

**AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU ÜZERİNE BİR İNCELEME**  
**AN EXAMINATION ON SEPARATION ANXIETY DISORDER**

Mehmet Metin KAYA <sup>1</sup>

**Öz**

Bu çalışmada kaygı bozukluklarının alt kümesinde yer alan ayrılma kaygısı bozukluğu incelenmiştir. Çalışmada, kaygı türlerinin alt bileşenlerinden olan ayrılma kaygısı bozukluğu, bireyin erken yaşlarda çevresine uyumu, ileriki yaşlarda sosyal ilişkileri kurabilme becerisi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi açısından sebeplerinin incelenmesi ve gerekli müdahalelerin zamanında yapılabilmesinin önemi amaçlanmıştır. Ayrılma kaygısının bağlandığı kişiden ayrılamama, gelişim dönemine uygun olamayacak biçimde aşırı korku ve kaygı olarak tanımlanmıştır. Çalışmada ayrılma kaygısı bozukluğunun çocukluk ve yetişkinlikte görülme nedenlerine değinilmiştir. Nesne ilişkileri kuramı ve Klein'e göre ayrılma kaygısı nedenleri ile bağlanma teorisi kuramcısı John Bowlby'e göre ayrılma kaygısının nedeni olan bağlanma problemlerinden söz edilmiştir. Çalışmada ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı ve klinik belirtileri ile DSM 5'e göre tanı ölçütleri vurgulanmıştır. Ayrılma kaygısı bozukluğu ile anne özellikleri ve çocuk mizacı ilişkisi, ayrılma kaygısı bozukluğu ve parçalanmış aile ilişkisine değinilmiştir. Çalışma, literatür incelemesini kapsamaktadır ve tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın literatür taraması üzerinden yapılarak, saha çalışmasının olmaması, sınırlılıklar olarak değerlendirilebilir. Ortaya çıkan sonuçta; bu bozukluğun tedavisinde aile eğitiminin ve bireysel terapinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrılma kaygısı bozukluğunun kişiler arası ilişkilerde, akademik ve sosyal yaşamda işlevselliğin bozulmasına yol açtığı ve çocuklarda bu bozukluğun tedavisinin sonraki yaşantısında ve gelişiminde daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrılma kaygısı bozukluğunda aile eğitiminin önemi, bireysel terapi ve uzun süren ayrılma kaygı bozukluklarında ilaç desteği olmasının tedavi süreci açısından olumlu olacağı değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelime:** Kaygı, Ayrılma kaygısı, Ayrılma kaygısı nedenleri, Klinik belirtiler, Tedavi.

**Abstract**

In this study, separation anxiety disorder, which is a subset of anxiety disorders, was examined. In the study, it was aimed to examine the reasons for separation anxiety disorder, which is one of the sub-components of anxiety types, to adapt to the environment at an early age, to establish social relationships in later ages and to maintain this relationship, and to make necessary interventions in a timely manner. The inability to separate from the person to whom separation anxiety is attached is defined as excessive fear and anxiety that is not suitable for the developmental period. In the study, the causes of separation anxiety disorder in childhood and adulthood were mentioned. Object relations theory and reasons for separation anxiety according to Klein and attachment problems, which are the cause of separation anxiety according to attachment theory theorist John Bowlby, are mentioned. In the study, the diagnosis and clinical symptoms of separation anxiety disorder and diagnostic

<sup>1</sup> İstanbul Aydın Üniversitesi, E-posta mmetinkaya@stu.aydin.edu.tr, [ORCID: 0000-0003-3463-5162](https://orcid.org/0000-0003-3463-5162)

criteria according to DSM 5 were emphasized. The relationship between separation anxiety disorder and mother characteristics and child temperament, separation anxiety disorder and broken family relationship are mentioned. The study includes literature review and scanning method was used. The lack of fieldwork can be considered as limitations by making the study over the literature review. The result is; Family education and individual therapy are thought to be important in the treatment of this disorder. It is thought that separation anxiety disorder causes dysfunction in interpersonal relationships, academic and social life, and the treatment of this disorder in children is important in terms of developing healthier relationships in their later life and development. It is evaluated that the importance of family education in separation anxiety disorder, individual therapy and drug support in long-lasting separation anxiety disorders will be positive in terms of the treatment process.

**Key Words:** Anxiety, Separation anxiety, Causes of separation anxiety, Clinical symptoms, Treatment.

## **GİRİŞ**

Kaygı; sebebi bilinmeyen korku ve endişe hali olarak tanımlanmaktadır. Gerçek korku dışardan gelebilme ihtimali olan tehlikelere karşı kişinin gösterebildiği zihinsel ve bedensel tepkilerdir. Ancak kaygı durumu nedeni belli olmayan ve içsel olarak hissedilen ve gerçek tehlike karşısında görülebilen zihinsel ve bedensel tepkilerin oluşmasıdır. Kaygı durumları bazen çok hafif seyretmesine karşı bazen de işlevselliği etkileyebilecek kadar ağır yaşanabilmektedir (Tükel, 2006). Kaygı durumlarının ağır yaşandığı durumlarda somatik belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Kaygının en fazla ortaya çıktığı zamanlar; önceden tahin edilemeyen ve kontrol edilemeyen durumlardır. Kişide ortaya çıkabilen kaygıların bir nedeni de zihinsel olarak olay ve olgular ile ilgili yanlış kodlamalardır. Bu yanlış kodlamalar kaygı sebebi olabilmektedir (Koroğlu, 2011). Psikodinamik yaklaşımda kaygının sebebinin id-ego-süperego arasındaki çatışmanın sebep olduğu düşünülür. Freud, ayrılık kaygısı bozukluğunu annenin kaybedilmesi ile ilişkilendirir (Türkbay, 1999). Annenin ilk koruyucu olması ve bu durumun oluşturduğu güven ve bağlılık duygusunun kaybedilmesinin kaygıyı oluşturabileceği ve yetişkin yaşlardaki kaygının bu durumun devamı olduğunu belirtmektedir (Türkbay, 1999). Bireylerin erken dönem veya yetişkinlikte yaşadığı kaygılarını tetikleyici birçok neden olabileceği düşünülmektedir. Kaygının öğrenilen bir duygu yönü de bulunmaktadır. Bu durum, annelerin kaygı düzeyinin çocukların kaygı düzeyini etkileyebileceği veya tetikleyebileceği düşünülebilir (Alisanoğlu ve Ulutaş, 2003). Kaygı bozukluklarından biri olan ayrılma kaygısı bozukluğu (AKB), ağır seyrettiği durumlarda hayatın işlevselliğini olumsuz etkileyebilmektedir.

### **1. AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU NEDİR**

Ayrılma kaygısı çocuklarda bağlandığı kişiden ayrılamama, bağlandığı nesnelere uzaklaşmama, gelişim dönemine uygun olmayacak biçimde aşırı korku ve kaygı olarak tanımlanabilmektedir (Gümüş, 2018).

Ayrılma kaygısı kaygı bozukluklarının alt kümesinde yer alan bozukluklardandır. Ayrılma kaygısı bozukluğu (AKB) önceleri çocukluk döneminde yaşanan bir kaygı bozukluğu türü olarak değerlendirilmiştir. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalarda yetişkin kişilerde de ayrılma kaygısı bozukluğu bulguları tespit edilmiştir. Ayrılma kaygısı bozukluğu yetişkinlerde iki türlü ortaya

çıkabilmektedir. Birinci türü çocukluk döneminden gelen ve yetişkinliği etkileyebilen tür, ikincisi onlu yaşların sonunda ya da daha sonra hatta geç yaşlarda ortaya çıkabildiği görülmektedir (Morrison, 2019).

1392 yıllarında Broadwin; okula gitmek istemeyen çocuk ve gençler ile ilgili yaptığı çalışmalardan yola çıkarak ayrılık kaygısını, okuldan kaytarma ve okula gitmek istememe, şeklinde ifade etmiştir. Bu durum kurallara uymama, karşı gelme davranışı, suça karışma gibi durumları beraberinde getirmektedir. Broadwin, yaptığı çalışmalarda bu durumun okul korkusu olmadığını, annelerine bir şey olacağı endişesi ile okuldan kaçtıklarını belirtmiştir (Broadwin, 1932).

Bakımveren/anneden ayrı kalındığında ortaya çıkan endişe hali ya da bağlanılan kişi ile ayrılma yaşanma durumunda ve ayrılma ihtimali ortaya çıktığında yaşanan yoğun endişe olduğu değerlendirilmektedir (Diriöz, 2010).

Ayrılma kaygısı, kişi için önemli olan insandan ayrılma ya da ayrılma korkusunun yaşanmasıdır (Işık, 2006). Ayrılık kaygısı 0-1 yaş aralığında olan bebeklerde yaşanan normal gelişim dönemi özelliği olmakla birlikte anne/bakım verenden ayrılmaya yoğunlaşma durumudur. Ayrılma kaygısı bir yaşına doğru ortaya çıkmaya başlar ve iki buçuk yaşlarında sona erer. Bu süreyi aşan ayrılık kaygısı araştırılması gereken durumlardandır. Üç yaş yaş civarında korku ve endişeler aşırı düzeyde devam etmese de bu yoğunluk devam ettiğinde çocukta uyumsuzluklar artmaktadır (Altınbaş, 2009). Erken yaşlarda yaşanan korkular ve kaygılara yetişkin yaşamında kaçırılma korkusu, hırsız korkusu, sevdiklerini kaybetme korkusu olarak ortaya çıkabilmektedir (Büküşoğlu, 2004). Sonraki yıllarda ayrılma kaygısı bozukluğu ile ilgili daha detaylı çalışmalar da yapılmıştır. Günümüzde ayrılma kaygısı bozukluğu birçok araştırmaya konu olan kaygı türlerindedir.

### **1.1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğunun Görülme Nedenleri**

İnsanlar yaratılış gereği biopsikososyal gelişim süreci içindedirler. Kişinin yaşadığı her tür olay ve içinde bulunduğu tüm şartlar genel olarak tüm yaşamını etkiler. Yaşamını etkileyen bu durumlar bazen dolaylı bazen de doğrudan kişiye etki eden faktörlerdir. Tüm yaşanan olay, durum, şartlar kişinin psikolojik sağlığına da dolaylı ya da doğrudan etki eder. Psikolojik sağlığa etki eden nedenlerin psikolojik gelişim evrelerin yaşandığı çocukluk ve genç yetişkinlik dönemine dayandığı değerlendirilebilir. Bu sebep ile birçok kuramcı yaşamın ilk evresinde insanın gelişimine odaklanmış ve ergenlik dönemini de içine alan gelişim dönemleri incelemişlerdir. Psikoloji kuramcılarının neredeyse tümü çocukluk çağında yaşanabilecek problemlerin sonraki yıllarda psikopatolojik durumların temeli olabileceği konusunda hem fikirdirler. Çocukluk çağında yaşanabilecek olası problemlerin ortaya çıkarabileceği patolojik durumlardan biri de sonraki dönemlerde de ortaya çıkabilecek işlevsellikte bozulmalara yol açabilecek ve kaygının temelini oluşturabilecek yaşantılar olabilmektedir.

Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı almış çocukların anne ve babalarında da ayrılma kaygısı bozukluğunun yetişkinlikte görülen biçimi olduğu belirlenmiştir. Ayrılma kaygısı bozukluğunun genetik alt yapısı vardır (Morrison, 2019).

Çocuğun ilk kaygısını anne-bebek bütünlüğünü bozan doğum ile yaşayabileceği düşünülmektedir. Doğumun zor geçmesi, doğum sırasında yaşanabilecek olumsuz durumlar bebeğin ilk kaygı yaşantısının daha yüksek oranda etkileyebileceği değerlendirilebilir. Bu ilk kaygı ve sonrasına bebeğin içgüdüsel olarak ilk nesne ile olan ilişkisi sonraki yaşantıda oluşabilecek kaygıların temelini de oluşturabilir. İyi nesne ilişkisi geliştirememiş bebeklerde sevgi nesnesine kök olabilecek olumlu ilişki gelişiminde eksiklik olabilmektedir. Sevgi nesnesine kök olabilecek iyi nesne ilişkisindeki eksiklikler bağlanma problemi oluşturabilecek ve doğum ile başlayan ilk kaygıyı da arttırabilecektir (Klein, 2018).

Psikanaliz kaygıyı bilinç seviyesi veya bilinç dışı kaynaklı tehlikelerden kurtulma olarak değerlendirmektedir. Sosyal kuramcılar kaygının yaşantı yolu ile öğrenme kuramcılarını öğrenme ile gerçekleştirdiğini söylemektedirler (Geçtan, 2014). Çocukluk gelişim dönemlerinde çocuğun yaşayabileceği tüm sorunlar ve ergenlik döneminde bireyin karşılaşılabileceği tüm olumsuz yaşantılar kaygının temelini veya kaygıyı oluşturabilecek durumlardır.

Çocukluk çağında anne baba tutumu, aşırı korumacılık, yetiştirme tarzı, davranış öğretebilmek için kullanılan tüm yöntemler, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması, ihtiyaçların karşılanma biçimi, çelişkili anne baba tutumları çocuğun kaygı düzeyini arttırabilecek faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ergenlik döneminde anne baba tutumu, psikolojik ve fiziksel şiddet, abartılı tepkiler, aşırı korumacılık, ebeveyn kaygısının yüksek olması kaygı düzeyini arttırabilecek nedenler arasında sayılabilir (Geçtan, 2014). Ayrılma kaygısı bozukluğunun temelini bebeklerde ve yetişkinlerde kişiler arası bağlanma modellerinin oluşturduğu düşünülmektedir.

Nesne ilişkileri kuramına göre iyi nesne ilişkisi oluşmayan ve bakım verene transfer edilemeyen iyi nesne ilişkisi ve sevgi yaşamın diğer evrelerinde bağlanma problemlerine yol açabilmektedir (Klein, 2018). Bağlanma teorisinin kuramcısı John Bowlby, bebeğin bakım verene karşı yakınlık kurması ve devam ettirmesi için gösterdiği her tür davranışı bağlanma davranışı olarak tanımlar ve bağlanma davranışlarının bebeğin kendini güvende hissetme ihtiyacı ve tehlikelerden korumayı hedeflediğini belirtir. Bakım veren kişi, bebeğinin bu davranışlarına duyarlı olup karşılık verdiğinde, bebek bakım vereni/annesini güvenilir bir sığınak olarak algılar, böylelikle başkalarına da güvenebilmeyi öğrenir ve bu güveni çevresine transfer edebilir (Morsünbül ve Çok, 2011). Ancak, bu süreç aksadığında, bebek annesiyle güvenli bir bağ geliştiremez. Bağlanma teorisine göre bağlanma figürünün olmaması hem çocuk hem de yetişkinlerin kaygı veya rahatsızlık göstermesinin belirleyicisi olabilir çünkü bağlanma sistemi koruyucu rolünü yerine getirememektedir. Destek alamayan çocuk kendisini güvende hissetmez Bu sebeple, güvenli bağlanma geliştiremeyen çocuklar dünyayı tehlikeli,

her yönden gelebilecek tehditlerle dolu bir yer olarak algılar (Sümer ve Güngör, 1999). Bu durumun, çocuğun güvende olma, anlaşılma ve sakinleşme gibi temel ihtiyaçlarının karşılanmasında olumsuzluklara neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Güvenli bağlanma, olumsuz duyguları yönetmek için içsel bir kaynaktır ve yaşamda karşılaşılan güçlükler karşısında dirençli ve esnek olmayı sağlar ve bireyin baş etme becerilerini geliştirmesine etki eder. Erken çocukluk döneminde güvenli bağlanma oluşturamayan çocuklar baş etme becerileri geliştirme de zorlanmaktadır. Güvensiz bağlanma durumu olumsuz duygu durumu ve ruh sağlığı için risk faktörüdür (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011).

Yetişkinlik döneminde bağlanma, bebeklik dönemine göre bazı benzerlikler olsa da farklılıklar göstermektedir. Bebeklik döneminde bağlanma daha çok bakım veren ile olan ilişkide kurulan güvene bağlı iken, yetişkinlikte bağlanma ilişkisinde bir karşılıklık vardır. Her iki tara da gerekli olduğunda birbirinin güvenlik ihtiyacını giderme konumundadır. Yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin diğer bir özelliği bebeklik ve çocukluk döneminde ebeveynin üstlendiği rolü eşin ya da partnerin üstlenmesidir (Küçüköyük, 2015). Yapılan çalışmalarda ayrılma kaygısı bozukluğunun çocukluk döneminde görülme olasılığı %4, yetişkinlerde %6'dır (Akman, 1994). Cinsiyet değişkenine göre ayrılma kaygısı bozukluğunun erkeklere göre kadınlarda daha yüksek olduğu değerlendirilmektedir (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1992).

## **1.2. Ayrılma kaygısı Bozukluğu Tanısı ve Klinik Belirtiler**

Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı, ayrılma kaygısının uzun sürmesi, işlevselliğin bozulması ve gelişime uygun olmayan uzun süreli korku veya kaygı durumunda konulmaktadır.

Ayrılma kaygısı bir bozukluk olarak ilk defasında DSM 3'te tanımlanmış ve 18 yaş öncesinde başlayan çocukluk dönemine özgü bir kaygı olarak değerlendirilmiştir. Tanı için gerekli olan iki haftalık süre DSM 4'te dört haftaya çıkarılmıştır. DSM 4' göre ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı koyabilmek için 8 ölçütten üçünün olması yeterlidir. DSM 5'te kaygı bozuklukları altında tanımlanmıştır. Yine DSM 5 'te tanı ölçütlerinde değişiklik yapılarak 18 yaşından önce çıkma zorunluluğu kaldırılmış ve yetişkinler için en az 6 ay, çocuklar için en az 4 hafta sürmesi koşulu eklenmiştir (Atlı, 2011).

Yapılan bazı çalışmalarda ayrılma kaygısı bozukluğu yetişkinlerde, klinik belirti olarak bağlandığı kişi tarafından terk edildiğinde bunula baş edemeyeceğini düşünme, bağlanılan kişiye önemli bir zarar geleceği endişesi, yakınları ile beraber güvenli bir ortamda kendini güvende hissedebilme, tek başına uyumakta güçlük çekme endişeleri olduğu görülmüştür (Manicavasagar, 1997; akt. Atlı,2011). Ayrıca bağlandığı kişi ve yakınları ile ilişkisini bozacak aksamalardan endişe etme, günlük işlerinde aksama olduğunda yakınları ile ilişkilerinin bozulacağı, yakınlarından ayrılma veya onların kendisini terk edeceği düşüncesi ile panik atağı geçirme, bağlandığı kişileri yanında

tutabilmek için gereğinden fazla konuşma gibi klinik belirtilerin ortaya çıktığı görülmüştür (Atlı, 2011).

Ayrılma kaygısı bozukluğu, çocuklarda ilk defa okula başlarken ve hemen sonrasında, okul değişimi ile bağlantılı olarak 11'li yaşlarda, 14 yaş ve sonrasında sık gözlemlenebilmektedir.

Yeni bir eve taşınma, ciddi tıbbi bir durum, ebeveyn ölümü, yakın bir arkadaşının kaybı veya evcil hayvanının ölümü gibi olaylar ayrılma kaygısı bozukluğunu başlatabilmektedir.

Klinik belirtiler olarak okul öncesi çocuklarda bakıcı ve kreş reddi, okul çağı çocuklarında okul reddi durumu ortaya çıkabilir. Çocuklar evde ya da anne babaları ile kalabilmek için hayali ya da başka bedensel semptomlar yaşayabilir (Morrison, 2019).

Hastalık şikâyetleri olabilir, uyku sorunu yaşayabilirler. Uykuya dalıncaya kadar anne-babalarının yanında kalmasını isterler. Bağlanılan kişiye zarar geleceğini düşünürler. Ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar kendilerinin ya da bağlandıkları kişilerin kaza geçirebilecekleri konusunda aşırı endişe duyarlar ve bir daha onları göremeyeceklerini, kaybedeceklerini düşünürler. Ayrılma kaygısı yaşayan çocuklar kendilerinin ya da ebeveynlerinin ölümü ile ilgili kâbuslar görürler.

Ergenlerde ayrılma kaygısının dışı vurumu az görülür. Ancak yaşadıkları kaygıyı tek başlarına katılabilecekleri etkinlikleri istememe ve huzursuzluk gibi durumlar gözlemlenebilir (Küçüköyük, 2015).

Ayrılma kaygısı, yıllarca sadece çocuklarda görülen bir bozukluk olarak değerlendirilmiştir. Ancak yetişkinlerde de eş ve çocuk ile ilgili yaşanan korkular bu tür kaygıya neden olabilmektedir (Yüksel, 2001). Yetişkin ayrılık kaygısı on sekiz yaş öncesi veya yetişkinlik döneminde yaşanabilmektedir (Yıldız, 2008). Yetişkinlerde ayrılma kaygısı evden ayrılma durumu, ebeveyn olma durumu ve romantik ilişkiler gibi dönemlerde ortaya çıkabilmektedir. Ayrılma kaygısı bozukluğu olan bireyler eş veya partnerlerine karşı abartılı bir ilgi içinde olabilirler. Bu nedenle herhangi bir ayrılık durumunda oldukça sıkıntılı bir dönem yaşayabilirler. Ayrılma kaygısı bozukluğu yaşayan çocukların yetişkinlik döneminde de bu kaygıları yaşayabildiklerini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Manicavasagar, Silove , Curtis, 2000).

### **1.3. DSM 5'e göre Ayrılma kaygısı ölçütleri**

A. Aşağıdakilerden en az üçünün olması ile belirli, kişinin bağlandığı insanlardan ayrılmasıyla ilgili, gelişimsel olarak uygun olmayan ve aşırı düzeyde bir kaygı ya da korku duyması:

1. Evden ya da bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici ve aşırı biçimde tasalanma

2. Bağlandığı başlıca kişileri yitireceğine ya da onların başına bir iş geleceğine ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma

3. Kötü bir olayın, bağlandığı başlıca kişiden ayrılmasına yol açacağına ilişkin sürekli ve aşırı bir kaygı duyma

4. Ayrılma korkusundan ötürü, sürekli olarak, okula ya da başka bir yere gitmek istememe ya da gitmeyi reddetme

5. Tek başına kalma, evde bağlandığı kişiler olmaksızın kalma ya da kendi için önemli yetişkin insanlar olmadan diğer ortamlarda bulunma konusunda isteksizlik gösterme ya da bu konuda sürekli ve aşırı bir korku duyma

6. Bağlandığı kişilerin yakınında olmadan ya da evin dışında uyuma konusunda sürekli bir isteksizlik gösterme ya da uyumayı reddetme

7. Ayrılma konusunda sürekli kâbuslar görme

8. Bağlandığı başlıca kişilerden ayrıldığında ya da böyle bir ayrılık beklendiğinde yineleyici bir biçimde fiziksel belirti yakınmaları getirme (baş ağrıları, karın ağrıları, bulantı ya da kusma gibi)

B. Bu korku, kaygı ya da kaçınma süreklilik gösterir, çocuklarda ve ergenlerde en az dört hafta, erişkinlerde altı ay ya da daha fazla sürer.

C. Bu bozukluk, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da sosyal, okulla ya da işle ilgili alanlarda ya da diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

D. Bu bozukluk, otizm kapsamında değişikliğe aşırı derecede direnç göstermekten ötürü evden ayrılmaya karşı koyma, psikozla giden bozukluklarda ayrılmaya ilişkin sanrılar ya da varsanılar, agorafobide güvenilir biri olmadan dışarı çıkmayı reddetme, yaygın kaygı bozukluğunda önem verdiği diğer kişilerin başına bir hastalık gibi kötü bir olay gelecek olmasından ötürü kaygı duyma ve hastalık kaygısı bozukluğunda bir hastalığın olduğuna ilişkin kaygılanma gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz (Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, DSM-5, 2014).

## **2. AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU İLE ANNE ÖZELLİKLERİ VE ÇOCUK MIZACI İLİŞKİSİ**

Yapılan bazı çalışmalarda anne yaşının yüksek olması nedeni ile aşırı ilgilenmeci bir tarz ile çocuklarını yetiştirmeleri çocuklarda ayrılık kaygısı bozuklu ile ilişkili görülmüştür. Annenin aşırı koruyuculuğu da bu tür kaygı bozukluğunun temeli olan bağlanma biçimi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alan çocukların annelerinin öğrenim durumu düşüklüğünün rol işlevleri ile ilişkili olduğu değerlendirilmiştir (Türkbay, 1999).

Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alan çocuklarda mizaç özelliği olarak daha utangaç ve çekingen bir davranış biçimlerinin olduğu görülmüştür. Uyarılara karşı çekingen tavır gösteren bir mizaca sahip oldukları, biyolojik ritimlerinde düzensizlik olduğu ve uyumlarının uzun süre aldığı

gözenmiştir. Ayrılma kaygısı bozukluğu tanısı alan çocuklar diğer çocuklara göre daha yoğun tepkisel davranışlar sergileyebilmekte, sıklıkla huzursuzluk duymakta, dikkat dağınıklığının daha fazla olduğu ve yaptığı işi sürdürme davranışından hemen bırakabildikleri ve keyifsiz bir davranış sergiledikleri gözlenmiştir (Bellibaş, Büküşoğlu, Erermiş, 2005).

### **3. AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞU VE PARÇALANMIŞ AİLE İLİŞKİSİ**

Yapılan araştırmalarda boşanmış ailelerde; 0-3 yaş grubu çocuklarda, ağlama, uyku problemleri, huzursuzluk ve öfke patlamaları olur. 3-5 yaş arası çocuklarda korku ve çaresizlik, rüyalarda sık sık kâbus görme durumu, ağlama ve öfke nöbetleri, yeme ve uyku düzensizliği, kaygı düzeyinde anlamlı artışlar gözlenebilmektedir. 6-12 yaş çocuklarda ebeveynlerinin kendisini ter edeceği düşüncesi, boşanmadan kendisini suçlu görme, reddedilmiş hissetme, yalnızlık hissi duyma gibi durumlar gözlenebilmektedir. 12-18 yaş arası çocukların hayal kırıklığı, depresyon, öfke ve yalnızlık duyguları olduğu gözlenmiştir. 21 yaş ve üstü ebeveyni boşanan bireylerde de sonraki yaşamlarında bağlanma problemleri oranının yüksek olduğu görülmüştür (Aral ve Sağlam, 2012). Boşanma sonrası çocuk ve bireylerde görülen davranış ve tepkilerin ayrılma kaygısı bozukluğunu tetikleyici olabileceği görülmüştür (Gümüş, 2017). Boşanma sürecinde yaşanan süreçlerde; ebeveynler arası velayet tartışmaları, boşanmanın çocuğa söylenme biçimi, boşanma sonrası çocuğun yaşamını sürdüreceği yer ile ilgili belirsizlikler çocukta travmatik etkilere dönüşerek, kaygı yaşamasına sebep olabilir (Yaşa ve Yıldırım, 2019). Boşanmış ailelerin çocuklarında uyumluluk ve iyilik halinin olumsuz etkilenebildiği bunda çocuklarda kaygı düzeyini arttırdığı değerlendirilmektedir (Storksen ve arkadaşları, 2005). Bağlanma kuramına göre doğuştan güven arayışı ile hareket eden bireyin, ailenin parçalanması ile güvenli bağlanma içinde olduğu ebeveynleri ile iletişimi ve ilişkisi farklılaşacağı için, bu durumun ayrılık kaygısının tetikleyicisi olabileceği düşünülebilir. Ailenin parçalanması ile güvende yaşadığı ortamda farklılıklar ve değişiklikler yaşanabileceği düşünülür ise çocuğun zihninde güvenli yer imgesi zedelenecek travmaya dönüşebilir ve dolayısı ile bu durum ayrılık kaygısı tetikleyicisine dönüşebilir. Parçalanmış aile durumunun çocuklarda ve yetişkinlerde ayrılma kaygısı bozuklunu tetikleyebileceği değerlendirilmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda yetişkinlikte ayrılık kaygısı yaşayan bireylerin ebeveyni boşanmış ailelerden geldiği ve bu durumun yetişkinde hayal kırıklığının temelini oluşturan durum olabileceği görülmüştür (Najam ve Kausar, 2012). Benzer çalışmalarda da baba yoksunluğunun özellikle ergen dönemde yaşanmış olması kişinin sosyal, duygusal ve psikolojik problemler yaşanmasında etken olduğu değerlendirilebilir. Boşanmış ailelerde ebeveynlerden birinin evi terk etmesi ya da her iki ebeveynin ev değişikliği çocuk ve ergenlerde terkedilmiş duygusu oluşturabileceği, bu durumun da ayrılık kaygısının temeli olan travma tetikleyicisi durumuna gelebileceği değerlendirilebilir (Göktürk, 2001; Yakupoğlu, 2011).



#### **4. AYRILMA KAYGISI BOZUKLUĞUNDA TEDAVİ**

Ayrılma kaygısı bozukluğu olan çocuklarda ve yetişkinlerde tedavi süreci tüm kuramlara göre benzer ve farklı yönler olsa da tedavi sürecinde aile terapisinin önemli olduğu ve aile psikoedütiminin ayrılma kaygısı sürecinde etkili olduğu gözlemlenmektedir. Tedavi sürecinde bilişsel davranışçı yöntemlerin etkili olduğu, oyun terapisi ve bireysel psikoterapi ile bireyin desteklenmesi gerekmektedir. Ayrılma kaygısı bozukluğunun alevlenme gösterebildiği gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda ayrılma kaygısı bozukluğu yaşayanların 3/2 sinin davranışsal yaklaşımlar ile düzelebildiği görülmüştür. Tedavi metotları olarak; şema terapi, bilişsel-davranışçı terapi, grup psikoterapisi, psikodinamik tedavi, evlilik ve aile terapisi ve ilaç tedavisi olarak değerlendirilebilir (Faith, 2009).

Bunların yanında ayrılma kaygısı bozukluğu süresinin uzaması ile ilaç tedavisi de önerilebilir (Türkbay, 1999). Ayrılma kaygısı bozukluğunda aile eğitimi, terapi desteği ve ilaç tedavisinin birlikte yürütülmesinin tedavinin etkisi açısından önemli olabileceği değerlendirilmektedir.

#### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Ayrılma kaygısı bozukluğu okul öncesi ve okul çağı çocuklarında görülebildiği gibi yetişkinlik döneminde de görülebilmektedir. Kuramcılara göre bağlanma biçimlerine ve bakım veren ile geliştirilen güven ve güvensizlik ilişkisine dayanabilen ayrılma kaygısı bozukluğunu tetikleyici, bireyin çevresinde gelişebilecek önemli bir yaşantı kaynaklı olabileceği değerlendirilmektedir (Najam ve Kausar, 2012). Çocukların mizaç özelliklerinin ayrılma kaygısının oluşumunda etkileri olduğu ve bu neden ile çekingen, utangaç ve tepkiselliği yoğun olan çocukların uyum problemlerinin daha zor olduğu düşünülmektedir. Mizaç yapıları zor olan çocuklar ile yapılabilecek önleyici çalışmaların ayrılma kaygısı bozuklukları önlemede etkili olabileceği değerlendirilmektedir. Parçalanmış ailelerde yaşanan tüm olumsuz süreçlerin ayrılma kaygısının tetikleyicisi olabileceği değerlendirilmektedir. Parçalanmış ailelerde güvenli bağlanma ilişkisinde etkilenmelerin olabileceği ve güvenli yer ile ilgili zihinsel imgelemenin olumsuz etkilenmesi ile ayrılık kaygısına neden olabileceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminde boşanmış ebeveyn problemi yaşayan çocukların yetişkinlik dönemde duygusal, sosyal ve psikolojik problemler yaşayabileceği değerlendirilmektedir. Ebeveyni boşanmış çocukların terkedilmiş duygusu yaşayabileceği ve durumun ileriki yaşamında ayrılık kaygısı yaşamasına sebep olabileceği değerlendirilmektedir. Parçalanmış ailelerde genel anlamda uyum ve iyilik halinin olumsuz etkilenebileceği değerlendirilmektedir. Bu bozukluğun tedavisinde aile eğitiminin ve bireysel terapinin önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrılma kaygısı bozukluğunun kişiler arası ilişkilerde, akademik ve sosyal yaşamda işlevselliğin bozulmasına yol açtığı ve çocuklarda bu bozukluğun tedavisinin sonraki yaşantısında ve gelişiminde daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Ayrılık kaygısı bozukluğu ile ilgili çalışmaların genel olarak, başka bir eş tanı ile ele alındığı görülmüştür. Genetik yapı,bağlanma biçimleri,mizaç,ebeveyn kaybı yada parçalanmış aile yapısı,parçalanmış ailede yaşanan tüm olumsuz süreçler,aile kültürü, bakım verenin çocuk ile olan ilişkisi ve yaşanabilecek travmaların ayrılma kaygısını tetikleyebileceği görülmüştür. Yaşanabilecek tüm bu durumlarda, kontrol edilebilecek faktörler önceden minimize edilebilirse bireyin ayrılık kaygısını bozukluğa dönüşmeden atlabileceği değerlendirilmektedir. Ayrılık kaygısı bozukluğu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde tedavi konusunda yeterli çalışmanın olmadığı ve eş tanı ile birlikte değerlendirildiği görülmüştür.Ayrılık kaygısı bozukluğu ile ilgili yapılacak olan psikoterapötik temelli çalışmaların alana önemli katkı sunuabileceği değerlendirilmektedir.

### **KAYNAKÇA**

- Akman, Y. (1994), Anaokulu Öğrencileri Ayrılık Kaygısı Ölçeği, *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2(1), 13-18.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Altınbaş, İ. (2009). *Ayrılma Anksiyetesi Tanısı Alan Çocukların Ebeveynlerinin Mizaç ve Karakter Özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik (Uygulamalı) Psikoloji Anabilim Dalı.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, 4. Baskı, Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabından, Çev. Köseoğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Aral, N., Sağlam, M. (2012). Ebeveynleri boşanma sürecinde olan çocuklar ile ebeveynleri ile birlikte yaşayan çocukların duygularının cinsiyete göre incelenmesi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 74- 79
- Atlı, Ö. (2011). *Panik Bozukluğu Ve Yetişkin Ayrılma Anksiyete Bozukluğu hastalarında CO2 Duyarlılığı*. Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Bellibaş, E., Büküşoğlu, N., Erermiş, S. (2005). Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Tanılı Bir Grup Çocukta Mizaç Özellikleri. *Ege Tıp Dergisi*, 39-44.
- Büküşoğlu, N. (2004). *Çocuklarda Okul Fobisi Gelişimine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi*. Ege Pediatri Bülteni, s.125-134.
- Diriöz, M. (2010). *Ayrılma Anksiyetesi İçin Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk Ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçeklerinin Geçerlilik Ve Güvenirliği*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Faith, C. (2009). Dependent Personality Disorder: A Review of Etiology and Treatment. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), 7.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis.
- Göktürk, Ü. (2001). Boşanma, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Ders Kitabı.(Ed. Ö. Polvan) (1. baskı) içinde (s. 251-255). İstanbul: Nobel.
- Gümüş, C. (2017). *Ebeveynleri Boşanmış 21 yaş ve Üzeri yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerindeki bağlanma modelleri ve ayrılma kaygılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji.
- Işık, E., Taner, Y. (2006). *Çocuk Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Kitabevi.
- Kendler K, Neale M, Kessler R, Heath A, and Eaves L. The Genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Arch. Gen. Psychiatry*, 1992; 49:273-281.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S.Ö., Üstündağ, M.F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*. 2011; 3(2):321-342
- Kılıç, H.G. (2007). Bazı Demografik Değişkenler ve Anne Baba Tutumlarına Göre Madde Bağımlısı Bireylerin Anne Baba Bağlılıkları İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koroğlu, E. (2011). *Psikoterapi Yöntemleri*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Küçükdoğan, C. (2015). *3-5 Yaş Arasında Ve Anaokuluna Giden Çocuk Annelerinin Ayrılma Kaygısı Ve Bağlanma Biçimleri İle Çocuğun Davranışları Ve Ayrılma Kaygısı Arasındaki İlişki: Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Klein, M. (2018). *Haset ve Şükran*. İstanbul: Metis.
- Manicavasagar V., Silove D., Curtis J. (2000), Continuities Of Separation Anxiety From Early Life Into Adulthood, *J Anxiety Disord*,14,1-18.
- Morrison, J. (2019). *DSM-5'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. Ankara: Nobel.
- Morsünbül, Ü., Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Najam, N., Kausar, R, (2012). Father adaptance rejection, father uninvolved and socioemotional adjustment of adolescents in Pakistan. *Journal of Behavioural Sciences*. (22)1, 1-22.

- Storksen, I., Roysamb, E., Moum, T., Tambs, K. Adolescents, (2005). With a childhood experience of perental divorce: A longitudinal study of mental healt and adjustment. *Journal of Adolescence*, 28(8),725-739.
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Tükel, R., ve Alkın, T. (2006). *Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları
- Türkbay, T. (1999). *Ayrılık Kaygısı Bozukluğunda Psikolojik, Ailesel ve Sosyal Etmenlerin Araştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara: Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Askeri Tıp Fakültesi.
- Türkbay, T. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu. <https://www.slideshare.net/tumerturkbay/ayrilk-kaygs-bozukluu>. (26.01.2021 tarihinde erişildi).
- Yakupoğlu, Y. (2011). *Erken çocukluk döneminde yer alan, okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların benlik kavramı algısıyla babalarının bağlanma stillerinin(güvenli-korkulu-kayıtsız-saplantılı)arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yaşa, C., Yıldırım, M.S.Ö. (2019) Ebeveynleri Boşanmış Yetişkin Bireylerin Kişilerarası ilişkilerinde Bağlanma Modelleri ile Ayrılma Kaygısının İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4) 267-278.
- Yıldız, C. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Geçmişte Yaşadıkları Ayrılık Kaygısı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.