



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**UÇUŞ FOBİSİ TEDAVİSİ:  
MEVCUT YAKLAŞIMLAR ÜZERİNE BİR DERLEME  
ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**ŞURANUR ŞAHİN**

**İSTANBUL, 2023**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM/ ANASANAT DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**UÇUŞ FOBİSİ TEDAVİSİ:  
MEVCUT YAKLAŞIMLAR ÜZERİNE BİR DERLEME  
ÇALIŞMASI**

**YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**ŞURANUR ŞAHİN  
(220134013)**

**Danışman  
(Doç. Dr. İtir Tarı Cömert)**

**İSTANBUL, 2023**

## **ETİK BİLDİRİM**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şuranur ŞAHİN

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecim boyunca her konuda desteğini ve alakasını hissettiren, bilgi birikimini ve deneyimlerini paylaşmaktan çekinmeyen, süreci kolaylaştırmak adına her türlü desteğini veren kıymetli hocam Doç. Dr. İtir Tarı CÖMERT'e çok teşekkür ederim.

Proje sürecinde her daim yanımda olan, desteklerini esirgemeyen meslektaşlarım Psk. Kevser Ateş'e, Kln. Psk. Fatma Bakır'a, Psk. Ayşenur Ertaş'a, Kln. Psk. Sena Özkaynak'a, Psk. Sueda Sümeyra Şit'e ve Psk. Feyza Kavilcioğlu'na binlerce teşekkürler. Bu süreci benim için kolaylaştıran, motivasyonumu yüksek tutmak için her türlü desteği sağlayan Ahmet Sinan Usta'ya minnetlerimi sunarım. Canım arkadaşım Mert Aksu'ya hep yanımda olduğunu hissettirdiği için teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında, her zaman benim yanımda olduğunu hissettiren, desteklerini hiç esirgemeyen, hep cesaretlendirip yapabileceğime beni inandıran, bugün bu noktada olmamı sağlayan canım annem Sema Şahin ve canım babam İrfan Şahin'e sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum. Desteklerini hep hissettiğim kardeşlerim Onur, Şifanur ve Semanur, iyi ki varsınız.

Şuranur ŞAHİN

# UÇUŞ FOBİSİ TEDAVİSİ: MEVCUT YAKLAŞIMLAR ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Şuranur ŞAHİN

## ÖZET

Uçuş fobisi, bu duruma sahip bireylerin işlevselliğini belirgin bir şekilde etkileyebilir. Uçuş fobisi olan bireylerde, tedavi amacıyla çeşitli tedavi yaklaşımları uygulanmaktadır.

Bu geleneksel derlemede, uçuş fobisinin tedavisinde kullanılan güncel yaklaşımlar incelenmiş, en etkili ve kanıta dayalı yaklaşımların ne olduğu, uçuş fobisini ele almada kullanılan çeşitli tedavi yaklaşımlarını derlemek ve değerlendirmek hedeflenmiştir.

Bu çalışmada geleneksel derleme yöntemi uygulanmıştır. Belirlenmiş anahtar kelimeler kullanılarak dahil etme ve hariç tutma kriterleri belirlenerek, “Google Scholar”, “Yök Tez Merkezi”, “PubMed”, “ScienceDirect”, “Web of Science” gibi TR Dizin veri tabanları taranmıştır. Geleneksel derlemeye 2013-2023 yılları arasında yapılmış 51 çalışma dahil edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara dayanarak, uçuş fobisinin tedavisinde kullanılan güncel yöntemlerin karşılaştırılması, Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR)'nin uçuş fobisinde etkili olduğunu göstermektedir. VRET'in uçuş fobisi de dahil olmak üzere çeşitli özgül fobilerin tedavisinde etkili olduğu görülmüş ve in vivo maruziyet için umut verici bir alternatif olarak kabul edildiği görülmüştür.

Son olarak çalışmaya dahil edilen araştırmaların sonuçları birbiri ile karşılaştırılarak yorumlanmış olup; psikoloji disiplini ve gelecek bilimsel çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** “Uçuş Fobisi”, “EMDR”, “BDT”, “Maruz Bırakma Yaklaşımları”, “Sanal Gerçeklik”

# FLIGHT PHOBIA TREATMENT: A REVIEW STUDY ON CURRENT APPROACHES

Şuranur ŞAHİN

## ABSTRACT

Flight phobia can significantly impact the functionality of individuals with this condition. Various treatment approaches are applied for treatment of individuals with flight phobia.

In this traditional review, current approaches used in the treatment of flight phobia were examined, and it was aimed to compile and evaluate the most effective and evidence-based approaches and the various treatment approaches used to address flight phobia.

In this study, the traditional compilation method was applied. By determining inclusion and exclusion criteria using specified keywords, TR Index data such as "Google Scholar", "Yök Thesis Center", "PubMed", "ScienceDirect", "Web of Science" the bases have been scanned. 51 studies conducted between 2013 and 2023 were included in the traditional review.

Based on the results obtained, a comparison of current methods used in the treatment of flight phobia shows that Virtual Reality Exposure Therapy (VRET), Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) are effective in flight phobia. VRET has been shown to be effective in treating a variety of specific phobias, including flying phobia, and is considered a promising alternative to in vivo exposure.

Finally, the results of the studies included in the study were interpreted by comparing them with each other; Some suggestions have been made for the discipline of psychology and future scientific studies.

**Keywords:** "Flight Phobia", "EMDR", "BDT", "Exposure Approaches", "Virtual Reality"

## ÖN SÖZ

Bu çalışmada uçuş fobisi tedavisinde kullanılan mevcut tedavi yöntemlerinden bahsedilmiştir. Bahsedilen tedavi yöntemleri Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Maruz Kalma Yaklaşımları, Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET), Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR)dir. Bu çalışmanın en büyük amacı klinik psikoloji bilimine ve uçuş fobisi bulunan bireylerin korkularını yenmede uygun tedaviyi seçmelerine yardımcı olmaktır. Projeyi yazma aşamasında kaynak teşkil eden bilime ve çalışmalarıyla destek olmuş bilim insanlarına sonsuz teşekkür ederim.

Aralık, 2023

Şuranur ŞAHİN

## İÇİNDEKİLER

|  |            |
|--|------------|
| <b>ÖZET</b> .....  | <b>v</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....  | <b>vi</b>  |
| <b>ÖN SÖZ</b> .....  | <b>vii</b> |
| <b>GİRİŞ</b> .....   | <b>1</b>   |
| <b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....   | <b>2</b>   |
| 1.1. Araştırmanın Problemi .....                                   | 2          |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....                                      | 3          |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....                                      | 3          |
| 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                             | 3          |
| 1.5. Araştırmanın Tanımları .....                                  | 4          |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....  | <b>7</b>   |
| 2.1. Geleneksel Derleme.....                                       | 7          |
| 2.2. Araştırma Soruları .....                                      | 8          |
| 2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri.....                     | 8          |
| <b>2.3.1. Dahil Etme Kriterleri</b> .....                          | <b>8</b>   |
| <b>2.3.2. Hariç Tutma Kriterleri</b> .....                         | <b>9</b>   |
| 2.4. Tarama Yılları .....  | 9          |
| 2.5. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları .....                     | 9          |
| 2.6. Verilerin Çıkarılması .....                                   | 9          |
| 2.7. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri .....       | 10         |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....  | <b>11</b>  |
| 3.1. Korku Kavramı .....   | 11         |
| 3.2. Korku Kavramı ile Fobi Kavramının Karşılaştırılması .....     | 12         |
| 3.3. Özgül Fobi .....  | 13         |
| <b>3.3.1. Kuramlara Göre Özgül Fobiye Bakış</b> .....              | <b>15</b>  |
| 3.4. Uçuş Fobisi .....   | 21         |
| <b>3.4.1. Uçuş Fobisi Epidemiyolojisi</b> .....                    | <b>23</b>  |
| 3.5. Uçuş Fobisinde Tedavi Amaçlı Kullanılan Güncel Yöntemler..... | 23         |
| <b>3.5.1. Maruz Bırakma Yaklaşımları</b> .....                     | <b>23</b>  |
| <b>3.5.2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)</b> .....               | <b>30</b>  |
| <b>3.5.3. Medikal Tedavi</b> .....                                 | <b>31</b>  |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>SONUÇ</b> .....    | <b>33</b> |
| <b>ÖNERİLER</b> ..... | <b>34</b> |
| <b>KAYNAKÇA</b> ..... | <b>37</b> |

## GİRİŞ

Uçuş fobisinin tedavisi, bu özgül fobinin bireylerin yaşamları üzerindeki önemli etkisini ele almayı amaçlayan kritik bir araştırma alanıdır. Uçuş fobisi olan bireyler, uçmaya ilişkin yoğun kaygı ve korku yaşamakta, bu da hayatlarının çeşitli yönlerinde ciddi sıkıntı ve bozulmalara yol açmaktadır.

Triscari vd., (2015) tarafından yapılan randomize bir çalışmada, sistematik duyarsızlaştırma ile bütünleştirilmiş bilişsel davranışçı terapinin, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapisi ile birleştirilmiş bilişsel davranışçı terapinin ve sanal gerçekliğe maruz bırakma terapisi yöntemleri ile birleştirilmiş bilişsel davranışçı terapinin etkinliği uçuş kaygısının tedavisi titizlikle değerlendirildi. Belirli nesnelere veya durumlara karşı makul olmayan miktarda kaygı ile karakterize edilen fobiler, bireylerin normal işleyişine önemli ölçüde müdahale ederek, fobik uyaranla karşı karşıya kalındığında kaçınmaya veya yoğun kaygıya yol açar (Triscari vd., 2015).

Bu tedavi yöntemlerinin etkinliğini anlamak, uçuş fobisi olan bireyler için kanıta dayalı müdahalelerin seçilmesinde klinisyenlere ve ruh sağlığı uzmanlarına rehberlik etmek, böylece yaşam kalitelerini ve işlevsel sonuçlarını iyileştirmek açısından çok önemlidir. Bu çalışma, uçuş fobisinin ortaya çıkardığı karmaşık zorlukları ele almada farklı terapötik yaklaşımların potansiyeline ışık tutuyor ve bu müdahalelerin etkinliği ve bunların klinik uygulamaya etkileri konusunda bilgiler sağlamayı amaçlıyor. Uçuş fobisine yönelik çeşitli tedavi yöntemlerinin kapsamlı bir şekilde araştırılmasına zemin hazırlıyor ve bu özgül fobinin bireylerin yaşamları üzerindeki çok yönlü etkisini ele almada kanıta dayalı uygulamaların önemini vurguluyor.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Uçuş fobisi, bireylerin havacılık faaliyetlerine karşı aşırı bir korku ve endişe duyması olarak tanımlanabilir. Havayolu taşımacılığının yaygınlaşmasıyla birlikte, uçuş fobisi giderek artan bir psikolojik sorun haline gelmiştir. Bu bağlamda, uçuş fobisiyle mücadele eden bireylerin yaşadığı zorluklar ve bu korkuya yönelik etkili tedavi yöntemleri üzerine odaklanan derleme çalışmaları önemli bir araştırma alanını oluşturmaktadır (Çetingüç, 2020).

Araştırmanın temel problemi, uçuş fobisi tedavisinde kullanılan mevcut yöntemlerin etkinliği ve bu yöntemlerin bireyler üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmemiş olmasıdır. Uçuş fobisinin geniş bir yelpazede görülebilen belirtileri ve bu belirtilerin bireylerin günlük yaşamını nasıl etkilediği konusundaki eksiklikler, uçuş fobisi olan bireyleri desteklemek ve iyileştirmek amacıyla daha etkili müdahaleyi araştırmaya yönlendirmiştir.

Bu derleme çalışması, uçuş fobisi tedavisinde kullanılan çeşitli yöntemleri ele alacak ve bu yöntemlerin etkinliği, bireyler üzerindeki etkileri ve uzun vadeli sonuçları üzerine odaklanacaktır. Bu bağlamda, literatürde mevcut olan bilimsel çalışmaların ve klinik uygulamaların bir sentezini sunarak, uçuş fobisi tedavisi alanında gelecekteki araştırmalara ışık tutmayı amaçlamaktadır. Derleme, uçuş fobisi tedavisi konusunda daha etkili ve kişiselleştirilmiş müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Uçuş fobisinin tedavisinde kullanılan müdahale yöntemlerinin derleme çalışmasının amacı, bu özgül fobiyi yönetmede en etkili yöntemi belirleme hedefiyle, uçuş fobisini ele almada kullanılan çeşitli tedavi yaklaşımlarını sentezlemek ve değerlendirmektir.

Çalışma, sanal gerçekliğe maruz bırakma terapisi (VRET), bilgisayar destekli maruz bırakma tedavisi, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapisi (EMDR) ve sistematik duyarsızlaştırma veya sanal gerçeklikle entegre bilişsel davranışçı terapi (BDT) gibi farklı tedavilerin etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, bu müdahale yöntemlerinin etkinliğini karşılaştırarak, uçuş fobisine yönelik en uygun ve etkili yaklaşımları değerlendirmeyi amaçlıyor.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Çalışma, bu müdahale yöntemlerinin etkinliğini karşılaştırarak, uçuş fobisine yönelik en etkili ve verimli yaklaşımlara ilişkin değerli bilgiler sağlamayı ve sonuçta bireylerin yaşam kalitesinin ve zihinsel refahının iyileştirilmesine katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

## **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Çalışmaya dahil edilen araştırmalar uçuş fobisi tedavisinde kullanılan mevcut yaklaşımlarla ilgili yapılan ampirik çalışmalarla sınırlıdır.

2013-2023 yılları arasında yapılmış çalışmaları kapsamaktadır.

Çalışmaya dahil edilen araştırmaların bulgularıyla sınırlıdır.

Google Akademik, YÖK Tez Merkezi, Elsevier, Science Direct, PubMed veri tabanları aracılığı ile ulaşılabilen çalışmalar ile sınırlıdır.

Yayın dili Türkçe ve İngilizce olan çalışmalarla sınırlıdır.

Bu çalışmada, yukarıda belirtilen sınırlılıklar olmasıyla beraber uçuş fobisi tedavisinde kullanılan mevcut yaklaşımların incelenmesi konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.5. Araştırmanın Tanımları

Aşağıda araştırmada kullanılan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

“Uçuş Fobisi”, “EMDR”, “BDT”, “Maruz Bırakma Yaklaşımları”, “Sanal Gerçeklik”

**Uçuş Fobisi:** Uçuş fobisi olarak da bilinen uçuş fobisi, uçmanın varlığı veya beklentisiyle ortaya çıkan, aşırı veya mantıksız, belirgin ve kalıcı bir korkuyla karakterize edilen spesifik bir durumsal fobidir (Almen ve Gerwen, 2013; Gibson, 2014). Bu korku çeşitli faktörlerden etkilenebilir ve önemli ölçüde strese ve sosyal izolasyona yol açabilir (Schindler vd., 2015). Uçarken korkutucu deneyimler yaygındır ancak herkeste uçuş fobisi gelişmez (Ekeberg vd., 1990).

Uçma fobisinin belirtileri arasında aerofobi, anksiyete, panik ataklar ve artmış kalp hızı ve kan basıncı gibi fizyolojik tepkiler yer alabilir (Petersen ve Rupprecht, 2011). Bu korkuyu yaşayan bireylerin refahını sağlamak için uçma fobisini tanımak ve ele almak önemlidir.

**EMDR:** Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), travmatik anılar ve deneyimlerle ilişkili sıkıntıyı hafifletmek için tasarlanmış Uyarlanabilir Bilgi İşleme modelinin rehberliğinde psikoterapötik bir yaklaşımdır (Faretta ve Civilotti, 2016; Hase vd., 2017; Lalotıs, 2021). EMDR, yapılandırılmış sekiz aşamalı bir tedavi sürecini içerir ve üzücü anıların işlenmesini kolaylaştırmak ve uyarlanabilir çözümü teşvik etmek için göz hareketleri gibi iki taraflı uyarılardan yararlanır (Greenwald ve Shapiro, 2010; Lee, 2008).

EMDR, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için etkili bir tedavi olarak kabul edilmiş ve çok çeşitli klinik sorunları ele alma konusunda umut verici olsa da, EMDR'nin altında yatan nöral mekanizmalar ve onun kronik ağrısı veya kronik ağrısı olan bireyler ve çocuklar gibi belirli popülasyonlardaki etkinliği, devam eden araştırma ve tartışma alanları olmayı sürdürüyor (Tesarz vd., 2013; Maddock vd., 2021; Zaghrou-Hodali vd., 2008; Creamer ve Forbes, 2004; Adler-Tapia ve Settle, 2009).

**BDT:** Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), uyumsuz düşünce, duygu ve davranışları ele alarak psikolojik sıkıntıyı hafifletmeyi amaçlayan psikoterapötik bir yaklaşımdır (Mansell, 2008). BDT, bireylerin biliş ve davranışlarının duygusal deneyimlerinde önemli bir rol oynadığı ve bu kalıpları değiştirmenin zihinsel refahın artmasına yol açabileceği önermesine dayanmaktadır (Dixon vd., 2009). Bu yaklaşım tipik olarak bireylerin uyarlanabilir başa çıkma stratejileri ve problem çözme becerileri geliştirmelerine yardımcı olmak için bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal aktivasyon gibi yapılandırılmış müdahaleleri içerir (Dixon vd., 2009).

BDT, depresyon, anksiyete ve felç sonrası duygudurum bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli zihinsel sağlık koşullarında yaygın olarak uygulanmış ve semptomların azaltılmasını teşvik etmede ve genel işleyişi iyileştirmede etkinlik göstermiştir (Kootker vd., 2017).

**Maruz Bırakma Yaklaşımları:** Maruz bırakma terapisi, ilişkili sıkıntı ve korku tepkilerini azaltmak amacıyla korkulan veya kaygıya neden olan uyaranlarla sistematik olarak yüzleşmeyi içerir. Bu sürecin kökleri, korkulan uyaranlara tekrar tekrar ve uzun süreli maruz kalmanın koşullu korku tepkisinde bir azalmaya yol açtığı alışkanlık ve yok olma ilkelerine dayanmaktadır (Bornas vd., 2011). Maruz Bırakma Terapisi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) için maruz bırakma terapisi gibi spesifik maruz kalmaya dayalı terapiler gibi çeşitli terapötik yöntemlerde kullanılır (Ekeberg vd., 2014).

Maruz bırakma terapisinin etkinliği, anksiyete bozuklukları, fobiler ve TSSB'nin tedavisinde klinik uygulamadaki önemini vurgulayarak gösterilmiştir (Ekeberg vd., 2014).

**Sanal Gerçeklik:** Sanal gerçeklik, hastaları bilgisayar tarafından oluşturulan bir sanal ortama dahil etmek için gerçek zamanlı bilgisayar grafiklerini, vücut izleme cihazlarını, görsel ekranları ve diğer duyuşal giriş cihazlarını entegre eder. Bu teknoloji, bağlamsal olarak uygun bir ortamda korkulan uyarılara sistematik olarak maruz kalmaya olanak tanır ve bu da onu anksiyete bozuklukları, fobiler ve travma sonrası stres bozukluğunun tedavisinde maruz bırakma terapisi için değerli bir araç haline getirir. (Demir ve Köşkün, 2023).

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM VE GEREÇ

#### 2.1. Geleneksel Derleme

Geleneksel derlemeler, genellikle tercih edilen konunun geniş bir perspektiften ele alınması, detaylı bir şekilde değerlendirilmesi ve kapsamlı bir şekilde incelenmesi amacını taşırlar. Bu derleme türünde özel bir resmi kural seti bulunmasa da, her derleme yazısının belirli bir yöntemle ilerlemesi ve yapılandırılmış bir düzen içinde yazılması gerekmektedir. Derleme yazısının genel olarak "giriş, yöntem, tartışma ve sonuçlar" düzenine dayandığı ve bu yapıya başlıklar, özet, anahtar sözcükler ve kaynakça eşlik etmektedir.

Kapsamlı bir inceleme makalesi, araştırmayı sunma ve analiz etmede belirli amaçlara hizmet eden birkaç önemli bölümden oluşan, akademik literatürün kritik bir bileşenidir. Giriş bölümü, araştırma konusuna kısa bir genel bakış sağlamada, çalışma için bağlam ve gerekçe sunmada önemli bir rol oynar (Arsyad, 2014). Okuyucuyu genel bir bağlamdan belirli bir odak alanına yönlendirerek araştırma sorusunu veya amacını açıkça ifade etmelidir. Yöntem bölümü, ilgili literatürü belirlemek ve seçmek için kullanılan sistematik yaklaşımı detaylandırarak incelemenin temelini oluşturur (Reich vd., 2020). Arama stratejisi, veritabanları, anahtar kelimeler ve dahil etme/hariç tutma kriterleri hakkında net bir açıklama sağlamalıdır (Reich vd., 2020). Bu bölüm, incelemenin kesinliğini ve geçerliliğini belirlemek, okuyucuya literatür seçimi ve analizi sürecinde rehberlik etmek için gereklidir. Yöntem bölümü, araştırmada şeffaflığın ve tekrarlanabilirliğin sağlanması, dolayısıyla incelemenin güvenilirliğinin artırılması açısından çok önemlidir. Tartışma bölümü, analiz edilen literatürden elde edilen bulguların sentezlendiği ve yorumlandığı yerdir (Cobo vd., 2020). Girişte belirtilen temel soruya karşılık gelen en alakalı sonuçların kapsamlı bir özetini sunmalıdır (Cobo vd., 2020). Tartışma, kanıtlardaki sınırlamaları ve belirsizlikleri

kabul ederek daha objektif bir yorumu hedeflemelidir (Cobo vd., 2020). Ayrıca bulguların dış geçerliliğini de ele almalı ve bunların nasıl geliştirilebileceğini göstermelidir. Bu bölüm, literatürün eleştirel bir analizini sağlamak ve bulgulardan anlamlı sonuçlar çıkarmak açısından hayati öneme sahiptir. Son olarak sonuç bölümü, çalışmalarda bulunan sonuçları ve zorlukları özetleyen objektif bir değerlendirme ve duyarlılık analizi sağlamalıdır (Dahab vd., 2022). Temel bulguları ve bunların çalışma alanına yönelik sonuçlarını özetlemeli, aynı zamanda gelecekteki araştırmalar için potansiyel yollar önermelidir (Dahab vd., 2022). Sonuç, incelemeden elde edilen temel bilgileri etkili bir şekilde birbirine bağlamalı ve konunun anlaşılmasını geliştirmek için daha fazla araştırmaya duyulan ihtiyacı vurgulamalıdır (Dahab vd., 2022). Özetle, iyi yapılandırılmış bir inceleme, kısa ve amaca yönelik bir giriş, titiz ve şeffaf bir yöntem bölümü, bulguların kapsamlı ve nesnel bir tartışması ve bu alandaki araştırmalar için sonuçları ve gelecekteki yönelimleri özetleyen bir sonuç bölümü içermelidir. Her bölüm, incelemenin genel kalitesine ve etkisine katkıda bulunmada kritik bir rol oynar.

## **2.2. Araştırma Soruları**

"Uçuş fobisini tedavi etmek için en etkili ve kanıta dayalı yaklaşımlar nelerdir?" Bu soru, mevcut yaklaşımları ve uçuş fobisini tedavi etmedeki etkinliklerini araştırmayı amaçlamaktadır. İnceleme çalışması, uçuş fobisini yönetmek için mevcut seçeneklerin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamak için maruz kalma terapisi, bilişsel-davranışçı terapi, bilgisayar destekli tedaviler ve diğer müdahaleler gibi çeşitli tedavi yöntemlerini analiz edecektir.

## **2.3. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri**

Belirlenen konuya uygun olarak, uçuş fobisinin tedavisine yönelik müdahale yöntemleriyle ilgili çalışmalar için veritabanlarının sistematik bir şekilde araştırılması amacıyla dahil etme ve dışlama kriterleri oluşturulmuştur.

### **2.3.1. Dahil Etme Kriterleri**

2013-2023 yılları arasında yapılmış çalışmalar,  
Nicel ve Nitel araştırma yöntemleri kullanılan araştırmalar,

Uçuş fobisinde kullanılan müdahale yöntemlerini inceleyen çalışmalar, Türkçe ve İngilizce dillerinde yapılmış çalışmalar dahil etme kriteri olarak belirlenmiştir.

### **2.3.2. Hariç Tutma Kriterleri**

2013 yılından önce yapılmış çalışmalar,  
Psikometrik çalışmalar,  
Uçuş fobisinde kullanılan farmakolojik müdahaleler,  
Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerde yapılmış çalışmalar hariç tutma kriterleri arasında belirlenmiştir.

### **2.4. Tarama Yılları**

Bu çalışma, 2013-2023 yılları arasında yapılan çalışmaları içermektedir. Araştırma soruları ve anahtar kelimeler 2013-2023 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Literatür tarama 29 Kasım 2023 tarihinde sonlandırılmıştır.

### **2.5. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları**

“Uçuş Fobisi”, “Uçuş Korkusu”, “EMDR”, “BDT”, “Maruz Bırakma Yaklaşımları”, “Sanal Gerçeklik” olarak belirlenen anahtar kelimeler; “Google Scholar”, “Yök Tez Merkezi”, “PubMed”, “ScienceDirect”, “Web of Science” ve diğer elektronik veri tabanlarında taranmıştır.

### **2.6. Verilerin Çıkarılması**

“Uçuş Fobisi”, “Uçuş Korkusu”, “EMDR”, “BDT”, “Maruz Bırakma Yaklaşımları”, “Sanal Gerçeklik” olarak belirlenen anahtar kelimeler; “Google Scholar”, “Yök Tez Merkezi”, “PubMed”, “ScienceDirect”, “Web of Science” ve diğer elektronik veri tabanlarında yapılan literatür taramasında ulaşılan sonuçlarda dili Türkçe ve İngilizce olmayan araştırmalar, konu dışı olduğu anlaşılan araştırmalar, araştırmaya katkı sağlamayacağı düşünülen çalışmalar çıkarılmıştır.

## **2.7. Araştırmaya Dahil Edilen çalışmaların zellikleri**

Bu geleneksel derleme çalışmasına 51 çalışma dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların 7'si Türkçe, 44' İngilizce'dir. Bu çalışmaya 50 araştırma makalesi ve 1 tez dahil edilmiştir.

Çalışmaya 2013-2023 yılları arasında yapılan çalışmalar dahil edilmiştir. Geleneksel derlemeye 2013 yılında yayımlanan 12, 2014 yılında yayımlanan 11, 2015 yılında yayımlanan 4, 2016 yılında yayımlanan 2 , 2017 yılında yayımlanan 3, 2019 yılında yayımlanan 4, 2020 yılında yayımlanan 3, 2021 yılında yayımlanan 6, 2022 yılında yayımlanan 4, 2023 yılında yayımlanan 2 çalışma dahil edilmiştir.

Geleneksel derlemeye dahil edilmiş çalışmaların çoğu ABD'de gerçekleştirilmiştir. Türkiye'de yapılmış 7 çalışma bulunmaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 3.1. Korku Kavramı

Korku deneyimi çok çeşitli duygusal, psikolojik ve fizyolojik tepkileri kapsayan karmaşık bir olgudur (Bocchio vd., 2017). Çeşitli uyaranlarla tetiklenebilir ve bilişsel, sosyal ve çevresel faktörlerden etkilenir (Farzad vd., 2021). Araştırmalar, korkunun bireylerin davranışları, zihinsel sağlığı ve genel refahı üzerinde önemli etkileri olabileceğini göstermiştir (Reizer vd., 2020).

Korkunun oluşumunu anlamak, altta yatan sinirsel mekanizmaları ve bilişsel süreçleri keşfetmeyi içerir. Çalışmalar, korku anılarının oluşumunda ve geri getirilmesinde beyin devrelerinin, sinaptik plastisitenin ve nöronal sinyallemenin rolünü araştırmıştır (Silva vd., 2023; Ilovich vd., 2022; Lai vd., 2018). Ayrıca araştırmalar korkunun karar verme, hafıza güçlendirme ve davranışsal tepkilerin modülasyonu üzerindeki etkisini de incelemiştir (Soya vd., 2017; Feng vd., 2021; Oh ve Han, 2020). Araştırmacılar tarafından sosyal desteğin, danışmanlığın ve iletişim stratejilerinin korkunun edinilmesi ve hafifletilmesi üzerindeki etkisi araştırılmış, bunların sonucunda korkunun çok yönlü doğası ve etkilerini hafifletmeye yönelik potansiyel müdahalelere dikkat çekilmiştir (Ngah vd., 2022; Hornstein ve Eisenberger, 2017).

Korkunun, bireysel farklılıklar, çevresel stres etkenleri ve bilişsel önyargılar gibi birden çok faktörü vardır. Çalışmalar genetik yatkınlıkların, cinsiyet farklılıklarının ve psikolojik esnekliğin korkuya katkıda bulunan faktörler olduğunu göstermiştir (Farzad vd., 2021).

Dieter Duhm (2002) korkuyu bireysel ihtiyaçlarla toplumsal istemler arasındaki çelişki olarak tanımlar. İnsan, yaşamının ilk aylarında toplumsal beklentilerden habersizdir. Yaşamın ilk yıllarında ise ihtiyaçları bakım veren

tarafından karşılanır. İnsan altı yaşına gelince artık toplumsal istemleri öğrenmiştir ve ihtiyaçlarının karşılanmasından vazgeçmeye başlar. Bu süreçte çocuk, otorite tarafından toplumsal istemlere boyun eğmeye zorlanırsa ve bu istemlerin aracılığıyla çocuğa, ihtiyaçlarının yerine getirilmesi bakımından aşırı kısıtlamalar getirilmişse, gösterilen tepkiye bağlı olarak farklı şiddette korku meydana gelecektir (*Kapitalizmde Korku*, 2002, s. 23-24)

Sonuç olarak korku, çok çeşitli bilişsel, duygusal ve fizyolojik süreçleri kapsayan karmaşık ve çok yönlü bir duygudur. Oluşumu ve nedenleri sinirsel mekanizmalardan, bireysel farklılıklardan, toplumsal faktörlerden ve çevresel stres faktörlerinden etkilenir. Korku kavramını anlamak, bireysel korkuları ele almak, etkili müdahaleler geliştirmek ve korkuya neden olan olayların daha geniş toplumsal etkisini azaltmak için çok önemlidir.

### **3.2. Korku Kavramı ile Fobi Kavramının Karşılaştırılması**

Korku ve fobi sıklıkla iç içe geçen ancak farklı özelliklere sahip iki psikolojik kavramdır. Korku, bireyleri tehlikeden korumak için uyarlanabilir bir mekanizma görevi gören, algılanan tehditlere karşı temel bir duygusal tepkidir. Öte yandan fobi, belirli nesnelere veya durumlara karşı yoğun, mantıksız bir korkuyu temsil eder ve sıklıkla ısrarcı ve aşırı kaçınma davranışlarına yol açar (Hoemann ve Barrett, 2018; Finnigan, 2021). Korkular, genellikle yakın tehditlere karşı doğal ve beklenen tepkilerdir; ancak fobiler, nesnelere veya durumlara yönelik korkunun orantısız ve aşırı belirgin olduğu durumları ifade eder, ki bu durumlarda gerçek bir tehlike bulunmayabilir (Coelho ve Purkis, 2009).

Korku ve fobi, amigdala ve hipokampusun katılımı gibi bazı ortak sinirsel ve bilişsel temelleri paylaşırsa da, farklı sinirsel aktivasyon ve bilişsel işleme modelleri, iki olguyu farklılaştırır (Spraitz ve Bowen, 2020; Asika, 2021).

Korku ve fobinin davranışsal belirtileri, kaçınma davranışlarından fizyolojik uyarılmaya kadar geniş bir yelpazedeki tepkileri kapsar. Korku genellikle bireyleri potansiyel tehditlere yanıt vermeye teşvik ederken, fobi belirli uyaranlardan ısrarcı ve aşırı kaçınmaya yol açar (Šimáček vd., 2020; Elsej vd., 2020). Dahası, korku ve fobi,

korkuyu tetikleyen uyarılara maruz kalma sırasında farklı davranışsal tepki modelleri sergiler; fobi genellikle daha belirgin ve zayıflatıcı reaksiyonlara yol açar (Doria vd., 2019; Seih vd., 2021).

Korku ve fobinin şekillenmesinde toplumsal ve çevresel etkiler önemli rol oynamaktadır. Sosyal destek, kültürel normlar ve travmatik olaylara maruz kalma, bireylerin korku tepkilerini şekillendirebilir ve fobilerin gelişmesine katkıda bulunabilir (Montgrémier vd., 2020; Paracka vd., 2020). Ek olarak, suç korkusu ve belirli sağlık durumlarından duyulan korku, farklı popülasyonlarda fobilerin yaygınlığını etkileyebilir (Anthony vd., 2022; Lewis, 2019). Korku ve fobiye katkıda bulunan toplumsal ve çevresel faktörleri anlamak, hedefe yönelik müdahaleler ve destek sistemleri geliştirmek için çok önemlidir (Yan, 2023; Ide-Okochi vd., 2021).

Sonuç olarak korku ve fobi, farklı ancak birbiriyle bağlantılı özelliklere sahip karmaşık psikolojik olgulardır. Korku, algılanan tehditlere karşı doğal bir tepki olsa da fobi, belirli uyarılara karşı abartılı ve mantıksız bir korkuyu temsil eder. Sinirbilimsel araştırmalar, korku ve fobinin altında yatan sinirsel mekanizmalar ve bilişsel süreçlere dair içgörüler sunarak hem benzerlikleri hem de farklılıkları ortaya çıkarırlar. Ayrıca toplumsal ve çevresel etkiler, korku ve fobinin şekillenmesinde önemli bir rol oynayarak bireysel, sosyal ve çevresel faktörleri ele alan kapsamlı müdahalelere olan ihtiyacı vurgulamaktadır (Leuchter vd., 2022).

### **3.3. Özgül Fobi**

DSM-5 kriterlerine göre özgül fobi “Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları” başlığı altında tanımlanmıştır. Bu sınıflandırmaya dayanarak özgül fobinin belirti ölçekleri yedi maddeyle açıklanmıştır.

- Özgün bir nesne ya da durumla ilgili belirgin bir kaygı duyulur.
- Fobi kaynağı hemen her zaman korku ve kaygı doğurur.
- Fobinin kaynağından belirgin bir biçimde kaçınılır ya da yoğun bir kaygıyla buna katlanılır.

- Özgül durum veya nesnenin yarattığı gerçek tehlikeye göre orantısız korku veya kaygı duyulur.
- Korku, kaygı ya da kaçınma en az altı aydır devam ediyor olmalıdır.
- Korkuya bağlı kişide klinik olarak belirgin bir sıkıntı oluşmalıdır. Toplumsal veya işle ilgili işlevsellikte belirgin bir kayıp yaşanmalıdır.
- Bir başka ruhsal bozukluk (obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu vb.) ile belirtiler açıklanamamalıdır (APA, 2013, s.115).

Özgül fobi bir durum veya nesneye karşı geliştirilen ve kişinin mantıklı olmadığı farkında olmasına rağmen durum veya nesnelere karşı duyduğu inatçı ve kuvvetli korku olarak tanımlanmaktadır. Belirli bir fobiye karşı duyulan olumsuz duygular, genellikle yoğun somatik ve bilişsel korku tepkilerini içerir. Kişi korku yaratan nesneyle karşılaştığında otomatik ve istemsiz olarak anksiyete duyar, böylece kişi buna bağlı olarak olumsuz duyguları tetikleyen o belirli nesne veya durumdan kaçınmak ister. Kişinin yaşamı için gerçek bir tehdit oluşturmayan bu uyarana karşı bireyin gösterdiği korku tepkisi orantısız denilebilecek şiddettedir. Bu durum, klinik psikoloji uygulamalarında aşırı korkunun klinik bir çalışma alanı olarak kabul edilmesini ve anksiyete bozuklukları altında sınıflandırılmasını sağlamaktadır. Boğulma korkusu, uçuş korkusu, yükseklik korkusu gibi bazı özgül fobilerde, fobik nesne veya durumun tetiklediği geçmişte sıkıntı yaratan farklı durumlara ait korkuyu hatırlama, TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) semptomları ile benzer özellikler gösterebilmektedir (Yöyen vd., 2023)

Özgül fobi, uçuş gibi belirli bir duruma ya da köpek, iğne gibi belirli bir nesneye karşı duyulan abartılı ve mantığa uymayan bir korkunun, kişinin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemesi olarak açıklanabilir. Özgül fobide kişinin korktuğu şey özgül durum veya nesnenin yanı sıra söz konusu durumun kötü sonuçlar getireceğidir (Işıklı vd., 2019).

Özgül fobiyi korkulan nesne veya duruma göre belirli tiplere ayırmak mümkündür. Böcekler, yılanlar, köpekler gibi hayvanlara yönelik fobiler hayvansal

fobi başlığı altında toplanır. Karanlıktan, yüksekten, fırtınadan ve benzeri doğal faaliyetlerden korkmak doğal çevre fobileri başlığı altında toplanır. Enjeksiyondan, kandan, yaralanmadan korkuyor olmak kan tipi fobinin ilgi alanına girer. Dördüncü bir tip olan durumsal fobiler, kapalı alanlardan, asansörden ya da uçmaktan korkmak gibi korkulardır. Boğulmaktan, yüksek sesten ya da palyaçodan korkmak gibi fobiler sınıflandırılmayan alt tipler olarak literatürde yer almaktadır (Ollendick vd., 2010).

Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın ruhsal bozukluklardan birinin özgül fobiler olduğu yapılan anket çalışmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Kadınlarda en sık görülen ruhsal bozukluk özgül fobilerken, erkeklerde görülen ruhsal bozukluklarda özgül fobiler ikinci sırada yer almaktadır. Kadınlarda görülme oranı %14-16 iken, erkeklerde bu oran %5-7 aralığındadır. Ancak kan tipi fobiler ele alındığında kadın ve erkek arasında oransal olarak fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sadock BJ vd., 2015).

### **3.3.1. Kuramlara Göre Özgül Fobiye Bakış**

#### **3.3.1.1. Psikanalitik Kuram**

Freud'a göre kaynağı bilinmeyen tehlike durumunu bekleme, hazırlanma anksiyetenin tanımıdır. Korkulacak bir nesnenin varlığı korku durumunu meydana getirir. Sürpriz etkeninin dahil olduğu yani tehlike durumuna beklemezsizin girmek ürküntüdür (Gabbard 1979). Bu üç kavram Psikanalitik kuramda fobiyi anlayabilmek için önemlidir.

Psikanalitik teoriye göre özgül fobinin gelişiminin, bilinçdışı çatışmalardan ve çocukluk deneyimlerinden kaynaklandığına inanılmaktadır. Psikanalitik teori, belirli fobilerin çözülmemiş çocukluk travmalarından ve çatışmalarından kaynaklanabileceğini öne sürmektedir (Rofé ve Rofé, 2015). Çocuklukta bastırılan bu travmaların ve çatışmaların yetişkinlikte fobiler olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Belirli çocukluk çağı travmalarının farkında olmamak, korku ve fobinin gelişiminde belirleyici ana faktördür (Rofé ve Rofé, 2015). Ayrıca psikanalitik teori, belirli fobilerin ortaya çıkışında bilinçdışı süreçlerin rolünü vurgular. Psikanaliz, bireylerin çözülmemiş çatışmalarını dış nesnelere veya durumlara kaydırabileceğini ve bunların

daha sonra fobik tepkilerinin odağı haline gelebileceğini öne sürer (Rofé ve Rofé, 2015).

Psikanalitik teori aynı zamanda, erken bağlanma deneyimlerinin belirli fobilerin oluşumundaki etkisinin altını çizer. Erken bağlanma ilişkilerindeki bozulmaların, içsel çatışmaları ve kaygıları yönetme yolu olarak özgül fobilerin oluşumuna katkıda bulunduğu inanılmaktadır (Dönmez, 2022). Dahası, psikanalitik teori, belirli fobilerin gelişimini anlamada id, ego ve süperegonun önemini vurgulamaktadır. Bu psişik yapılar arasındaki çatışmalar, özellikle de kimliğin bilinçdışı arzuları ile süperegonun ahlaki standartları, içsel psişik gerilimi yönetmenin bir yolu olarak belirli fobilerin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir (Leichtman, 1990).

Psikanalitik teori, belirli fobilerin gelişiminde bilinçdışı fantezilerin önemini de vurgulamaktadır. Özgül fobilerin daha derin bilinçdışı çatışmaların ve arzuların sembolik temsilleri olarak hizmet edebileceğini öne sürer. Korkulan nesne veya durumların erken çocukluk deneyimleriyle ilgili bilinçdışı anlamlarla dolu olduğunu savunur (Slade, 2000). Genel olarak psikanalitik teori, bilinçdışı süreçlerin, erken çocukluk deneyimlerinin, bağlanma ilişkilerinin ve psişik yapıların fobik tepkileri şekillendirmedeki rolünü vurgular.

Freud tarafından sunulan klasik "Küçük Hans" vakası, bir çocuğun at fobisiyle Oedipus kompleksinin bağlantısını ortaya koymuş ve özgül fobi gelişiminin psikanalitik yorumunun temel bir örneğini sunmuştur (Wakefield). , 2017). Bu vaka psikanaliz ile fobi kavramı arasındaki ilişkiyi anlamak için önemlidir. Hans'ın at fobisi aslında babasına karşı duyduğu korkunun tezahürüdür.

Bu vakalar ve çalışmalar, bireysel deneyimlerin, erken çocukluk ilişkilerinin ve bilinçdışı çatışmaların fobik davranışları şekillendirmedeki önemini vurgulayarak, psikanalitik teori çerçevesinde özgül fobi gelişiminin kapsayıcı bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır.

### **3.3.1.2. Davranışçı Kuram**

Yaygın bir anksiyete bozukluğu olan özgül fobi, klasik ve edimsel koşullanmanın yanı sıra sosyal öğrenmeyi de kapsayan davranışçı teori çerçevesinde kapsamlı bir şekilde anlaşılabilir. Watson ve Skinner gibi davranışçılar, fobilerin, nötr bir uyarının, rahatsız edici bir uyararla tekrarlanan eşleşmeler yoluyla korkuyla ilişkilendirildiği klasik koşullanma yoluyla edinildiğini öne sürdüler (Eaton vd., 2018). Bu, korkulan uyarana karşı aşamalı ve sistematik duyarsızlaştırmayı içeren ve korkunun yok olmasına yol açan davranışçı bir teknik olan maruz bırakma terapisi üzerine yapılan araştırmalarla desteklenmektedir.

Davranışçı öğrenme teorisinin özgül fobilerin tedavisinde uygulanması, özellikle tek seanslık tedavi yaklaşımları bağlamında umut verici sonuçlar vermiştir. Genel olarak davranışçı teori, özgül fobinin etiyolojisini, sürdürülmesini ve tedavisini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sağlayarak bu anksiyete bozukluğunun altında yatan davranışsal mekanizmalara dair değerli bilgiler sunar.

### **Klasik Koşullanma**

Uçuş fobisi gibi özgül fobiler, klasik koşullanma teorisinin ilgi konusu olmuştur. Pavlov'un öne sürdüğü klasik koşullanma, fobilerin belirli uyarılara karşı öğrenilmiş tepkiler olduğunu öne sürmektedir (Öhman vd., 1975). Özgül fobilere ilişkin klasik koşullanma modelinin kökeni hayvan araştırma laboratuvarlarına dayanmaktadır ve 20. yüzyılın ikinci yarısında güç kazanmıştır (Coelho ve Purkis, 2009). Klasik koşullanma, iyi huylu ve korku uyandıran uyarıların kazara eşleşmesi sonucu fobilerin meydana geldiğini savunur. Klasik koşullanmayla fobi ilişkisine örnek olarak Küçük Albert deneyi gösterilebilir (Ollendick ve Muris, 2015). Watson ve Rayner'ın Küçük Albert ile yaptığı deney klasik koşullanmanın açıklanmasında yaygın olarak kullanılır. Bu deneyde Albert'in fareyle, yüksek korku uyandıran bir sesin eşleştirmesi sağlandı. Böylece Albert fareye karşı korku tepkisi geliştirdi. Bu çalışma korku ve kaygı bozukluklarının incelenmesi ve ilişkisel öğrenme süreçleri yoluyla fobilerin edinilmesi anlayışına temel oluşturdu.

Uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin etiyolojisinin anlaşılmasında, insanların belirli uyarılara karşı fobik tepkiler oluşturmaya yönelik kalıtsal bir

yatkınlık geliştirdikleri ve bu yatkınlığı ortaya çıkarmak için koşullandırmanın gerekli olduğu öne sürülmüştür (Kendler vd., 1992). Bu, uçuş fobisi de dahil olmak üzere fobilerin, koşullu duygusal tepkiler olarak basit başlangıçlara sahip olduğu fikriyle tutarlıdır (Bentler, 1962).

Sonuç olarak klasik koşullanma teorisi, uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobileri anlamak için ereve sağlar. Kanıtlar, fobilerin belirli uyaranlara karşı öğrenilmiş tepkiler olduğu ve kaygı duyarlılığı ve evrimsel yatkınlıklar gibi çeşitli faktörlerin uçuş fobisinin gelişiminde rol oynadığı fikrini desteklemektedir.

### **Edimsel Koşullanma**

Uçuş fobisi gibi özgül fobiler edimsel koşullanma teorisi çerçevesinde incelenmiştir. Skinner tarafından öne sürülen edimsel koşullanma, davranışların ortaya çıkabilecek sonuçlardan etkilendiğini ne sürmektedir. Edimsel koşullanma teorisi, fobilerle ilişkili kaçınma davranışlarının, kaçınmanın sonucu olarak kaygı ve korkunun azalmasıyla pekiştirildiğini ne sürmektedir (Stinson vd., 2007). Örneğin, uçuş fobisi olan bir birey uçmaktan kaçınabilir ve kaygısında azalma yaşayabilir, bu da kaçınma davranışını güçlendirebilir.

Dahası, nörobiyolojik teoriler edimsel koşullanma çerçevesinde belirli fobilerin anlaşılmasını genişletmiştir. Özgül fobilerde korkuyu öğrenmenin karmaşık nöronal süreçleri içerdiği ve kaçınma davranışlarının güçlendirilmesinin korkunun azalmasında etkili olduğu görülmüştür (Jacobs ve Nadel, 1999; Schweckendiek vd., 2011; McTeague vd., 2012). Bu durum, uçuş fobisi gibi özgül fobilerde kaçınma davranışlarının pekişmesinin nörobiyolojik mekanizmalardan etkilenebileceğini göstermektedir.

Özgül fobilerin kökenleri, kalıtsallığın ve çocukluk yaşantıları dahil olmak üzere çeşitli perspektiflerden araştırılmıştır (Coelho ve Purkis, 2009; Lichtenstein ve Annas, 2000). Bu alışmalar, uçuş fobisi de dahil olmak üzere özgül fobilerde kaçınma davranışlarının güçlendirilmesine katkıda bulunan potansiyel genetik yatkınlıklar ve gelişimsel faktörler hakkında fikir vermektedir.

Sonuç olarak edimsel koşullanma teorisi, uçuş fobisi de dahil olmak üzere özgül fobileri anlamak için değerli bir çerçeve sağlar. Özgül fobilerde kaçınma davranışlarının güçlendirilmesi, nörobiyolojik mekanizmalardan, kalıttan ve ilişki olmayan açıklamalardan etkilenebilir; bu da edimsel koşullanma teorisi çerçevesinde özgül fobilerin etiyojisinin çok yönlü doğasını vurgulamaktadır.

## **Sosyal Öğrenme**

Belirli bir nesne veya duruma karşı yoğun, mantıksız bir korku ile karakterize edilen bir tür kaygı bozukluğu olan özgül fobi, sosyal öğrenme teorisinin merceğinden anlaşılabilir. Albert Bandura tarafından açıklanan sosyal öğrenme teorisi, davranışların ve korkuların kazanılmasında gözlemsel öğrenmenin, taklit ve modellenmenin rolünü vurgulamaktadır. Bandura, bireylerin başkalarını ve eylemlerinin sonuçlarını gözlemleyerek öğrendiğini ve bu öğrenmenin fobilerin gelişimini etkileyebileceğini öne sürmektedir (Chuang, 2021). Bu teori, sosyal etkilerin korkunun kazanılması ve ifade edilmesi üzerindeki etkisini vurguladığından, özgül fobilerin kazanılması ve sürdürülmesinin anlaşılmasıyla özellikle ilgilidir.

Özgül fobi alt tiplerinin ve bunlara karşılık gelen korkuların kalıtsallığı üzerine yapılan çalışma, özgül fobilerde genetik yatkınlığın varlığına ışık tutmuştur. Bu çalışma fobilerin genetik faktörler ile sosyal öğrenme süreçleri arasında karmaşık bir etkileşim olduğunu öne sürmüştür (Houtem vd., 2013). Bu, hem genetik yatkınlıklardan hem de sosyal öğrenme deneyimlerinden etkilenen özgül fobilerin çok yönlü doğasının altını çizmektedir. Sosyal öğrenme teorisinin önemli bir bileşeni olan gözlemsel öğrenme, özellikle özgül fobiler bağlamında önemlidir. Bireyler, başkalarının korku dolu tepkilerini gözlemleyerek veya korkuyla ilgili bilgilerin doğrudan aktarımı yoluyla korku kazanabilir, bu da fobik davranış ve inançların sosyal aktarımını vurgular (Li ve Hua, 2022). Ayrıca, sosyal medyanın e-öğrenmedeki rolü ve sosyal öğrenme teorisinin bilgi bilimi araştırmalarında uygulanması, sosyal ortamların öğrenme ve davranış üzerindeki yaygın etkisini vurgulayarak, özgül fobilerin kazanılması ve sürdürülmesinin altında yatan potansiyel sosyal mekanizmalara dair içgörü sağlar (Middleton vd., 2018; Mnkandla ve Minnaar, 2017).

Özetle, sosyal öğrenme teorisi, fobik davranışların edinilmesinde ve sürdürülmesinde gözlemsel öğrenmenin, sosyal etkilerin ve çevresel faktörlerin rolünü açıklayarak özgül fobiyi anlamak için kapsamlı bir çerçeve sağlar. Gözlem sırasında genetik yatkınlıklar, sosyal öğrenme deneyimleri ve bilişsel süreçler arasındaki etkileşim, özgül fobilerin karmaşık doğasının altını çizerek, bu anksiyete bozukluklarını anlamak ve ele almak için çok yönlü bir yaklaşım gerekliliğini ortaya koyar.

### **3.3.1.3. Bilişsel Kuram**

Özgül fobinin bilişsel modeli, fobik davranışların geliştirilmesinde ve sürdürülmesinde bilişsel önyargıların, mantıksız inançların ve bilgi işlemenin rolünü vurgulamaktadır. Bu model, belirli fobileri olan bireylerin çarpık bilişsel süreçler sergilediğini, bunun da korkulan uyarana ilgili olarak tehdidin yanlış yorumlanmasına yol açtığını öne sürmektedir (Abado vd., 2021; Hermann vd., 2009).

Bilişsel çarpıtmalar gibi bilişsel önyargılar, özgül fobinin bilişsel modelinde çok önemli bir rol oynar. Özgül fobileri olan kişiler, korkulan uyarana karşı abartılı dikkat sergilemektedirler ve bu da gerçekten uzak bir tehdit ve tehlike algısına yol açar (Lundh ve Öst, 2001). Dahası, sosyal fobide içeriğe özgü yargısal yanlılığın varlığının da gözlemlenmesi, bilişsel yanlılığın sosyal ipuçları ve durumların yorumlanması üzerindeki etkisini göstermektedir (Foa vd. 1996). Bu önyargılar, belirli fobileri olan bireylerde fobik davranışların sürdürülmesine ve kaygının sürdürülmesine katkıda bulunur.

Ayrıca bilişsel model, özgül fobide mantıksız inançların ve bilişsel değerlendirmelerin önemini vurgulamaktadır. Özgül fobileri olan bireyler, fobik durumlarda bilişsel çarpıtmalarla ile karakterize edilir ve bu durum, tehdidin abartılmasına ve korkulan uyarana baş etme yeteneklerinin küçümsenmesine yol açar (Hermann vd., 2009). Bu çarpık inançlar, kaçınma davranışlarının gelişmesine ve fobik tepkilerin güçlenmesine katkıda bulunarak korku ve kaygı döngüsünü sürdürür.

Ayrıca bilişsel model, özgül fobinin tedavisinde bilgi işleme ve bilişsel yeniden yapılandırmanın rolünün altını çizmektedir. Özgül fobiler için yaygın olarak kullanılan

bir terapötik müdahale olan bilişsel-davranışçı terapi (BDT), bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri yoluyla uyumsuz bilişsel süreçleri tanımlamayı ve değiştirmeyi amaçlamaktadır (Wright vd., 2018). Mantıksız inançlara meydan okuyarak, bilişsel çarpıklıkları düzelterek ve uyarlanabilir bilgi işlemeyi kolaylaştırarak BDT, fobik semptomları hafifletmeyi ve uzun vadeli iyileşmeyi teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Özgül fobinin bilişsel modeli, fobik davranışların nörobiyolojik temellerine kadar uzanır. İşlevsel nörogörüntüleme çalışmaları, özgül fobileri olan bireylerde farklı nöral tepki modellerini ortaya çıkarmış ve fobik reaksiyonlardaki bilişsel süreçlerin nörobiyolojik bağıntılarına ışık tutmuştur (Lueken vd., 2011). Bu bulgular özgül fobide bilişsel mekanizmalar ve sinir yolları arasındaki etkileşimin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunur.

Sonuç olarak bilişsel model, özgül fobiyi anlamak için kapsamlı bir çerçeve sağlar; bilişsel çarpıtmaların, mantıksız inançların ve bilgi işlemenin fobik davranışların geliştirilmesi, sürdürülmesi ve tedavisindeki etkisini vurgular. Bu model, özgül fobinin bilişsel temellerini açıklayarak, özgül fobileri olan bireylerde biliş, duygu ve davranış arasındaki karmaşık etkileşime dair değerli bilgiler sunmaktadır.

### **3.4. Uçuş Fobisi**

Uçuş fobisi, aynı zamanda aerofobi olarak da bilinir; mantıksız ve ısrarcı bir uçuş korkusuyla karakterize edilen özgül bir fobidir (Coelho vd., 2010). Bu korku, kişisel, sosyal ve mesleki işlevsellik de dahil olmak üzere bireyin yaşamının çeşitli alanlarında ciddi sıkıntıya ve bozulmaya yol açabilir (Schindler vd., 2015). Uçuş fobisiyle ilişkili korku, genellikle uçmanın yarattığı gerçek tehlikeyle orantısızdır ve bu fobiye sahip bireyler, uçma ihtimaliyle karşı karşıya kaldıklarında bir dizi fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler yaşayabilirler (Triscari vd., 2015).

Bu reaksiyonlar arasında kalp atış hızının artması, terleme, titreme ve durumdan kaçma veya kaçınma girişimleri yer alabilir (HÖL, 2022). Uçuş fobisi,

oluşumuna çeşitli bileşenlerin katkıda bulunduğu karmaşık ve heterojen bir olgudur (Triscari vd., 2015). Uçuş fobisinin gelişimi, olumsuz medya raporları aracılığıyla bilgilendirici öğrenme, koşullandırma ve kaygı duyarlılığındaki bireysel farklılıklar dahil olmak üzere birçok faktörden etkilenebilir (Schindler vd., 2015). Havacılık olaylarıyla ilgili olumsuz medya raporları, uçmaya ilişkin korkuları sürdürüp güçlendirerek uçuş fobisinin gelişimini güçlendirebilir (Schindler vd., 2015). Ek olarak, uçuş fobisi olan bireyler, belirli bedensel semptomların tehdidinden ziyade potansiyel bir uçak kazası korkusunun merkezi bir endişe olması nedeniyle kaygı duyarlılığını arttırmış olabilir (Teismann vd., 2020). Dahası, uçuş fobisiyle ilişkili korku sıklıkla algılanan uçuş tehdidiyle bağlantılıdır ve savaş ya da kaç tepkisiyle tutarlı bir dizi fizyolojik ve psikolojik tepkiye yol açar (Cuthbert vd., 2003).

Uçuş fobisinin tedavisi genellikle sistematik duyarsızlaştırma, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) terapisi, sanal gerçekliğe maruz kalma terapisi ve farmakolojik müdahalelerle entegre edilmiş bilişsel-davranışçı terapiyi (BDT) içerir (Triscari vd., 2015; Valiente-Gómez vd., 2017; Bornas vd., 2001). BDT'nin sistematik duyarsızlaştırma ile birlikte bireyleri yavaş yavaş korkulan uyaranlara maruz bırakarak kaygılarını yönetmeye yönelik başa çıkma stratejilerini öğretmek uçuş kaygısını azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir (Triscari vd., 2015). EMDR terapisinin, olumsuz anıları ve fobik uyaranlarla ilgili çağrışımları hedef alarak uçuş kaygısı da dahil olmak üzere özgül fobilerin tedavisinde de etkili olduğu gösterilmiştir (Valiente-Gómez vd., 2017). Ayrıca, uçuş deneyimlerini simüle etmek ve kontrollü ve terapötik bir ortamda uçuşla ilgili uyaranlara aşamalı olarak maruz kalmayı kolaylaştırmak için sanal gerçekliğe maruz bırakma terapisinden yararlanılmıştır (Bornas vd., 2001).

Sonuç olarak, uçuş fobisi, mantıksız ve sürekli bir uçuş korkusuyla karakterize edilen ve etkilenen bireylerde ciddi sıkıntı ve bozulmaya yol açan özgül bir fobidir. Uçuş fobisinin gelişimi, medyadaki olumsuz haberler, endişe duyarlılığı ve algılanan uçuş tehdidi gibi çeşitli faktörlerden etkilenebilir. Uçuş fobisine yönelik tedavi yaklaşımları, bilişsel-davranışsal müdahaleleri, maruz kalma terapilerini ve

farmakolojik müdahaleleri kapsar ve EMDR terapisinin uçuş kaygısını gidermedeki etkinliğini destekleyen yeni kanıtlar ortaya çıkmaktadır.

### **3.4.1. Uçuş Fobisi Epidemiyolojisi**

Uçuş fobisinin epidemiyolojisi, yaygınlığını, etkisini ve ilişkili faktörleri araştıran çok sayıda çalışma ile önemli bir araştırma konusu olmuştur. Çalışmalar, genel popülasyonda uçuş fobisinin yaşam boyu yaygınlık oranlarının %2,5 ila %2,9 arasında değiştiğini bildirmiştir. Latas vd. (2011). Ayrıca araştırmalar, Norveçli havayolu yolcularının yaklaşık %3'ünün uçuş fobisine sahip olduğunu göstermiştir (Ekeberg vd., 2014), bu da bu özgül fobinin hava yolculuğu bağlamındaki önemli etkisini vurgulamaktadır.

## **3.5. Uçuş Fobisinde Tedavi Amaçlı Kullanılan Güncel Yöntemler**

### **3.5.1. Maruz Bırakma Yaklaşımları**

#### **3.5.1.1. In Vivo Maruz Bırakma**

In vivo maruz bırakma terapisi, korkulan uyararla, fiili maruz kalmanın aşamalı ve sistematik bir şekilde gerçekleştirilmesini içeren köklü bir psikolojik müdahaledir. İn vivo maruz kalma terapisinin ardındaki mantık, korkunun yok edilmesi ve bu durumun alışkanlık haline getirilmesi ilkelere dayanmaktadır. Bu yöntemde korkulan uyarana tekrar tekrar ve uzun süreli maruz kalma, kaygı tepkisinde bir azalmaya yol açar (Soravia vd., 2013). Araştırmalar, koşullu korku tepkilerinin ortadan kaldırılmasını kolaylaştırarak, uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde in vivo maruz kalma terapisinin etkililiğini göstermiştir (Bornas vd., 2013).

Soravia vd. (2014) tarafından yürütülen çalışma, In vivo maruz kalmanın korkulan uyarlarla yüzleşmeyi içerdiğini göstermektedir; Uçuş fobisi olan bir kişi, uçak kazası hikayelerini okuyarak başlayabilir ve daha sonra gerçek uçuş hakkında konuşmayı deneyebilir. Çalışmalar çoğu fobinin In vivo maruz kalma tedavisine yanıt verdiğini, maruz bırakma terapisinin fobi için etkili olduğunu gösterir. Araştırmacılar, hastaların In vivo maruz kalma yoluyla fobilerinin sonuçlarının makul olmadığını

anladığını savunurlar. Bu yöntemle hastalar korktukları duruma şartlanırlar ve aynı durumun sonuçları artık onları korkutmaz. In vivo maruz kalma yoluyla fobileri olan kişilerin kaygı ve sıkıntıyı duygularını daha az duyumsadığı da tespit edilmiştir. Araştırmacılar ayrıca, bir kişinin fobiyle veya başka herhangi bir fobik davranışla yüzleşmesine yardımcı olarak, kişinin fobi olaylarını duygusal olarak işlemesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Bu terapi sonrasında kişi fobi görüntülerini ve anılarını travma yaşamadan güvenli bir şekilde hatırlayabilmektedir.

### **3.5.1.2. In Vitro Maruz Bırakma**

Uçuş fobisinin tedavisinde In vitro maruz kalma terapisi, özellikle de sanal gerçekliğe (VR) maruz kalma terapisi umut verici bir müdahale olarak ortaya çıkmıştır. VR maruz kalma terapisi, bireylerin sanal bir uçak ortamında olma duygusunu deneyimlemelerine olanak tanıyan, bilgisayar tarafından oluşturulan uçuş senaryolarının simülasyonlarını oluşturmayı içerir. Yapılan araştırmalar, uçma korkusunu azaltmada ve tedavi sonuçlarını iyileştirmede VR maruz kalma terapisinin etkinliğini göstermiştir (Wechsler vd.,2019). Ayrıca, VR tabanlı müdahalelerin katılımı artırma ve maruz kalma için kontrollü ve güvenli bir ortam sağlama potansiyeli olduğu gösterilmiştir (Marks, 2014). Uçuş fobisi için geleneksel In vivo maruz kalma terapisiyle karşılaştırıldığında VR maruz kalma terapisi gibi In vitro maruz kalma yaklaşımlarının etkinliğini değerlendirmek için karşılaştırmalı çalışmalar yapılmıştır. Sonuçlar, In Vitro maruz kalma yaklaşımlarının, özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT) veya göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) ile karşılaştırıldığında, uçuş korkusunu azaltmada ve olumlu tedavi sonuçları göstermede etkili olduğunu ortaya koyar (Safir vd., 2011; Danelishvili vd., 2017). In vitro maruz kalma yaklaşımları için teknolojik sınırlamalar ve geleneksel In vivo maruz kalma terapisine kıyasla tedavi sonuçlarındaki potansiyel farklılıklar olmak üzere zorluklar ve düşünceler mevcuttur.

In vitro maruz kalma terapisinin süresi ve yoğunluğu, bireyin fobi şiddeti ve tedaviye yanıtı ile değişkenlik gösterebilmektedir (Whiteside vd., 2016). Sonuç olarak, In vitro maruz kalma yaklaşımlarının, özellikle VR'ye maruz kalma terapisinin, uçuş fobisinin giderilmesinde etkili olduğu kanıtlanmıştır.

Ampirik sonuçlar, uçma korkusunu azaltmada ve tedavi sonuçlarını iyileştirmede In Vitro maruz kalma tekniklerinin kullanımını desteklemektedir. Ancak uçuş fobisine yönelik In Vitro maruziyete dayalı müdahaleleri uygularken bireysel farklılıkları, etik hususları ve teknolojik sınırlamaları dikkate almak önemlidir.

### **3.5.1.3. Aşamalı Maruz Bırakma**

Uçuş fobisi, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde bozabilen ve hava yoluyla seyahat etme yeteneklerini kısıtlayabilen yaygın bir özgül fobidir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), uçuş fobisini ele almak için önde gelen bir tedavi yöntemidir ve aşamalı maruz kalma, bu terapötik yaklaşımın temel bileşenidir. Aşamalı maruz bırakma, bireyleri havaalanları, uçaklar veya uçuşla ilgili durumlar gibi korkulan uyaranlara sistematik ve aşamalı olarak maruz bırakmayı içerir. Aynı zamanda uçuş fobisine sahip bireylerin kaygılarını yönetmeye yönelik başa çıkma stratejilerini öğretmeyi içerir (Difede ve Hoffman, 2002).

Aşamalı Maruz Kalmanın Teorik Temelleri: Uçuş fobisinin tedavisinde aşamalı maruz kalmanın teorik temelleri, engelleyici öğrenme ve korkunun yok edilmesi ilkelerine dayanır. Bu ilkelere göre, korkulan uyaranlara güvenli ve kontrollü bir ortamda tekrar tekrar ve uzun süre maruz kalmak, bireylerin beklenen olumsuz sonuçların gerçekleşme ihtimalinin düşük olduğunu öğrenmesine olanak tanıyarak korku tepkilerinde azalmaya yol açar. Bu süreç, abartılı korku ilişkilerinin değiştirilmesini ve uyumlu başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesini kolaylaştırır ve sonuçta uçuşla ilgili kaygı ve kaçınma davranışlarında azalmaya neden olur (Menzies ve Clarke, 1995; Jong vd., 1996; Houtem vd., 2013). ; Difede ve Hoffman, 2002; Shabani ve Fisher, 2006).

Aşamalı Maruz Kalmanın Pratik Uygulaması: Uçuş fobisi bağlamında, aşamalı maruz kalma, tipik olarak, daha az endişe uyandıran durumlardan (örneğin, uçak görüntülerine bakmak) daha zorlayıcı senaryolara kadar uzanan, korku uyandıran uyaranların yapılandırılmış ve sistematik bir hiyerarşisi aracılığıyla uygulanır. Örneğin bir havaalanını ziyaret etmek veya kısa bir uçuşa çıkmak). Maruz bırakma seansları, alışkanlığı ve duyarsızlaştırmayı teşvik etmek için tasarlanmış aşamalı ilerlemeyle, bireyin özgül korku ve kaygı düzeylerine göre dikkatlice uyarlanır. Ek olarak,

rahatlama teknikleri ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi başa çıkma stratejileri, bireylerin maruz kalma sürecinde kaygılarını yönetmelerini desteklemek için uyarlanmıştır (Meindl vd., 2019; Tortella-Feliu vd., 2013; Bornas vd., 2014).

**Ampirik Kanıtlar ve Vaka Çalışmaları:** Ampirik araştırmalar ve klinik vaka çalışmaları, uçuş fobisinin tedavisinde aşamalı maruz kalmanın etkinliğine dair ikna edici destek sağlar. Örneğin, çalışmalar maruziyete dayalı müdahalelerin ardından uçuşla ilgili kaygı ve kaçınma davranışlarında önemli azalmalar olduğunu ve başarı oranlarının %70 ila %96 arasında değiştiğini ortaya koymuştur (Oprış vd., 2014; Zhang vd., 2020; Bornas vd., 2014; Ekeberg vd., 2014; Pitkin ve Malouff, 2014; Göttestam ve Svebak, 2013).

Dahası, vaka çalışmaları, sistematik ve kendi kendine düzenlenen maruz kalma seansları yoluyla bireylerin uçuş korkusunu yenmelerine olanak sağlayan aşamalı maruz kalmanın başarılı bir şekilde uygulandığını göstermiş ve bu terapötik yaklaşımın dönüştürücü potansiyelini vurgulamıştır (Chand ve Khalili, 2015; Jongh ve Broeke, 2013). ; Bogaerde ve Raedt, 2013).

**Bilişsel Davranışçı Terapi ile Entegrasyon:** Aşamalı maruz kalma, uçuş fobisi için bilişsel davranışçı terapinin (BDT) daha geniş çerçevesine entegre edilir ve bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme eğitimi ve psikoeğitim gibi diğer terapötik bileşenleri tamamlar. BDT'nin işbirlikçi ve hedefe yönelik doğası, kapsamlı ve bireyselleştirilmiş bir tedavi yaklaşımına izin verir; burada aşamalı olarak maruz kalma, uçuş fobisiyle ilişkili belirli korkular ve kaçınma kalıplarının ele alınmasında bir temel taşı görevi görür. Bilişsel ve davranışsal stratejilerin BDT içindeki sinerjik birleşimi, uçuş fobisine yönelik tedavi müdahalelerinin genel etkinliğini artırır (Bogaerde ve Raedt, 2013; Rocher ve Warfield, 2022).

**Klinik Uygulamaya Yönelik Etkiler:** Uçuş fobisinin tedavisinde aşamalı maruz kalma uygulamasının klinik uygulama açısından önemli sonuçları vardır. Ruh sağlığı çalışanları, özellikle de anksiyete bozuklukları konusunda uzmanlaşmış olanlar, uçuş fobisini ele almak için aşamalı maruz bırakma tekniklerini terapötik repertuarlarına dahil etmekten yararlanabilirler. Ayrıca, aşamalı maruziyetin sistematik ve kanıt

dayalı doğası, ampirik olarak desteklenen tedavilerin ilkeleriyle uyumlu olup, klinik karar verme ve tedavi planlamasındaki önemini vurgulamaktadır. Ek olarak, sanal gerçeklik teknolojisinde devam eden araştırmalar ve ilerlemeler, uçuş fobisine yönelik aşamalı maruz kalma müdahalelerinin sunulmasını ve erişilebilirliğini artırmak için umut verici yollar sunmaktadır (Maskey vd., 2019).

Sonuç olarak, aşamalı maruz kalma, uçuş fobisinin tedavisinde önemli ve kanıta dayalı bir müdahaledir ve bireylere uçuş korkusunu yenmek için yapılandırılmış ve etkili bir yol sunmaktadır. Teorik temeller, pratik uygulama, ampirik kanıtlar ve bilişsel davranışçı terapidaki entegrasyon, topluca, uçuş fobisi tedavisinin temel taşı olarak aşamalı maruz kalmanın önemini altını çizmektedir. Araştırma ve klinik uygulamalar gelişmeye devam ettikçe, aşamalı maruz bırakma tekniklerinin sürekli iyileştirilmesi ve uygulanması, uçuş fobisi ile boğuşan bireylerin yaşam kalitesinin ve sonuçlarının iyileştirilmesi konusunda umut vaat etmektedir.

#### **3.5.1.4. Sistematik Duyarsızlaştırma**

Uçuş fobisinin tedavisinde sistematik duyarsızlaştırmaya ilişkin vaka raporları, bu terapötik yaklaşımın uygulanması ve etkinliği konusunda değerli bilgiler sağlamıştır. Örneğin, çocuklarda ve ergenlerde belirli fobiler için tek seanslık tedaviye ilişkin Danimarka'da bir çalışma yürütüldü ve bu çalışma, genç yaş gruplarında sistematik duyarsızlaştırmanın potansiyel etkililiğini ortaya koydu (Nielsen vd., 2015). Çalışmaya katılanlar, uçuş fobisi ve diğer özgül fobilerle mücadelede sistematik duyarsızlaştırmanın etkililiğini değerlendirmeye yönelik kapsamlı yaklaşımın altını çizen, yarı yapılandırılmış tanısal görüşmeler, klinisyenin ciddiye derecelendirmeleri, davranışsal yaklaşım testi ve öz ve ebeveyn raporu ölçümleri yoluyla değerlendirildi.

Fobi tedavisi için maruz bırakma terapisi kullanımında, fobisi olan bireyleri korku uyandıran uyaranlara maruz bırakmada sistematik duyarsızlaştırmanın kullanımını ve ilk korku tepkilerini azaltmak için gevşeme tekniklerinin kullanımını vurgulamıştır (Guo, 2021). Bu yaklaşım, sistematik duyarsızlaştırmanın temel ilkeleriyle ve bunun uçuş fobisinin tedavisinde uygulanmasıyla uyumlu olup, uçuşla ilişkili kaygıyı azaltmada aşamalı maruz kalma ve rahatlamanın önemini vurgulamaktadır.

Ayrıca, otizmlı çocuklarda köpek fobilerini azaltmak için temasla duyarsızlaştırma artı takviyenin kullanımına ilişkin bir vaka raporu sunulmuş olup, klinik popülasyonlarda belirli fobilerin ele alınmasında sistematik bir tedavi paketinin etkililiği ortaya konmuştur (Tyner vd., 2016). Çalışma köpek fobilerine odaklanmış olsa da, duyarsızlaştırma ve pekiştirme ilkeleri uçuş fobisinin tedavisinde de geçerli olup, çeşitli fobik belirtilere yönelik sistematik duyarsızlaştırmanın çok yönlülüğünün altını çizmektedir.

Sonuç olarak, vaka raporları, uçuş fobisinin tedavisinde sistematik duyarsızlaştırmanın uygulanmasına ilişkin değerli kanıtlar sunmuş ve farklı yaş grupları ve klinik popülasyonlarda etkinliğini ortaya koymuştur. Bu raporlar, uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilere yönelik kişiselleştirilmiş ve hedefe yönelik müdahalelerin önemini altını çizmekte ve sistematik duyarsızlaştırmanın klinik uygulamaya uyarlanabilirliğini vurgulamaktadır.

### **3.5.1.5. Sanal Gerçeklik, Bilgisayar Destekli ve Simülatör Aracılığı ile Maruz Bırakma**

Sanal gerçeklik (VR), bilgisayar destekli ve simülatör aracılı maruz bırakma yöntemleri, uçuş fobisinin tedavisinde umut verici müdahaleler olarak ortaya çıkmıştır. Bu yöntemlerin bireyleri aşamalı olarak korkulan durumlara maruz bırakmada etkili olduğu ve uçuş fobisi semptomlarında önemli azalmalara yol açtığı gösterilmiştir. Demir ve Köşkün (2023) tarafından yapılan sistematik bir inceleme, hem sanal gerçeklik hem de aşamalı maruz bırakma tedavi gruplarının, bekleme listesi kontrol grubuna kıyasla uçuş fobisi semptomlarını azaltmada daha etkili olduğunu buldu.

Işıklı vd., (2019), uçuş fobisinin tedavisinde bilgisayar destekli maruz kalma programının etkinliğini vurguladı. Soya vd. (2017), çok çeşitli korkuların ve özgül fobilerin tedavisinde sanal gerçekliğe maruz kalma terapisinin (VRET) kabul edildiğini vurguladı ve bu tedavinin uçuş fobisini ele alma potansiyeline işaret etti. Ayrıca Yan (2023) tarafından yapılan çalışmada, uçuş fobisi de dahil olmak üzere anksiyete bozuklukları ve özgül fobilerin tedavisinde VRET'in ilginç bir alternatif olarak ortaya çıktığı vurgulanmıştır.

Gottlieb vd., (2021), uçmanın çeşitli yönlerini simüle etmek için sanal bir uçak ortamı yaratmada sanal gerçekliğe maruz kalma terapisinin etkinliğini tartışarak, uçuş korkusunu gidermedeki potansiyelini gösterdi. Leuchter vd., (2022), uçuş fobisine sanal gerçeklikle geliştirilmiş maruz kalmanın bilişsel, davranışsal ve fizyolojik semptomlarda önemli ve uzun vadeli azalmalara yol açtığını ve bunun belirli olmayan kontrol koşullarına kıyasla etkinliğini vurguladığını öne sürdü.

Simülâtör, genellikle eğitim, araştırma ve değerlendirme amacıyla kullanılan bir sanal gerçeklik aracıdır (Kartal, 2013). Örneğin, Türk Hava Yolları'nın Uçuş Korkusunu Yenme Programı, simülâtör kullanımının eğitim alanındaki etkili bir örneğini sunmaktadır (Turkish Aviation Academy, 2014, s.30-35). Ayrıca, uçuş ekiplerinin becerilerini denetlemek ve değerlendirmek amacıyla uçak simülâtörleri tercih edilmektedir.

Son zamanlarda, simülâtör deneyimleri psikoloji alanında da önemli bir yer edinmiştir (Akdeniz, Ahçı ve Yumuşak, 2020). Sanal gerçeklik deneyimleri, maruz bırakma yöntemiyle tedavi edilebilen kaygı bozukluklarında gerçeğe oldukça yakın simülasyonlar oluşturarak güvenli bir ortamda yüzleşmeyi sağlamaktadır (Akdeniz, Ahçı ve Yumuşak, 2020). Araştırmalar, sanal gerçeklik teknolojisinin uçuş korkusu gibi durumlarda etkili olduğunu göstermiştir (Rothbaum vd., 2000). Örneğin, THY Uçuş Korkusu'nu Yenme Programı'nın dördüncü aşamasında simülâtör aracılığıyla, katılımcılar uyarıcılarla yüzleşebilir ve kendilerini test edebilirken güvenli bir deneyim yaşama imkanına sahiptir (Turkish Aviation Academy, 2014, s.30-35).

Bu çalışmalara ek olarak Mor vd. (2021), 360° görüntüler kullanarak uçuş fobisinin internet tabanlı tedavisi bağlamında duygular ve mevcudiyet arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, sanal maruz bırakma yöntemlerinin etkililiğini etkileyen potansiyel faktörler hakkında daha fazla bilgi sağladı.

Sonuç olarak, uçuş fobisinin tedavisinde sanal gerçeklik, bilgisayar destekli ve simülâtör aracılı maruz bırakma yöntemlerinin kullanımı umut verici sonuçlar vermiştir. Bu yöntemler bireyleri aşamalı olarak korkulan durumlara maruz bırakmada etkili olmuş ve uçuş fobisi semptomlarında önemli azalmalara yol açmıştır. Referans

verilen çalışmalardan elde edilen kanıtlar, bu yöntemlerin uçuş fobisi için maruz kalma terapisinin etkinliğini artırma potansiyelini desteklemektedir.

### **3.5.1.6. Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma Terapisi (EMDR)**

Gz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), uçuş fobisi de dahil olmak üzere özgül fobilerin tedavisinde umut verici bir terapötik müdahaledir. Başlangıçta travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) için geliştirilen EMDR, uçuş kaygısı gibi özgül fobiler de dahil olmak üzere çeşitli kaygı bozukluklarını ele almada etkililik göstermiştir (Mor vd., 2021).

Araştırmalar, EMDR'nin kaygı ve fobi semptomlarını azaltmadaki etkililiğini ortaya koyarak uçuş fobisiyle mücadele eden bireyler için değerli bir seçenek haline geldiğini ortaya koymuştur (Ide-Okochi vd., 2021). Uçuş fobisi de dahil olmak üzere özgül fobilere yönelik tedavi protokolü, EMDR ilkelerine dayalı olarak kılavuz haline getirilmiş ve bu sorunların ele alınması için sistematik bir ereve sağlanmıştır (Mor vd., 2021). Ayrıca EMDR'nin çeşitli anksiyete bozukluklarının tedavisinde de faydalı olduğu bulunmuş olup, bu da onun uçuş fobisi ile ilişkili semptomlara yönelik potansiyel uygulanabilirliğine işaret etmektedir (Donker vd., 2022).

EMDR'nin nörobiyolojik temelleri de araştırılarak, bu müdahalenin uçuş fobisiyle ilişkili olanlar da dahil olmak üzere kaygıyı ve fobik tepkileri hafifletebileceği dşnlmştir (Bocchio vd., 2017). Ek olarak, EMDR'nin obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve depresyon gibi çeşitli durumların tedavisine entegre edilmesi, onun çok yönlülüğünü ve uçuş fobisi olan bireylerde komorbid semptomları ele alma potansiyelini vurgulamaktadır (Lapsekili ve Yelboğa, 2014).

Sonuç olarak, çeşitli çalışmalardan elde edilen kanıtlar EMDR'nin uçuş fobisi olan bireylere etkili bir müdahale olma potansiyelini desteklemektedir. EMDR'nin yapılandırılmış yaklaşımı, nörobiyolojik temelleri ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde kanıtlanmış etkililiği toplu olarak EMDR'nin uçuş fobisi ile mücadele eden bireyler için değerli terapötik faydalar sunabileceğini göstermektedir.

### **3.5.2. Bilişsel Davranışı Terapi (BDT)**

Uçuş fobisinin tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) kullanımı kapsamlı olarak araştırılmış ve etkili olduğu kanıtlanmıştır. Busscher ve Spinhoven (2016), kişilik bozukluklarından muzdarip bireylerin standart uçuş kaygısı tedavilerinden yararlandığını vurgulayarak BDT'nin bu özgül fobiyi ele almadaki yeterliğini vurguladı. Ayrıca Triscari vd. (2015), uçma korkusundaki uzun vadeli iyileşmelerin, BDT'nin temel bir bileşeni olan uyarlanabilir başa çıkma stratejilerinin kullanımındaki artışla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu, BDT'nin uçuş fobisini yönetmede kalıcı olumlu etkilerine işaret etmektedir. Ayrıca Ferrand vd. (2015), uçuş korkusuna yönelik, gevşeme ve nefes alma tekniklerini içeren, bilişsel ve sanal gerçeklik tedavi programının ana hatlarını çizmiş ve uçuş fobisine yönelik BDT ilkelerinin entegrasyonunu daha da vurgulamıştır. Van Gerwen vd. (2014) uçma korkusu yaşayan bireylere rahatlama egzersizi yapmayı, nefes almaya dikkat etmeyi ve bilişsel yeniden yapılanmaya odaklanmayı içeren bir tedavi yöntemi uygulamıştır ve bunların hepsi BDT'nin temel bileşenleridir. Bu, uçuş fobisinin yönetilmesinde BDT tekniklerinin pratik uygulamasını vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, yapılan araştırma ve klinik çalışmalar Bilişsel Davranışçı Terapinin uçuş fobisi için etkili ve kalıcı bir tedavi yaklaşımı olarak kullanılmasını desteklemektedir.

### **3.5.3. Medikal Tedavi**

Uçuş fobisinin tedavisi, özellikle tıbbi müdahaleler bağlamında kapsamlı araştırmalara konu olmuştur. Uçuş fobisinin giderilmesinde tek başına ilaç tedavisinin genellikle daha az yararlı olduğu düşünülürken, ilacın akut durumlar için geçici bir rahatlama sağlayabileceğini gösteren kanıtlar vardır. Örneğin, uçuş fobisi ve dış fobilerinde benzodiazepin ve sakinleştirici ilaç uygulamaları test edilmiş olup, tıbbi tedavinin bireylerin uçuş sürecini tamamlamasına veya dış prosedürleri geçirmesine yardımcı olabileceğini gösteren sınırlı veriler bulunmaktadır. Bununla birlikte, ilaç tedavisinin yokluğunda kaygının geri dönme eğiliminde olduğunu belirtmek önemlidir (Krzystanek vd. (2021)).

Sonuç olarak, uçuş fobisinin giderilmesinde tek başına ilaç tedavisinin etkisi sınırlı olsa da, ilacın VRET ve In Vivo müdahaleler gibi maruziyete dayalı tedavilere

yardımcı olarak kullanılması tedavi sonuçlarını iyileştirmek için umut verici bir yol sunmaktadır.

## SONUÇ

Uçuş fobisinin tedavisi, Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET) ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) dahil olmak üzere çeşitli yöntemleri içerir. Araştırmalar, Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET)'in uçuş fobisi de dahil olmak üzere kaygı ve belirli fobilerin tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir (Krzystanek vd., 2021). VRET'in, uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde in vivo maruziyet için umut verici bir alternatif olduğu bulunmuştur (Meyerbröker ve Emmelkamp, 2010). Ayrıca VRET, fobileri ve kaygıyı tedavi etmek için in vivo maruziyete alternatif olarak popülerlik kazanmıştır (Meyerbröker ve Emmelkamp, 2010). Ayrıca süreç ve sonuç çalışmalarının sistematik bir incelemesi, VRET'in anksiyete bozukluklarının, özellikle de özgül fobilerin tedavisinde in vivo maruziyete ilginç bir alternatif olduğunu göstermiştir (Meyerbröker ve Emmelkamp, 2010). Öte yandan altın standart tedavi olarak kabul edilen BDT'nin özgü fobi şiddetini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Wang vd., 2022). Ancak zaman alıcıdır, uzman terapistler gerektirir ve genellikle maliyetlidir ve bulunabilirliği sınırlıdır (Wang vd., 2022).

Ek olarak BDT'nin sosyal fobi ve agorafobi hastalarında anksiyete ve kaçınma belirtilerini tedavi etmede etkili olduğu gösterilmiştir (Kushner vd., 2013). Buna karşılık EMDR'nin uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisindeki etkinliği araştırmalarla desteklenmiştir. İki randomize kontrollü çalışma (RKÇ), EMDR kullanarak dış fobisi ve uçuş kaygısının tedavisinde önemli sonuçlar göstermiştir ve sonuçları 1 yıllık takiplerde de korunmuştur (Cuijpers vd., 2020). EMDR'nin belirli fobiler için de etkili bir tedavi olduğu iddia edilmiştir (Rostaminejad vd., 2022).

Sonuç olarak, uçuş fobisinin tedavisinde kullanılan güncel yöntemlerin karşılaştırılması, Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR)'nin

uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. VRET'in uçuş fobisi de dahil olmak üzere çeşitli özgül fobilerin tedavisinde etkili olduğu bulunmuştur ve in vivo maruziyet için umut verici bir alternatif olarak kabul edilmektedir. BDT etkili olsa da zaman alıcı ve maliyetlidir. EMDR'nin uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde de etkili olduğu ve semptomların azaltılmasında umut verici sonuçlar verdiği görüldü. Bu nedenle tedavi yönteminin seçimi, bulunabilirlik, maliyet ve bireysel hasta tercihleri gibi faktörlere bağlı olabilir.

## ÖNERİLER

Uçuş fobisine yönelik güncel tedavi yöntemlerinin incelendiği projenin sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET), uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde ümit verici sonuçlar vermiştir. Bu nedenle özellikle uçuş fobisi olan bireyler için in vivo maruziyete alternatif olarak VRET'in daha fazla araştırılması ve uygulanması önerilmektedir. Bu öneri, (Krzystanek vd., 2021) tarafından yürütülen, belirli fobilerin tedavisinde VRET'in etkinliğini vurgulayan ve VRET için etkili uygulama stratejilerine ilişkin bilgiler sağlayan çalışma tarafından desteklenmektedir.
2. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobiler için altın standart tedavi olarak kabul edilir. Ancak zaman alıcıdır, uzman terapistler gerektirir ve genellikle maliyetlidir ve bulunabilirliği sınırlıdır. Bu nedenle uçuş fobisi olan bireyler için BDT'yi daha erişilebilir ve uygun maliyetli hale getirmenin yollarının araştırılması önerilmektedir. Ek olarak, BDT'ye yönelik bu sınırlamaların üstesinden gelebilecek alternatif uygulama yöntemleri geliştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu öneri Lebeau vd. (2010) tarafından yapılan bir incelemenin bulgularıyla

desteklenmektedir. BDT'nin spesifik fobinin ciddiyetini ve uygulanmasındaki ilgili zorlukları azaltmadaki etkinliğini vurgulamaktadır.

3. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle EMDR'nin uçuş fobisi olan bireyler için potansiyel bir tedavi seçeneği olarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Bu öneri Cuijpers vd. (2020) tarafından yürütülen araştırmayla desteklenmektedir. EMDR kullanılarak uçuş kaygısının tedavisinde 1 yıllık takiplerde kalıcı etkilerle önemli sonuçlar elde edildiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, uçuş fobisinin tedavisine yönelik öneriler, in vivo maruziyete alternatif olarak VRET'in araştırılmasına ve uygulanmasına, BDT'nin erişilebilirliğine ve maliyet etkinliğine değinilmeli ve EMDR'nin potansiyel bir tedavi seçeneği olarak değerlendirilmesine odaklanmalıdır. Bu öneriler, ilgili araştırma çalışmalarında vurgulandığı gibi bu tedavi yöntemlerinin etkinliğine dayanmaktadır.
4. Sanal Gerçekliğe Maruz Kalma Terapisi (VRET), uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisinde etkili olduğunu göstermiştir ve in vivo maruz kalmaya umut verici bir alternatif olduğu bulunmuştur (Morina vd., 2015). Bu nedenle uçuş fobisi olan bireylere özel olarak hazırlanmış VRET programlarının geliştirilmesine ve uygulanmasına devam edilmesi önerilmektedir. Ek olarak, uçuş fobisi olan bireyler için VRET kazanımlarının uzun vadeli etkinliğini ve gerçek hayattaki durumlara genellenmesini değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu öneri, Morina vd., (2015) tarafından yürütülen ve sanal gerçekliğe maruz bırakma terapisi kazanımlarının gerçek hayat senaryolarına genelleştirilmesini inceleyen meta-analiz tarafından desteklenmektedir.
5. Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR) uçuş fobisi de dahil olmak üzere belirli fobilerin tedavisindeki potansiyeli göz önüne alındığında, EMDR'nin uçuş fobisi olan bireyler için bağımsız veya yardımcı bir tedavi olarak etkinliğinin daha fazla araştırılması önerilir. Ayrıca tedavi etkilerinin uzun vadede sürdürülmesine odaklanan ve EMDR'nin uçuş fobisine yönelik diğer yerleşik tedavilerle karşılaştırılmasına odaklanan araştırmalar faydalı olacaktır.

6. Uçuş fobisi de dahil olmak üzere fobilerin tedavisinde sanal gerçeklik (VR) teknolojisinin kullanılması umut verici sonuçlar vermiştir. Bu nedenle uçuş fobisi olan bireylere özel olarak hazırlanmış VR tabanlı müdahalelerin geliştirilmesine ve iyileştirilmesine devam edilmesi önerilmektedir. Ek olarak, uçuş fobisi için maruz kalma terapisinde tamamlayıcı bir araç olarak artırılmış gerçekliğin potansiyelini keşfetmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu öneri, Bouchard'ın (2011) sanal gerçekliğin fobilerin tedavisindeki potansiyel etkinliğini vurgulayan ve VR tabanlı tedavi programlarının geliştirilmesine ilişkin içgörü sağlayan çalışmaları tarafından desteklenmektedir.
7. Uçuş fobisinin yaygınlığı ve bireyler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, uçuş fobisi olan farklı popülasyonlarda VRET, BDT ve EMDR dahil farklı tedavi yöntemlerinin etkinliğini değerlendirmek için geniş ölçekli çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu öneriler, uçuş fobisi için farklı tedavi yöntemlerinin potansiyeline dair değerli bilgiler sağlayan, referans verilen çalışmaların bulgularına ve sonuçlarına dayanmaktadır.

## KAYNAKÇA

- Alenezi, A. A., ve Aldokhayel, H. S.** (2022). The impact of dental fear on the dental attendance behaviors: A retrospective study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(10), 6444.
- Amerikan Psikiyatri Birliği,** (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-V), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık, 113-127.
- Anderson, D. J., Noyes Jr, R., ve Crowe, R. R.** (1984). A comparison of panic disorder and generalized anxiety disorder. *The American journal of psychiatry*, 141(4), 572-575.
- Anthony, S., Harrell, R., Martin, C., Hawkins, T., Khan, S., Naniwadekar, A., ve Sears, S. F.** (2022). Fear of Recurrence of Atrial Fibrillation: Translating a Cancer Fear Model to the Atrial Fibrillation Patient Experience. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 915327.
- Azizah, I. W.** *Academic Self-Concept and EFL Learners' Speaking Achievement: A Mixed-Method Study on the Freshmen of English Education Department in UIN Jakarta* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Bentler, P. M.** (1962). An infant's phobia treated with reciprocal inhibition therapy. *Journal of Child Psychology ve Psychiatry*.
- Bergstrom, H. C.** (2020). Assaying fear memory discrimination and generalization: methods and concepts. *Current protocols in neuroscience*, 91(1), e89.

- Bocchio, M., Nabavi, S., ve Capogna, M.** (2017). Synaptic plasticity, engrams, and network oscillations in amygdala circuits for storage and retrieval of emotional memories. *Neuron*, 94(4), 731-743.
- Bolton, M. J., Lazzaro, A. L., Ratliff, E., Ault, L. K., ve Burton, K. W.** (2021). “Lay Beliefs About Phobias” 25 Years Later: A 2020 Conceptual Replication of Furnham (1995), on the Development of Phobias.
- Bornas, X., Tortella-Feliu, M., Llabrés, J., ve Fullana, M. A.** (2001). Computer-assisted exposure treatment for flight phobia: A controlled study. *Psychotherapy Research*, 11(3), 259-273.
- Bouton, M. E., Mineka, S., ve Barlow, D. H.** (2018). A modern learning theory perspective on the etiology of panic disorder. *The Neurotic Paradox, Vol 2*, 265-324.
- Campos, D., Bretón-López, J., Botella, C., Mira, A., Castilla, D., Baños, R., ... ve Quero, S.** (2016). An Internet-based treatment for flying phobia (NO-FEAR Airlines): study protocol for a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 16(1), 1-11.
- Chuang, S.** (2021). The applications of constructivist learning theory and social learning theory on adult continuous development. *Performance Improvement*, 60(3), 6-14.
- Clark, G. I., ve Rock, A. J.** (2016). Processes contributing to the maintenance of flying phobia: a narrative review. *Frontiers in psychology*, 7, 754.

- Coelho, C. M., ve Purkis, H.** (2009). The origins of specific phobias: Influential theories and current perspectives. *Review of General Psychology*, 13(4), 335-348.
- Cook, E. W., Hodes, R. L., ve Lang, P. J.** (1986). Preparedness and phobia: effects of stimulus content on human visceral conditioning. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 195.
- Çınar, N.** (2021). İyi Bir Sistematik Derleme Nasıl Yazılmalı?. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 310-314.
- Demir, M., ve Köskün, T.** (2023). Efficacy of Virtual Reality Exposure Therapy in the Treatment of Specific Phobias: A Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(4), 562-576.
- Donker, T., Fehribach, J. R., Van Klaveren, C., Cornelisz, I., Toffolo, M. B. J., Van Straten, A., ve van Gelder, J. L.** (2023). Automated mobile virtual reality cognitive behavior therapy for aviophobia in a natural setting: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 53(13), 6232-6241.
- Doria, M., Careddu, D., Ceschin, F., Libranti, M., Pierattelli, M., Perelli, V., ... ve Chiappini, E.** (2019). Understanding discomfort in order to appropriately treat fever.
- Dönmez, A.** (2022). Gece Yeme Sendromunun Nesne İlişkileri Bağlamında Projektif Testler ile Değerlendirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 9(3), 681-702.
- Duhm, D.** (2002). *Kapitalizmde Korku*. (S. Şölçün, Çev.) Ankara: Ayraç Yayınevi.
- Ekeberg, Ø., Fauske, B., ve Berg-Hansen, B.** (2014). Norwegian airline passengers are not more afraid of flying after the terror act of September 11. The flight anxiety, however, is significantly attributed

to acts of terrorism. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(5), 464-468.

**Ekeberg, Ø., Kjeldsen, S. E., Greenwood, D. T., ve Enger, E.** (1990). Correlations between psychological and physiological responses to acute flight phobia stress. *Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation*, 50(6), 671-677.

**Elsley, J., Metselaar, V., Effting, M., ve Kindt, M.** (2020). Reality cheque: Different methods of eliciting fear-related beliefs reveal multiple representations of threat.

**Faretta, E., ve Civilotti, C.** (2016). EMDR therapy in psycho-oncology: A bridge between mind and body. *Journal of EMDR Practice and Research*, 10(3), 138-152.

**Farzad, M., MacDermid, J. C., Ring, D. C., ve Shafiee, E.** (2021). A scoping review of the evidence regarding assessment and management of psychological features of shoulder pain. *Rehabilitation Research and Practice*, 2021, 1-15.

**Feng, H., Su, J., Fang, W., Chen, X., ve He, J.** (2021). The entorhinal cortex modulates trace fear memory formation and neuroplasticity in the mouse lateral amygdala via cholecystokinin. *elife*, 10, e69333.

**Finnigan, B.** (2021). The Paradox of Fear in Classical Indian Buddhism. *Journal of Indian Philosophy*, 1-17.

**Gawda, B.** (2019). The Structure of the Concepts Related to Love Spectrum: emotional verbal fluency technique application, initial psychometrics, and its validation. *Journal of Psycholinguistic Research*, 48(6), 1339-1361.

- Gawda, B.** (2022). The structure of lay-concepts within the fear spectrum revealed using emotional verbal fluency. *Current Psychology*, 41(5), 2950-2965.
- Gibson, H. A.** (2014, October). A conceptual view of test anxiety. In *Nursing Forum* (Vol. 49, No. 4, pp. 267-277).
- Girgeç, S. K., Kardeş, V. Ç., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., ve Levent, A. T. İ. K.** (2021). Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Özgül Fobi Tedavisinde Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR): Olgu Sunumları. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 5(3), 492-496.
- Glogan, E., van Vliet, C., Roelandt, R., ve Meulders, A.** (2019). Generalization and Extinction of Concept-Based Pain-Related Fear. *The Journal of Pain*, 20(3), 325-338.
- Gordon, K. C., Dixon, L. J., Willett, J. M., ve Hughes, F. M.** (2009). Behavioral and cognitive-behavioral therapies. The Wiley-Blackwell handbook of family psychology, 226-239.
- Gottlieb, A., Doniger, G. M., Hussein, Y., Noy, S., ve Plotnik, M.** (2021). The efficacy of a virtual reality exposure therapy treatment for fear of flying: A retrospective study. *Frontiers in psychology*, 12, 641393.

**Greenwald, R., ve Shapiro, F.** (2010). What is EMDR?: Commentary by Greenwald and invited response by Shapiro. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(4), 170-179.

**Hase, M., Balmaceda, U. M., Ostacoli, L., Liebermann, P., ve Hofmann, A.** (2017). The AIP model of EMDR therapy and pathogenic memories. *Frontiers in psychology*, 8, 1578.

**Hoehn-Saric, R.** (1998). Psychic and somatic anxiety: worries, somatic symptoms and physiological changes. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98, 32-38.

**Hoemann, K., ve Feldman Barrett, L.** (2019). Concepts dissolve artificial boundaries in the study of emotion and cognition, uniting body, brain, and mind. *Cognition and emotion*, 33(1), 67-76.

**Hornstein, E. A., ve Eisenberger, N. I.** (2017). Unpacking the buffering effect of social support figures: social support attenuates fear acquisition. *PloS one*, 12(5), e0175891.

**Hussain, A. M., Ngah, N. S. A., ve Rahmat, N. H.** (2022). Is There a Balance between Causes of Fear and Use of Communication Strategies?. *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(12), 83-98.

**Huyut, B. Ç.** (2019). Anksiyete bozukluklarının tedavisinde internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 251-263.

**Ide-Okochi, A., Funayama, H., ve Asada, Y.** (2021). Pediatric dentists' perspectives of children with special health care needs in Japan: developmental disabilities, phobia, maltreatment, and multidisciplinary collaboration. *BMC pediatrics*, 21(1), 240.

**Ilovich, O., Dines, M., Paul, B. K., Barkai, E., ve Lamprecht, R.** (2022). Nck1 activity in lateral amygdala regulates long-term fear memory formation. *Translational Psychiatry*, 12(1), 475.

**Irle, E., Ruhleder, M., Lange, C., Seidler-Brandler, U., Salzer, S., Dechent, P., ... ve Leichsenring, F.** (2010). Reduced amygdalar and hippocampal size in adults with generalized social phobia. *Journal of psychiatry and neuroscience*, 35(2), 126-131.

**İşikli, S., Baran, Z., ve Aslan, S.** (2019). Developing an auxiliary tool for treatment of specific phobias via virtual reality technology applications: An effectiveness study. *KLINIK PSIKIYATRI DERGISI-TURKISH JOURNAL OF CLINICAL PSYCHIATRY*, 22(3).

**Jacobs, W. J., ve Nadel, L.** (1999). The first panic attack: A neurobiological theory. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 53(1), 92.

**Kendler, K. S., Myers, J., ve Prescott, C. A.** (2002). The etiology of phobias: an evaluation of the stress-diathesis model. *Archives of General Psychiatry*, 59(3), 242-248.

**Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., ve Eaves, L. J.** (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 273-281.

**Kootker, J. A., Rasquin, S. M., Lem, F. C., van Heugten, C. M., Fasotti, L., ve Geurts, A. C.** (2017). Augmented cognitive behavioral therapy for poststroke depressive symptoms: a randomized controlled trial. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 98(4), 687-694.

**Lai, C. S. W., Adler, A., ve Gan, W. B.** (2018). Fear extinction reverses dendritic spine formation induced by fear conditioning in the mouse

auditory cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(37), 9306-9311.

**Laliotis, D., Luber, M., Oren, U., Shapiro, E., Ichii, M., Hase, M., ... ve Tortes St Jammes, J.** (2021). What Is EMDR Therapy? Past, Present, and Future Directions. *Journal of EMDR Practice ve Research*, 15(4).

**Lapsekili, N., ve Yelboga, Z.** (2014). Treatment of flight phobia (aviophobia) through the eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) method: a case report. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(2), 168.

**Latas, M., Pantic, M., ve Starcevic, V.** (2011). Predictors of fear of flying. *European Psychiatry*, 26(S2), 163-163.

**Lee, C. W.** (2008). Crucial Processes in EMDR More Than Imaginal Exposure. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(4), 262-268.

**Leichtman, M.** (1990). Developmental psychology and psychoanalysis: I. The context for a revolution in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 38(4), 915-950.

**Leuchter, M. K., Rosenberg, B. M., Schapira, G., Wong, N. R., Leuchter, A. F., McGlade, A. L., ... ve Iacoboni, M.** (2022). Treatment of spider phobia using repeated exposures and adjunctive repetitive transcranial magnetic stimulation: a proof-of-concept study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 823158.

**Leuchter, M. K., Rosenberg, B. M., Schapira, G., Wong, N. R., Leuchter, A. F., McGlade, A. L., ... ve Iacoboni, M.** (2022). Treatment of spider phobia using repeated exposures and adjunctive repetitive transcranial magnetic stimulation: a proof-of-concept study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 823158.

- Li, M., ve Hua, Y.** (2022). Integrating social presence with social learning to promote purchase intention: based on social cognitive theory. *Frontiers in Psychology*, 12, 810181.
- Lichtenstein, P., ve Annas, P.** (2000). Heritability and prevalence of specific fears and phobias in childhood. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 41(7), 927-937.
- Maddock, A., Blair, C., Ean, N., ve Best, P.** (2021). Psychological and social interventions for mental health issues and disorders in Southeast Asia: a systematic review. *International journal of mental health systems*, 15(1), 56.
- Mansell, W.** (2008). The seven C's of BDT: a consideration of the future challenges for cognitive behaviour therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 641-649.
- McCabe, R. E., ve Antony, M. M.** (2008). Anxiety disorders: Social and specific phobias. *Psychiatry*, 1409-1442.
- McTeague, L. M., Lang, P. J., Wangelin, B. C., Laplante, M. C., ve Bradley, M. M.** (2012). Defensive mobilization in specific phobia: Fear specificity, negative affectivity, and diagnostic prominence. *Biological Psychiatry*, 72(1), 8-18.
- Menzies, R. G., ve Clarke, J. C.** (1995). The etiology of phobias: A nonassociative account. *Clinical Psychology Review*, 15(1), 23-48.
- Middleton, L., Hall, H., ve Raeside, R.** (2019). Applications and applicability of Social Cognitive Theory in information science research. *Journal of Librarianship and Information Science*, 51(4), 927-937.

- Mnkandla, E., ve Minnaar, A.** (2017). The use of social media in e-learning: A metasynthesis. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 18(5), 227-248.
- Mor Rodríguez, S., Botella Arbona, C., Campos, D., Tur Domenech, C., Castilla López, D. V., Soler, C., ve Quero Castellano, S.** (2021). An Internet-based treatment for Flying Phobia using 360° images: Study protocol for a feasibility pilot study. *Internet Interventions-The Application Of Information Technology In Mental And Behavioural Health*, 2021, vol. 24, num. 100510, p. 1-13.
- Nazım, A. T. A.** (2021). Türkiye’de Havacılık Psikiyatrisi ve Psikolojisi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), 160-172.
- Oh, J. P., ve Han, J. H.** (2020). A critical role of hippocampus for formation of remote cued fear memory. *Molecular brain*, 13(1), 1-9.
- Ollendick, T. H., Raishevich, N., Davis III III, T. E., Sirbu, C., ve Öst, L. G.** (2010). Specific phobia in youth: phenomenology and psychological characteristics. *Behavior therapy*, 41(1), 133-141.
- Ollendick, T. H., ve Muris, P.** (2018). The scientific legacy of Little Hans and Little Albert: Future directions for research on specific phobias in youth. *Future Work in Clinical Child and Adolescent Psychology*, 197-214.
- Öhman, A., Erixon, G., ve Löffberg, I.** (1975). Phobias and preparedness: phobic versus neutral pictures as conditioned stimuli for human autonomic responses. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(1), 41.
- Özant, N., ve Kelleci, M.** (2021). Uçuş Korkusu Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Journal of Aviation Research*, 3(2), 173-189.

- Paracka, L., Wegner, F., Escher, C., Klietz, M., de Zwaan, M., Abdallat, M., ... ve Krauss, J. K.** (2020). Body concept and quality of life in patients with idiopathic dystonia. *Brain Sciences*, *10*(8), 488.
- Petersen, B. W., ve Rupprecht, C. E.** (2011). Human rabies epidemiology and diagnosis. Non-flavivirus encephalitis. Rijeka, Croatia: InTech, 247-278.
- RABIE, M. A., Shorab, E., ElGabry, D., Aziz, K. A., Sabry, W. M., Aufa, O., ... ve Nagy, N.** (2019). Screening of social phobia symptoms in a sample of Egyptian university students. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, *46*, 27-32.
- Reizer, A., Koslowsky, M., ve Geffen, L.** (2020). Living in fear: The relationship between fear of COVID-19, distress, health, and marital satisfaction among Israeli women. *Health Care for Women International*, *41*(11-12), 1273-1293.
- Rofé, Y., ve Rofé, Y.** (2015). Fear and phobia: a critical review and the rational-choice theory of neurosis. *International Journal of Psychological Studies*, *7*(2), 37.
- Schindler, B., Vriends, N., Margraf, J., ve Stieglitz, R. D.** (2016). Ways of acquiring flying phobia. *Depression and anxiety*, *33*(2), 136-142.
- Schweckendiek, J., Klucken, T., Merz, C. J., Tabbert, K., Walter, B., Ambach, W., ... ve Stark, R.** (2011). Weaving the (neuronal) web: fear learning in spider phobia. *Neuroimage*, *54*(1), 681-688.
- Seih, Y. T., Tra, V. T., Lepicovsky, M., ve Chang, Y. Y.** (2021). Let others buy first: Identity fusion buffers the effect of COVID-19 phobia on panic buying behavior from an economic perspective. *Frontiers in Psychology*, *12*, 710185.

- Seligman, M. E.** (1970). On the generality of the laws of learning. *Psychological review*, 77(5), 406.
- Silva, F., Masella, G., Madeira, M. F., Duarte, C. B., ve Santos, M.** (2023). TrkC Intracellular Signalling in the Brain Fear Network During the Formation of a Contextual Fear Memory. *Molecular Neurobiology*, 60(6), 3507-3521.
- Silverman, W. K., ve Moreno, J.** (2005). Specific phobia. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 14(4), 819-843.
- Šimáček, P., Šerý, M., Fiedor, D., ve Brisudová, L.** (2020). To fear or not to fear? Exploring the temporality of topophobia in urban environments. *Moravian Geographical Reports*, 28(4), 308-321.
- Slade, A.** (2000). The development and organization of attachment: Implications for psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1147-1174.
- Soya, S., Takahashi, T. M., McHugh, T. J., Maejima, T., Herlitze, S., Abe, M., ... ve Sakurai, T.** (2017). Orexin modulates behavioral fear expression through the locus coeruleus. *Nature communications*, 8(1), 1606.
- Spraitz, J. D., ve Bowen, K. N.** (2021). Religious duress and reverential fear in clergy sexual abuse cases: Examination of victims' reports and recommendations for change. *Criminal justice policy review*, 32(5), 484-500.
- Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Smith, S., Goldstein, R. B., Ruan, W. J., ve Grant, B. F.** (2007). The epidemiology of DSM-IV specific phobia in the USA: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Psychological medicine*, 37(7), 1047-1059.

**Tesarz, J., Leisner, S., Gerhardt, A., Janke, S., Seidler, G. H., Eich, W., ve Hartmann, M.** (2014). Effects of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) treatment in chronic pain patients: a systematic review. *Pain Medicine*, 15(2), 247-263.

**Türk Hava Yolları.** (2014). Turkish Aviation Academy, Uçuş Korkusunu Yenme Kitapçığı. T HY, İstanbul. Erişim adresi: <https://akademi.thy.com/ozelprogramdetay/ucus-korkusunu-yenme>

**Van Houtem, C. M. H. H., Laine, M. L., Boomsma, D. I., Ligthart, L., Van Wijk, A. J., ve De Jongh, A.** (2013). A review and meta-analysis of the heritability of specific phobia subtypes and corresponding fears. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 379-388.

**Vanden Bogaerde, A., ve De Raedt, R.** (2013). Internal sensations as a source of fear: exploring a link between hypoxia and flight phobia. *Anxiety, Stress ve Coping*, 26(3), 343-354.

**Vardarlı, B.** (2021). Teknolojik bir yaklaşım: sanal gerçeklik maruz bırakma terapisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 40-56.

**Verrecchia, P. J., Bush, M. D., ve Hendrix, N.** (2021). Is there a relationship between fear of crime and attitudes toward gun control?. *Crime prevention and community safety*, 23(3), 264-277.

**Vu-Augier de Montgrémier, M., Moro, M. R., Chen, J., Blanchet, C., ve Lachal, J.** (2020). Eating disorders and representations of the role of women in China: A qualitative study. *European Eating Disorders Review*, 28(2), 211-222.

**Yan, M.** (2023). School Refusal: Conceptualization, Leading Factors, and Intervention. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 627-633.