varlığı ya da yokluğu, bireylerin ayrılık kaygısıyla başa çıkmalarını etkileyebilir. Kişisel ve toplumsal ilişkilerin gücü, ayrılık kaygısının ne şekilde ortaya çıkacağını ve şiddetini belirleyebilir (Eisen vd., 2011).

Tartışma

Ayrılık kaygısı bozukluğu, çocuklar ve yetişkinler arasında yaygın olabilen,

derinlemesine incelenmesi gereken bir psikolojik durumdur. Bu bozukluğun gelişiminde aile içi dinamiklerin ve bireysel özelliklerin önemli bir yeri vardır. Ebeveynlerin tutumları, çocukların güvenli bağlanma biçimlerini şekillendirir ve bu bağlanma stilleri, ilerleyen yıllarda yaşanacak ayrılık deneyimlerinin nasıl hissedileceğini doğrudan etkiler. Aile içindeki güvenli ortamlar, bireylerin bağımsızlık kazanmalarını kolaylaştırırken, aşırı koruyucu tutumlar ya da duygusal ihmal gibi olumsuz aile dinamikleri, ayrılık kaygısının gelişmesine zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda, aile içindeki ilişkilerin ne kadar sağlıklı olduğu, bir bireyin ayrılık kaygısı ile başa çıkabilme yeteneğini belirleyen en önemli faktörlerden biridir (Namlı, Özbay, ve Tamam, 2022).

Bununla birlikte, yalnızca aile ortamı değil, bireysel farklılıklar da bu bozukluğun şiddetini etkileyebilir. Kişilik özellikleri, duygusal dayanıklılık ve önceki yaşantılar, ayrılık kaygısının gelişiminde belirleyici rol oynar. Örneğin, duygusal olarak hassas ve içsel dünyasında güvensizlik duyguları taşıyan bireyler, ayrılık gibi stresli durumlarla daha zor başa çıkabilirler. Bu tür bireyler, daha yoğun kaygılar yaşayabilir ve ayrılık durumlarını tehditkar algılayabilirler. Bununla birlikte, daha sağlam kişilik yapısına sahip ve duygusal dayanıklılığı yüksek bireyler, ayrılık deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde atlatabilirler. Bu da, aile içindeki duygusal iklimin yanı sıra bireyin kişisel özelliklerinin de ne denli önemli olduğunu gösterir (Kearney vd., 2003).

Ayrılık kaygısının tedavi sürecinde aile terapilerinin de önemli bir yeri vardır. Bireysel terapi yaklaşımları, kişiyi rahatlatılabilir ve kaygıyı azaltabilir, ancak aile içindeki etkileşimlerin de düzenlenmesi gerekmektedir. Aile üyeleri arasındaki iletişimin güçlendirilmesi, çocuğun ya da bireyin duygusal ihtiyaçlarının daha sağlıklı bir biçimde karşılanmasını sağlar. Ebeveynlerin, çocuklarının kaygılarına duyarlı olması ve duygusal olarak erişilebilir olmaları, kaygının hafiflemesine büyük katkı sağlar. Ayrıca, aile üyeleri arasındaki empatik anlayış, sadece ayrılık kaygısının yönetilmesinde değil, genel aile içi sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesinde de çok önemlidir. Bu noktada, yalnızca bireyi değil, tüm aileyi kapsayan bir tedavi yaklaşımının daha etkili olacağı söylenebilir (Aydın, 2020).

Ayrılık kaygısının toplumsal ve kültürel boyutu da göz ardı edilmemelidir. Farklı kültürlerde aile bağları ve toplumsal normlar farklılık gösterebilir. Bazı kültürlerde, aile üyeleri arasındaki bağlar son derece güçlüdür ve bu, ayrılık kaygısını daha belirgin hale getirebilir. Aileyi bir bütün olarak görmek ve birbiriyle güçlü bağlar kurmak, bu tür toplumlardaki bireylerin, özellikle çocukların kaygılarının daha fazla hissedilmesine yol açabilir. Ancak, toplumsal normların ve sosyal destek ağlarının güçlü olduğu yerlerde, bireylerin bu tür kaygılarla başa çıkabilme yetenekleri de daha yüksek olabilir. Bu da ayrılık kaygısının sadece bireysel bir mesele değil, aynı zamanda toplumsal bağların ve kültürel değerlerin bir yansıması olduğunu ortaya koyar (Bögels vd., 2013).

Ayrılık kaygısı bozukluğunun anlaşılması ve tedavi edilmesi hem bireysel hem de toplumsal faktörlerin dikkate alınmasını gerektirir. Aile içindeki etkileşimler, kişisel özellikler ve kültürel bağlam, bu bozukluğun seyrini belirleyen en önemli etmenlerdir. Bu nedenle, ayrılık kaygısının tedavi süreci, yalnızca kaygıyı azaltmaya yönelik değil, aynı zamanda aile içindeki sağlıklı bağların güçlendirilmesine yönelik bir yaklaşımı da içermelidir. Aile üyeleri arasındaki güçlü duygusal bağlar, bireylerin kaygılarını daha kolay yönetebilmelerini sağlar ve daha sağlıklı bir psikolojik gelişim süreci geçirmelerine yardımcı olur (İrmak, 2016).

Sonuç ve Öneriler

Ayrılık kaygısı bozukluğu, bireyin yaşamını önemli ölçüde etkileyen bir durumdur ve hem bireysel hem de ailesel faktörlerle şekillenir. Bu bozukluk, genellikle çocukluk döneminde başladığı için, erken müdahale çok önemlidir. Çocukluk dönemindeki güvenli bağlanma, bireyin gelecekteki duygusal sağlığı üzerinde kalıcı etkiler bırakır. Ancak, ayrılık kaygısı yalnızca çocuklar için geçerli değildir; yetişkinlerde de benzer şekilde depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların yanında ayrılık kaygısı da sıkça görülebilir. Bu nedenle, bireylerin yaşadıkları ayrılık deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için hem bireysel hem de ailesel düzeyde destek sağlanması gerekmektedir.

Bireysel düzeyde, ayrılık kaygısının üstesinden gelebilmek için duygusal dayanıklılığı artırıcı stratejiler geliştirilmelidir. Kişinin, kaygı ile başa çıkma becerilerini geliştirmesi için terapötik yaklaşımlar oldukça önemlidir. Bireysel terapi, kaygıyı tetikleyen düşüncelerin ve inançların düzenlenmesine yönelik çalışmalar yaparak, kişinin daha sağlıklı düşünme biçimlerini benimsemesine yardımcı olabilir. Bunun yanında, bilinçli farkındalık (mindfulness) gibi rahatlatıcı teknikler de kaygı düzeyini düşürmeye yardımcı olabilir. Ancak, bireysel tedavi süreci tek başına yeterli değildir. Aile desteği, kişinin psikolojik iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar.

Aile desteği, ayrılık kaygısının tedavisinde önemli bir yer tutar. Aile üyelerinin kaygıyı anlaması ve bu kaygıyı geçirebilmek için doğru yaklaşımları geliştirmeleri gerekir. Aile içindeki iletişim biçimleri, özellikle de ebeveynlerin tutumları, ayrılık kaygısının varlığını ve şiddetini etkileyebilir. Aile içindeki sevgi dolu ve güvenli bir ortam, kaygıyı azaltmada son derece etkilidir. Aile içi çatışmaların çözülmesi, bireyin kendisini daha güvende hissetmesine ve kaygı düzeyinin düşmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda, aile terapileri, tüm aile üyelerinin bir arada çalıştığı, kaygıyı paylaşma ve birlikte baş etme sürecinde oldukça faydalıdır.

Ebeveynlerin tutumları, özellikle çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde oldukça kritik bir öneme sahiptir. Ebeveynlerin aşırı koruyucu ya da ilgisiz tutumları, çocuklarda ayrılık kaygısının daha fazla gelişmesine neden olabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını anlaması ve onları bağımsızlıklarını kazanacak şekilde desteklemeleri gerekmektedir. Çocuklar, sağlıklı bir bağlanma stilini benimseyebilmek için ebeveynlerinden uygun düzeyde güven ve bağımsızlık desteği almalıdır. Ebeveynlerin, çocuklarının kaygılarını dikkate alarak, onlara güvenli bir ortam sağlaması, kaygının yönetilmesinde önemli bir adımdır.

Kültürel ve toplumsal faktörler de ayrılık kaygısı bozukluğunun gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Farklı kültürlerde aile bağlarının gücü ve bireysel bağımsızlık anlayışları farklılık gösterebilir. Bazı toplumlarda, aile üyeleri arasındaki güçlü bağlar, ayrılık kaygısını daha da artırabilir. Kültürel normlar ve değerler, ayrılık kaygısının nasıl algılandığını ve nasıl başa çıkıldığını etkileyebilir. Bu nedenle, ayrılık kaygısı ile mücadelede kültürel farkındalık büyük bir öneme sahiptir. Toplumsal destek ağları, bireylerin kaygıyı daha kolay yönetebilmelerini sağlar ve bu nedenle sosyal hizmetlerin önemi vurgulanmalıdır.

Ayrılık kaygısının tedavi sürecinde, profesyonel destek almak büyük önem taşır. Psikoterapi, kaygıyı azaltmak ve kişinin yaşadığı duygusal zorlukları aşabilmesi için etkili bir yoldur. Bireysel terapi süreçleri, genellikle bilişsel davranışçı terapi (CBT) gibi yöntemlerle, kişilerin ayrılıkla ilgili olumsuz düşüncelerini

değiştirmelerine yardımcı olur. Ancak yalnızca bireysel terapi yeterli olmayabilir; aile terapisinin de bu süreçte büyük katkısı olabilir. Aile terapileri, aile üyelerinin birbirlerini anlamalarını ve kaygı ile daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlar.

Ayrılık kaygısı bozukluğunun tedavisinde erken müdahale çok önemlidir. Erken yaşta, çocuklar ve gençler üzerinde yapılacak müdahaleler, kaygının ilerleyen yaşlarda daha ciddi bir bozukluğa dönüşmesini engelleyebilir. Çocukluk döneminde kaygının belirtilerine dikkat edilmesi ve uygun tedavi yöntemlerinin hızla devreye girmesi, uzun vadeli iyileşme sürecini kolaylaştırır. Aileler, çocuklarının kaygı düzeylerini fark etmeli ve gerekli desteği sağlamalıdır. Ayrıca, okullarda psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması, öğrencilerin kaygı ile başa çıkmalarını kolaylaştırabilir.

Ayrılık kaygısının tedavi sürecinde kullanılan diğeri bir yöntem ise ilaç tedavisidir. İlaçlar, kaygı düzeyini azaltmak için tedavi sürecinde destekleyici bir rol oynayabilir. Ancak ilaç tedavisi, tek başına yeterli değildir ve genellikle psikoterapi ile birlikte kullanılır. İlaç tedavisi, kaygıyı kontrol altına alırken, bireyin terapötik süreçlere katılımını daha kolay hale getirebilir. Bu bağlamda, psikoterapi ve ilaç tedavisinin birlikte kullanılması, ayrılık kaygısının daha etkin bir şekilde tedavi edilmesini sağlar.

Toplumda farkındalık yaratmak da oldukça önemlidir. Ayrılık kaygısının sadece bireysel bir problem değil, toplumsal bir mesele olduğunu unutmamak gerekir. Aile içindeki iletişimin güçlendirilmesi, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasını sağlar. Bunun yanında, okul ve toplum düzeyinde de kaygı ile başa çıkabilme becerilerinin kazandırılması gerekmektedir. Ayrılık kaygısının etkilerini azaltmak için, toplumsal düzeyde eğitimler düzenlenebilir ve farkındalık artırılabilir. Bu tür çalışmalar, bireylerin kaygılarıyla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir.

Ayrılık kaygısı ile mücadelede destekleyici çevrelerin önemini göz ardı etmemek gerekir. Aile, arkadaşlar ve profesyonel destek grupları, bireylerin kaygıyı aşmalarına yardımcı olabilir. Destekleyici bir çevre, kişiye güven verir ve yalnız olmadığını hissettirir. Bu da kaygının daha kolay yönetilmesini sağlar. Ayrılık kaygısının üstesinden gelebilmek için sadece bireysel çaba değil, aynı zamanda toplumsal ve ailevi desteklerin de önemli olduğunu unutmamalıyız.

Kaynakça

- Aydın, A. B. (2020). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve bağlanma stilleri ile ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Baldwin, D. S., Gordon, R., Abelli, M., ve Pini, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. *CNS spectrums*, 21(4), 289-294.
- Basmacı Kandemir, S. (2019). Nesne ilişkileri kuramı. In M. Tanhan (Ed.), *Psikoterapi kuramları* (ss. 103-118). Akademisyen Kitabevi.
- Ehrenreich, J. T., Santucci, L. C., ve Weiner, C. L. (2008). Separation anxiety disorder in youth: phenomenology, assessment, and treatment. *Psicologia conductual*, 16(3), 389.
- Eisen, A. R., Sussman, J. M., Schmidt, T., Mason, L., Hausler, L. A., ve Hashim, R. (2011). Separation anxiety disorder. In *Handbook of child and adolescent anxiety*

disorders (pp. 245-259). New York, NY: Springer New York.

Kaya, A. (2021). Psikodinamik kuramlar ışığında ayrılma kaygısı bozukluğu. *Psikiyatri ve Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 35–48.

Kaya, M. M. (2021). Ayrılma Kaygısı Bozukluğu Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(2), 209-220.

Kearney, C. A., Sims, K. E., Pursell, C. R., ve Tillotson, C. A. (2003). Separation anxiety disorder in young children: A longitudinal and family analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(4), 593-598.

Klein, R. G., Koplewicz, H. S., ve Kanner, A. (1992). Imipramine treatment of children with separation anxiety disorder. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 31(1), 21-28.

Kossowsky, J., Pfaltz, M. C., Schneider, S., Taeymans, J., Locher, C., ve Gaab, J. (2013). The separation anxiety hypothesis of panic disorder revisited: a meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 768-781.

Lavallee, K. L., ve Schneider, S. (2019). Separation anxiety disorder. In *Pediatric anxiety disorders* (pp. 151-176). Academic Press.

Lewinsohn, P. M., Holm-Denoma, J. M., Small, J. W., Seeley, J. R., ve Joiner Jr, T. E. (2008). Separation anxiety disorder in childhood as a risk factor for future mental illness. *Journal of the American Academy of Child ve Adolescent Psychiatry*, 47(5), 548-555.

Lipsitz, J. D., Martin, L. Y., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., ve Fyer, A. J. (1994). Childhood separation anxiety disorder in patients with adult anxiety disorders. *The American journal of psychiatry*, 151(6), 927-929.

Manicavasagar, V., Marnane, C., Pini, S., Abelli, M., Rees, S., Eapen, V., ve Silove, D. (2010). Adult separation anxiety disorder: a disorder comes of age. *Current psychiatry reports*, 12, 290-297.

Masi, G., Mucci, M., ve Millepiedi, S. (2001). Separation anxiety disorder in children and adolescents: epidemiology, diagnosis and management. *CNS drugs*, 15, 93-104.

Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., ... ve Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry*, 171(1), 34-43.

Namlı, Z., Özbay, A., ve Tamam, L. (2022). Adult separation anxiety disorder: A review. *Psikiyatri Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 46-56.

Patel, A. K., ve Bryant, B. (2021). Separation Anxiety Disorder. *JAMA*, 326(18), 1880-1880.

Schore, A. N. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 201–269.

Silove, D. M., Marnane, C. L., Wagner, R., Manicavasagar, V. L., ve Rees, S. (2010). The prevalence and correlates of adult separation anxiety disorder in an anxiety clinic. *BMC psychiatry*, 10, 1-7.

Şahin, G. G., Durat, G., ve Şahin, S. (2022). Bipolar Bozukluk Tanılı Hastalarda Ayrılık Kaygısı ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 23(4), 414-420.

Yıldız, C. (2008). Üniversite öğrencilerinin geçmişte yaşadıkları ayrılık kaygısı ile bağlanma

stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma