

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Yetişkin Ayrılma Kaygısı Belirtileri Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü

Mediating Role of Resilience in the Relation Between Early Maladaptive Schemas and Adult Separation Anxiety Symptoms

İrem Öktengil¹, Özge Sarot¹

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin batısında yer alan bir üniversitede eğitim görmekte olan 196 kadın (%60,9) ve 126 (%39,1) erkek olmak üzere toplam 332 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-30 arasındadır (M=21,05, SS=1,58). Araştırma verileri Young Şema Ölçeği-Kısa Form-3, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sosyodemografik Form aracılığıyla toplanmıştır.

Bulgular: Erken dönem uyumsuz şema alanlarından zedelenmiş otonomi ($r=.46$), kopukluk ($r=.23$), diğeri yönelimlilik ($r=.28$) ve yüksek standartlar ($r=.28$) şema alanları ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kadınlar erkeklere göre daha yüksek düzeyde ayrılma kaygısı belirtisi göstermektedir. Cinsiyet değişkeni kontrol edilerek gerçekleştirilen aracılık analizi sonuçları psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendilik algısının, kopukluk ($\beta=.06$ %95 GA [.03, .09]), diğeri yönelimlilik ($\beta=.05$ %95 GA [.01, .10]) ve yüksek standartlar ($\beta=.04$ %95 GA [.01, .11]) ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği; psikolojik dayanıklılığın bir diğer alt boyutu olan sosyal kaynakların ise zedelenmiş otonomi ($\beta=-.02$ %95 GA [-.04, -.00]) ve kopukluk ($\beta=-.06$ %95 GA [-.12, -.01]) şema alanları ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide baskılayıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Psikolojik dayanıklılığın, erken dönem uyumsuz şemaların yetişkinlik dönemi ayrılma kaygısı belirtileri üzerindeki olumsuz etkisine karşı koruyucu bir rolü olabilir.

Anahtar sözcükler: Erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik dayanıklılık, yetişkin ayrılma

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between early maladaptive schemas and adult separation anxiety symptoms. **Method:** The sample of the study consisted of a total of 332 undergraduate students, 196 female (60.9%) and 126 male (39.1%), who were studying in Western Turkey. The participants were between the age of 18-30 years (M=21.05, SD=1.58). Young Schema Scale-Short Form-3, Adult Separation Anxiety Questionnaire, Psychological Resilience Scale for Adults and Sociodemographic Form were applied.

Results: There is a significant positive relationship between impaired autonomy ($r=.46$), disconnection ($r=.23$), other-directedness ($r=.28$) and unrelenting standards ($r=.28$) schema domains and adult separation anxiety symptoms. Female participants have higher separation anxiety symptoms than males. According to the mediation analyses in which gender was controlled, self-perception which is one of the sub-dimensions of resilience has a mediator role between disconnection ($\beta=.06$ BC 95% CI [.03-.09]), other-directedness ($\beta=.05$ BC 95% CI [.01-.10]) and high standards and symptoms of adult separation anxiety. Additionally, it has been concluded that another sub-dimension of resilience, social resources, has a suppressive effect on the relationship between impaired autonomy ($\beta=-.02$ BC 95% CI [-.04, -.00]) and disconnection ($\beta=-.06$ BC 95% CI [-.12, -.01]) schema domains and symptoms of adult separation anxiety.

Conclusion: It can be stated that psychological resilience has a protective role against the negative effects of early maladaptive schemas on adult separation anxiety symptoms.

Keywords: Adult separation anxiety, early maladaptive schemas, resilience

Giriş

Ayrılma kaygısı bozukluğu, kişilerin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyen, sosyal ve iş yaşamlarındaki işlevsellikte sorunlara yol açabilen bir kaygı bozukluğudur (Altan Sarıkaya ve ark. 2017). Ayrılma kaygısı bozukluğu, bağlı olduğu kişilerden ayrılmaya ilişkin, bireyin gelişim sürecine uygun olmayan yoğun endişe ve korku duymasıdır. Bu bozukluğa sahip bireyler sevdiklerinin başına kaza, hastalık, ölüm gibi olaylar gelebileceğinden korkarlar ve onlardan ayrı kaldıklarında kaygı yaşarlar (APA 2022). Çocukluk döneminde sadece ebeveyninden ayrı kalmaya yönelik olan bu kaygı, yetişkinlikte eşinden, çocuğundan ve sevdiklerinden uzak kalmaya ilişkin korku ve kaygıyı da kapsamaktadır. Bireyler bu korkularının aşırı ve mantıksız olduğunu düşünmekle birlikte yakın olduğu kişilere sürekli iletişim halinde ve yakın temasta olmaya çalışma, yalnız başına uyumaktan kaçınma, ayrılık temalı kâbuslar görme, bağlı oldukları kişilerden ayrılmamak için aşırı konuşma davranışlarını çok sık göstermektedir (Manicavasagar ve ark. 1997). Uzun bir süre sadece çocukluk döneminde gözlenen bir bozukluk olarak ele alınan ayrılma kaygısı bozukluğu (Yıldırım ve Yaşa 2019) yetişkinlikte de görülebilmektedir (Manicavasagar ve Silove 1997). Yetişkinlikteki görünüm, çocukluk döneminden yetişkinliğe süreklilik gösteriyor olabileceği gibi, ilk kez yetişkinlikte ortaya çıkmış da olabilir (Shear ve ark. 2006). Toplumdaki yaşam boyu yaygınlığı %7 olan (Shear ve ark. 2006) ve klinik örneklemedeki görülme sıklığı %20-40 arasında değişmekte olan (Pini ve ark. 2010, Silove ve ark. 2010) bu yapıyı anlamaya ve açıklamaya yönelik çalışmalar devam etmektedir.

Uzun süre çocukluk döneminde ele alınan ayrılma kaygısının yetişkinlikteki görünümü de erken dönem deneyimlerle ilişkili görülmektedir. Korkulu, kaygılı ve kaçınan bağlanma deseni yetişkin ayrılma kaygısı ile olumlu bir ilişki gösterirken, güvenli bağlanma ile ters yönde bir ilişkiye sahiptir (Costa ve ark. 2009, Yurtseven ve Özkul 2021). Bağlanma süreçleri gibi ebeveyn tutumları da yetişkin ayrılma kaygısıyla ilişkili bir faktördür. Ayrılma kaygısının kaynaklarından birisi ebeveynin bakım vermedeki eksikliği (Silove ve ark. 1995) olarak karşımıza çıkarken bir diğeri ise ebeveynin aşırı koruyucu tutumu olarak gözükmektedir (Manicavasagar ve ark. 1999). Bunun yanında yetişkin ayrılma kaygısı olumsuz duygusalılık ve olumsuz mizaç (Finsaas ve Klein 2021), belirsizliğe tahammülsüzlük (Boelen ve ark. 2014) gibi bireysel özelliklerle ilişki göstermektedir.

Yetişkin ayrılma kaygısı gibi yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimlerle ilişkili başka bir yapı da erken dönem uyumsuz şemalardır. Erken dönem uyumsuz şemalar, kişinin yaşamının erken dönemlerinde doyumu sağlanamayan duygusal ihtiyaçları sonucunda açığa çıkan ve hayatı süresince tekrarlayan duygular, anılar ve bilişlerden oluşan, bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili inançlarını kapsayan, birey için işlevsiz olan zihinsel yapılar olarak tanımlanmıştır (Young ve ark. 2003). Araştırmacılar bu yapıları 5 şema alanı ve bu alanlarda yer alan farklı 18 şema olarak gruplandırmıştır.

Bu gruplandırmaya göre zedelenmiş otonomi ve performans şema alanı bağımlılık/yetersizlik, hastalıklar ve zarar görme karşısında dayanıksızlık, iç içe geçme/gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemalarını içermektedir. Bu alandaki şemalara sahip bireyler, bireysel olarak karar verebilme, bağımsız hareket edebilme ve ebeveynlerinden ayrı olarak bir kimlik oluşturabilme konularında zorluk yaşayan bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu bireylerin ailelerinin, çoğu zaman onlara karşı aşırı koruyucu davranışlar sergiledikleri veya çok az ilgi gösterdikleri belirtilmiştir (Young ve ark. 2003).

Kopukluk ve reddedilme şema alanı terk edilme/ istikrarsızlık, güvensizlik/ kötüye kullanılma, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç ve sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarını içermektedir. Bu şemalara sahip bireyler diğerleriyle güvenli bağlanmada zorluklar yaşayan bireyler olarak tanımlanmıştır. Aileleri ise genellikle tutarsız, ilgisiz ve soğuk olarak tanımlanmıştır. Bu alandaki şemalara sahip olan bireylerin birçoğunun romantik, yakın ilişkilerden uzak durma eğilimine sahip olduğu belirtilmiştir (Young ve ark. 2003).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı haklılık/üstünlük, yetersiz öz-denetim/öz-disiplin şemalarını içermektedir. Bu alandaki şemalara sahip bireyler, toplumdaki diğer üyelerin haklarına saygı duymak, içsel sınırlar oluşturmak, öz-denetimlerini sağlamak, verdikleri sözleri tutmak gibi konularda başarısız olan bireyler olarak tanımlanmıştır. Ailelerinin, çocukken onlara karşı çok fazla hoşgörülü davranmalarından dolayı bu bireylerin yetişkinlik dönemlerinde dürtülerini kontrol edebilme becerisine sahip olmadıkları belirtilmiştir (Young ve ark. 2003).

Diğeri yönelimlilik şema alanı boyun eğicilik, kendini feda, onay/kabul arayıcılık şemalarını içermektedir. Bu alandaki şemalara sahip bireyler, çevresindeki kişilerle olan yakın bağlarını devam ettirebilmek ve diğerleri tarafından kabul edilebilmek için bireysel ihtiyaçlarından ödün verip başkalarının gereksinimlerini karşılamaya çalışan bireyler olarak tanımlanmıştır. Çocukluklarında ebeveynlerinden sevgi görebilmek ve onay alabilmek için kendilerini kısıtlamış ve özgürce kendi kimliklerini ifade edememiş oldukları için yetişkin olduklarında da kararlarını başkalarının fikirlerine göre şekillendirdikleri belirtilmiştir (Young ve ark. 2003).

Aşırı uyarılma ve baskılama şema alanı olumsuzluk/kararsızlık, duyguları baskılama, yüksek standartlar/aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şemalarını içermektedir. Aşırı uyarılma ve baskılama alanındaki şemalara sahip bireyler, anlık gelişen isteklerini ve duygularını baskılayan, kendi oluşturdukları katı kurallara bağlı kalabilmek için samimi ilişkilerden, mutluluktan ve sağlıklarından vazgeçebilen bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu bireylerin duygularını ve hareketlerini sürekli kontrol etmezlerse başlarına kötü olaylar geleceği endişesini yaşadıkları belirtilmiştir (Young ve ark. 2003). Tüm bunlarla, şemaların bilişsel, duygusal, davranışsal kalıpların şekillenmesinde etkili olduğu söylenebilir. Bu kalıpların kişilerarası ilişkilerde kendisini kimlik oluşum süreçlerine, yakın ilişkilerde sergilenen tutuma, öz denetimlerini sağlama biçimlerine, kişinin ilişki içinde kendisini nasıl konumlandığına etki ederek gösterdiğini söylemek mümkündür.

Erken dönem yaşantılarla ilişkili olan bu şemalar çeşitli durumlar tarafından aktive edildiklerinde olumsuz duyguları ve psikolojik problemleri ortaya çıkarabilmektedir (Atlı-Özbaş ve ark. 2012). Travmatik çocukluk dönemi yaşantılarından etkilendiği ve kişilik bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları için kaynak oluşturduğu belirtilen (Young 1999) erken dönem olumsuz şemaların söz konusu etkisi çok sayıda çalışmayla (Harris ve Curtin 2002, Welburn ve ark. 2002, Rhein ve Sukawatana 2015, Tariq ve ark. 2021, Vieira ve ark. 2023) ortaya konmuştur. Kusurluluk/utanç, yetersiz öz denetim, bağımlılık (Harris ve Curtin 2002); terk edilme ve yetersiz öz-denetim şemaları (Welburn ve ark. 2002) depresyon belirtileriyle ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında, şema ve şema alanları kaygı belirtileriyle de ilişkilidir. Terk edilme, duyguları bastırma, dayanıksızlık, bağımlılık, kendini feda etme (Welburn ve ark. 2002), yüksek standartlar ve onay arama (Rhein ve Sukawatana 2015) şemaları ve kopukluk, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş otonomi şema alanları (Tariq ve ark. 2021) kaygı belirtileriyle ilişki göstermektedir. Şemalar ve kaygı arasında görülen ilişki, yetişkin ayrılma kaygısı özelinde ele alındığında da benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalardan alınan puanlar yetişkin ayrılma kaygısı belirti düzeyiyle pozitif yönde bir ilişki göstermekle birlikte (Aydın 2020), erken dönem uyumsuz şemalar yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerini yordayan bir faktördür (Yurtseven ve Özkul 2022).

Psikolojik dayanıklılık da kişinin ruh sağlığıyla ilişkili önemli bireysel özelliklerden birisidir (Jacelon 1997). Masten'e (1994, 2001) göre psikolojik dayanıklılık, bireyin işlevselliğini, tutarlılığını, adaptasyonunu ve gelişimini sekteye uğratabilecek travmatik, korku verici ve tehdit edici olaylar karşısında dayanıklı olabilmek ve bu olayları atlattıktan sonra tekrar uyum sağlayabilme kapasitesidir. Psikolojik dayanıklılık, kötü deneyimlerden sonra bireyin kendini toparlayabilme yetisi (Garmezy 1991), travmatik durumları sağlıklı bir şekilde atlatabilme becerisi (Wagnild ve Young 1993), sıkıntılı ve zorlu durumlara rağmen başarılı şekilde uyum sağlayabilmeyi içeren dinamik bir süreç (Luthar ve ark. 2000) şeklinde de tanımlanmaktadır. Rutter'e (1999) göre ise psikolojik dayanıklılık, risk ve koruyucu faktörlerin yarattığı dinamik bir uyum sağlama sürecidir. Literatürde, psikolojik dayanıklılığın kişisel yeterlilik, aile bütünlüğü/ sıcaklığı ve dış destek sistemleri olmak üzere üç kategoride ele alındığı da görülmektedir (Friborg ve ark. 2003). Psikolojik dayanıklılık tanımlamalarındaki çeşitliliğe paralel olarak Friborg ve arkadaşları (2005) ise psikolojik dayanıklılığı altı boyutlu bir yapı olarak ele almaktadır. Bu boyutlardan kişisel eğilimler kategorisinde yer alan kendilik algısı kişinin yeteneklerine, güçlü özelliklerine yönelik düşüncelerine ve öz saygısına; gelecek algısı, bireyin gelecekteki hedeflerini gerçekleştirebileceğine olan inancına; yapısal stil ise kişinin günlük rutinleri sürdürme, planlama ve organize etme becerisine; sosyal yeterlilik ise bireyin sosyal durumdaki esnekliğine ve iletişim becerilerine karşılık gelmektedir. Aile bütünlüğü/ sıcaklığı kategorisinde yer alan aile uyumu aile içindeki çatışmaları, aileden sağlanan desteği ve aileyle iş birliğini tanımlamaktadır. Dış destek sistemleri kategorisindeki sosyal kaynaklar boyutu ise bireyin ailesi hariç arkadaşları ve akrabaları gibi sahip olduğu dış destek sistemlerini, destek sistemlerine erişim becerisini içermektedir. Tüm bunlarla birlikte, mevcut çalışmada psikolojik dayanıklılık tanımı tehdit ve risk barındıran olayları başarı ile atlatabilme ve yeniden yaşama uyum sağlayabilme becerisi olarak kabul edilmiştir (Friborg ve ark. 2005).

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörler ve bunların birbiriyle olan etkileşiminden oluşan karmaşık yapıyla psikolojik dayanıklılık (Southwick ve ark. 2014) kişisel deneyimlerden ve dış faktörlerden etkilenmektedir. Kişinin algıladığı yüksek düzeydeki sosyal destek (Çakır ve ark. 2021, Özsoy 2022), ebeveynleriyle arasındaki olumlu özelliklerdeki ve güçlü ilişki (Shechory-Bitton 2013) ailesi ve toplumla hissettiği yüksek düzeydeki uyum (Braun-Lewensohn ve ark. 2017) yüksek düzey dayanıklılığı destekleyen özelliklerdir. Bireysel bağlamda, yüksek düzey olumsuz bilişler ise kişilerin stresli yaşam olayları karşısındaki dayanıklılığının düşük olmasıyla ilişkilidir (Haefel ve Vargas 2011, Bekhet ve ark. 2012;). Kişinin bilişsel özellikleri için temel kabul edilen erken dönem uyumsuz şemalar da psikolojik dayanıklılıkla ilişki göstermektedir. Erken dönem uyumsuz şemalar ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ilişki (Majid ve ark. 2014) olduğu belirtilmiştir. Orta okul öğrencilerinde sosyal izolasyon, güvensizlik, duygusal yoksunluk, bağımlılık/yetersizlik, dayanıksızlık, kusurluluk ve başarısızlık şema alt alanlarının (Friedmann ve ark. 2016) ve

yetişkinler arasında yüksek standartlar şema alt alanı dışındaki tüm şema alt alanlarının (Faraji ve ark. 2022) psikolojik dayanıklılığı negatif yönde yordadığı gösterilmiştir.

Uyumsuz şemaların güçlü olması psikopatolojilerle ilişkili görülse de olumsuz şemaları olan, bu şemaları harekete geçirecek yaşam olayları deneyimleyen her bireyin psikopatoloji göstermediği de bilinmektedir (Rezaei ve Ghazanfari 2016). Bu durum psikolojik dayanıklılığın olumsuz kişisel özellikler ve deneyimler karşısında baş etme ve sağlam kalabilme sağlayarak, psikopatoloji belirtilerine karşı koruyucu bir rol üstlendiği düşünülmektedir. Yüksek düzeydeki dayanıklılık depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu gibi duygusal problemler geliştirmenin önünde koruyucu olmaktadır (Hjemdal ve ark. 2011, Hoppen ve Chalder 2018, Jefferies ve Ungar 2020, Doyle ve Catling 2022).

Konuyla ilgili daha önce yapılmış çalışmalar incelendiğinde, klinik ve klinik olmayan gruplarda oldukça yaygın olarak görülen yetişkin ayrılma kaygısı üzerine yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Çok sayıda psikopatoloji ve psikopatolojik belirti üzerinde koruyucu faktör ve risk faktörü olarak rol üstlenen psikolojik dayanıklılığın yetişkin ayrılma kaygısı ile olan ilişkisinin ele alındığı bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar ve yetişkin ayrılma kaygısı arasındaki ilişkinin son yıllardaki çalışmalarla ortaya konmasına karşın, yetişkin ayrılma kaygısının ve bu ilişkinin doğasının daha iyi anlaşılmasına olan ihtiyacın devam ettiği de görülmektedir (Mordeno ve ark. 2023). Bu nedenle erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın rolünün test edilmesi amaçlanmıştır. Son dönemde daha fazla çalışmanın konusu olan ancak daha iyi anlaşılma ihtiyacı duyulan erken dönem uyumsuz şemalar ve yetişkin ayrılma kaygısı ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın rolünün incelenmesinin bu ilişkinin anlaşılmasına önemli katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Başka ifadeyle mevcut çalışma, erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılma kaygısı ilişkisini psikolojik dayanıklılık etkisiyle inceleyerek ayrılma kaygısının kişinin bireysel özellikleri ışığında daha iyi açıklanmasını sağlayarak katkı sunması planlanmıştır. Bu çerçevede çalışmanın hipotezi şu yönde oluşturulmuştur: Erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişki psikolojik dayanıklılık üzerinden daha iyi açıklanmaktadır, psikolojik dayanıklılık bu ilişkide aracı role sahiptir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin batısında bulunan bir üniversitenin farklı fakültelerinde eğitim almakta olan lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılara kolaylıkla bulunabilen örneklem (Erkuş 2017) yoluyla erişilmiştir. Katılımcıların çalışmaya dahil edilme ölçütü üniversite öğrencisi olmalarıdır. Üniversite öğrencisi olmayan katılımcılardan veri toplanmamıştır. Çalışmada başka bir dışlama ölçütü kullanılmamıştır. Çalışma bulgularını doğrusal çoklu regresyon analiziyle, küçük etki büyüklüğünde (.07), 0,95 güç değerinde ve 2 yordayıcıyla değerlendirmek için 224 katılımcı gerektiği G Power 3.1.9.2 güç analizi programıyla belirlenmiştir. Olası veri kayıplarının olacağı düşünülerek veri toplama sürecinde 360 kişiye ulaşılması hedeflenmiş ve 338 kişiye ulaşılmıştır. Ulaşılan katılımcılardan 7'si, verilerinin eksik olması sebebiyle, 9 tanesi çoklu değerlendirmeye (Kutu grafiği, Mahalanobis uzaklığı) uç değere sahip olduğunun belirlenmesi üzerine analiz dışında tutulmuştur, 332 katılımcı analize dâhil edilmiştir. Analize dahil edilen katılımcıların 196'sı kadın (%61) ve 126'sı erkek (%39)'tir. Yaşları 18-30 arasında değişiklik gösteren (M= 21,06, SS= 1,58) katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri			
Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	196	60,9
	Erkek	126	39,1
Sınıf	1.	56	17,4
	2.	86	26,8
	3.	96	29,9
	4.	82	25,5
	5.	1	0,3
Yaşanılan Yer	Ev	197	61,2
	Yurt	125	38,8

İşlem

Araştırma verileri toplanmadan önce, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (27/11/2019 tarihli ve 31906847/050.04.04-08/15 onay sayılı) araştırmanın gerçekleştirilmesi için Etik Uygunluk Onayı alınmıştır. Veriler, 2020 yılının Ocak-Nisan ayları arasında Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde araştırmacı tarafından toplanmıştır. Veri toplama sürecinde üniversitenin çeşitli fakültelerinde yürütülmekte olan derslerin sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izin alınarak ders saatlerinde ve/veya ders aralarında katılımcıların anketleri doldurmaları sağlanmıştır. Ayrıca ders gün ve saatleri dışında erişilen üniversite öğrencilerinin de ölçüm araçlarını doldurmaları istenmiştir. Ulaşılan katılımcılara araştırmanın amacı ve katılım koşullarıyla ilgili bilgiler verilmiş, katılımın gönüllülük esasına göre olduğu belirtilmiş ve araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden Bilgilendirilmiş Onam Formu'nda çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiklerine dair ifadeyi işaretlemeleri istenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan yukarıda tanıtılan ölçüm araçlarından oluşan ölçek bataryasını doldurmaları istenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik Bilgi Formu

Kişilerin sosyodemografik özelliklerini değerlendirmeye yönelik soruları içeren form araştırmacılarca hazırlanmıştır. Formla, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim aldıkları sınıf düzeyi, yaşadıkları yer (yurt, ev), birlikte yaşadıkları kişi (ailesi, ev arkadaşı vb.), anne ve babalarının medeni hali, hayatlarının en uzun bölümünü geçirdikleri yerleşim yeri gibi bilgiler sorgulanmaktadır.

Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Anketi

Yetişkinlerdeki ayrılma kaygısı belirtilerini değerlendirmek amacıyla Manicavasagar ve diğerlerinin (2003), oluşturduğu ölçüm aracının Türkçe'deki psikometrik özellikleri, Diriöz ve arkadaşları (2012) tarafından incelenmiştir. 4'lü Likert tipinde 27 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek, bir öz-bildirim aracıdır. Ölçekten alınan puanlardaki artış ayrılık kaygısı belirtilerinin artması şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formu için Cronbach Alpha değeri 0,93 olarak hesaplanmıştır (Diriöz ve ark. 2012). Mevcut çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise 0,89'dur.

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3)

Erken dönem uyumsuz şemaların belirlenmesi ve değerlendirilmesi için Young ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. 6'lı Likert tipindeki ölçüm aracı, öz-bildirime dayalı olan 90 madde içermektedir. Ölçek 5 şema alanı ve 18 tane şema alt alanından oluşmaktadır (Young ve ark. 2003). Ölçek, Soygüt ve arkadaşları (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu uyarlama sonucunda ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 5 şema alanından (zedelenmiş otonomi, kopukluk, diğeri yönelimlilik, zedelenmiş sınırlar, yüksek standartlar) ve orijinalinden farklı olarak 14 şema alt alanından (iç içe geçme/bağımlılık, terk edilme, başarısızlık, karamsarlık, tehditler karşısında dayanıksızlık, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma, sosyal izolasyon/güvensizlik, kusurluluk, ayrıcalıklılık/yetersiz özenetim, yüksek standartlar, onay arayıcılık, kendini feda, cezalandırılma) oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları ve alanlarından alınan puanlardaki artış söz konusu şema ve şema alanının kişide daha güçlü şekilde bulunması şeklinde yorumlanmaktadır. Şema alanlarının test-tekrar test güvenilirliği katsayıları 0,66- 0,83 arasında değişirken, şema alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirlik katsayı değerleri 0,66- 0,82 arasında yer almaktadır (Soygüt ve ark. 2009). İç tutarlık katsayıları ise şema alanları için 0,53- 0,81 arasında, şema alt boyutları için 0,63-0,80 arasında değişmektedir (Soygüt ve ark. 2009). Mevcut çalışmadaki iç tutarlık değerleri ise şema alt boyutları için 0,62-0,85 arasında, şema alanları için 0,72-0,91, arasında değişmektedir.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinlerin psikolojik dayanıklılığını değerlendirmek amacıyla Friborg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçedeki psikometrik özellikleri Basım ve Çetin (2011) tarafından incelenmiştir. Bir öz bildirim ölçeği olan araç, 33 madde ve 6 alt boyuttan (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri kişilerin hayatta karşılaşılabilecekleri olay ve durumları içermektedir. Yanıtlar içinse olumlu ve olumsuz uç noktaları bulunan bir eksen tanımlanmıştır. Katılımcıların bu olay ve durumları olumlu-olumsuz uçlar ekseninde yer alan beş noktayla derecelendirerek cevaplama beklenmektedir. Ölçekten alınan puanlardaki artış dayanıklılık düzeyinin yüksekliği şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun alt boyutlarının Cronbach Alpha değerlerinin ise öğrencilerden oluşan örneklem için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan kişilerden oluşan örneklem için 0,68 ile 0,79 arasında olduğu

görülmüştür (Basım ve Çetin 2011). Mevcut çalışmada ölçeğin tümü için hesaplanmış iç tutarlık katsayısının 0,89 olduğu, ölçüm aracının alt boyutlarının iç tutarlık kat sayılarının ise 0,45- 0,75 arasında değiştiği, bulunmuştur. Bu alt boyutlardan yapısal stil, Cronbach Alpha değerinin düşük (0,48) olması sebebiyle analizlere dahil edilmemiştir.

İstatistiksel Analiz

Araştırma verileri SPSS 26 ile analiz edilmiştir. Erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik dayanıklılık ve yetişkin ayrılma kaygısı arasındaki ilişkiler korelasyon analizleriyle değerlendirilmiş, ayrılma kaygısı toplam puanında demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, sosyo ekonomik düzey, yaşanılan yer, yaşanılan kişi, hayatın büyük bölümünün geçtiği yer ve anne babanın beraberlik durumu) göre farklılık gözlenip gözlenmediği t-test ve ANOVA analizleriyle test edilmiştir. Bulgular kadınların (Ort =57,3, SS= 12,07), erkeklerden (Ort= 51,9, SS= 11,44) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ayrılma kaygısı belirtisi gösterdiğini, ayrılma kaygısı belirtilerinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymuştur (t=3,792, p=,000). Bu sonuca bağlı olarak psikolojik dayanıklılık değişkeninin erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılma kaygısı arasındaki aracı etkisi Hayes (2015) tarafından geliştirilmiş PROCESS makro yazılımının 2.15 SPSS sürümü kullanılarak incelenirken cinsiyet değişkeni kontrol edilmiştir. Sonuç değişkeni diğer demografik özelliklere göre farklılık göstermediğinden aracılık analizlerinde kontrol edilmemiştir.

Yukarıda belirtilen analizler gerçekleştirilmeden önce kullanılacak analizlerin parametrik/ parametrik olmayan olarak seçilebilmesi için ön analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ana analizlere geçmeden önce eksik verilerle ilgili çalışılmıştır. Eksik verilerin dağılım şekli analiz edilmiş, sistematik şekilde dağılmadığı görülmüş ve tüm veride az sayıda eksik verinin olmasına bağlı olarak eksik verilere yönelik herhangi bir işlem yapılmadan ilerlenmiştir. Bir sonraki adımda çalışma verisi, Mahalanobis uzaklığı ve kutu grafiği sonuçlarına göre uç değerler açısından değerlendirilmiştir. Son olarak, değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri değerlendirilmiştir. Öncelikli olarak kutu grafiği ve histogram sonuçlarıyla görsel olarak değerlendirme yapılmış değişkenlerin görsel sonuçlara bağlı olarak normal dağılım gösterdiğinin anlaşılması üzerine, değişken toplam puanlarının basıklık çarpıklık değerleri incelenmiştir. Her bir değişken için söz konusu değerlerinin +/- 1 aralığında yer aldığı görülmüştür. Buna bağlı olarak değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş (Field 2013, Tabachnik ve ark. 2013) ve sonraki adımda parametrik analizlerle ilerlenmiştir.

Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için yapılan korelasyon analizi sonucunda yetişkin ayrılma kaygısı puanının, beş şema alanından zedelenmiş otonomi puanı ($r=,46$, $p<,01$) ile pozitif yönde orta düzeyde; kopukluk ($r=,23$, $p<,01$), diğeri yönelimlilik ($r=,28$, $p<,01$) ve yüksek standartlar ($r=,28$, $p<,01$) puanlarıyla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Yetişkin ayrılma kaygısının, psikolojik dayanıklılığın sosyal kaynaklar dışındaki tüm boyutlarıyla negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Tüm değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2'de özetlenmiştir.

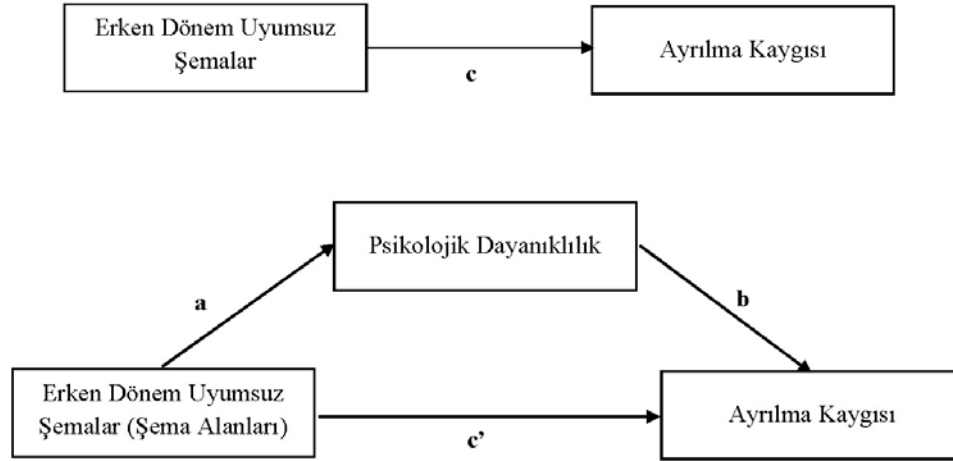
Tablo 2. Değişkenler arası korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. YAA	—										
2. ZO	0,46**	—									
3. KO	0,23**	0,67**	—								
4. ZS	0,10	0,25**	0,32**	—							
5. DY	0,28**	0,51**	0,43**	0,37**	—						
6. YS	0,28**	0,42**	0,26**	0,40**	0,43**	—					
7. KA	-0,32**	-0,56**	-0,33**	0,01	-0,13*	-0,15**	—				
8. GA	-0,12*	-0,38**	-0,24**	-0,10	-0,10	-0,02	0,59**	—			
9. SY	-0,17**	-0,20**	-0,41**	-0,01	-0,05	-0,01	0,28**	0,15**	—		
10. AU	-0,04	-0,21**	-0,45**	-0,15**	0,01	0,00	0,31**	0,30**	0,20**	—	
11. SK	0,00	-0,32**	-0,58**	-0,12*	-0,10	-0,05	0,32**	0,28**	0,37**	0,54**	—

YAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, ZO: Zedelenmiş Otonomi, KO: Kopukluk, ZS: Zedelenmiş Sınırlar, DY: Diğeri Yönelimlilik, YS: Yüksek Standartlar, KA: Kendilik Algısı, GA: Gelecek Algısı, SY: Sosyal Yeterlilik, AU: Aile Uyumu, SK: Sosyal Kaynaklar * $p<,05$, ** $p<,01$

Aracılık Analizleri

Bu bölümde, erken dönem uyumsuz şema alanları ile yetişkin ayrılma kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın cinsiyet değişkeni kontrol edildiği koşulda basit aracılık modeliyle (Model 4) (Preacher ve Hayes 2008) incelenen aracı rolüne ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Aracılık testi, bir bağımsız değişkenin (X) aracı değişken (M) yoluyla bağımlı bir değişkeni (Y) nasıl veya ne şekilde etkilediğini açıklamaktadır (Preacher ve Hayes 2008).



Şekil 1. Araştırmanın ana modeli

Erken dönem uyumsuz şema alanlarının ayrılma kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi ($a*b$), Pracher ve Hayes (2008)'in açıklamasına bağlı olarak, erken dönem uyumsuz şema alanlarının psikolojik dayanıklılık boyutları üzerindeki etkisi (a) ve psikolojik dayanıklılık boyutlarının yetişkin ayrılma kaygısı üzerindeki etkisine (b) bağlı hesaplanmıştır. Erken dönem uyumsuz şema alanlarının, yetişkin ayrılma kaygısı üzerindeki toplam etkisi (c) ise erken dönem uyumsuz şema alanlarının yetişkin ayrılma kaygısı üzerindeki doğrudan etkisiyle (c') dolaylı etkisinin toplamıyla elde edilmiştir (Bkz. Şekil 1) Modeldeki aracı değişkenin dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığı Bootstrap (5000) tekniği ile incelenmiştir. Bootstrap %95 Bias-Corrected ve Accelerated (BCa) güven aralığı (GA) değerlerinin sıfırı kapsamaması aracı değişkenin dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Hayes 2008). PROCESS uygulaması sonuçları ve güven aralığı değerleri Tablo 3'te özetlenmiştir.

Kendilik Algısının Rolü

Kopukluk şema alanı, kendilik algısı ve yetişkin ayrılma kaygısı basit aracılık modeliyle test edildiğinde, dolaylı etki ($a*b$) değerinin ,06 olduğu ve dolaylı etkinin güven aralığı anlamlılık ölçütünü karşılayarak anlamlı olduğu görülmektedir ($a.b = ,06$, %95 GA [,03, ,09]). Diğer yönelimlilik şema alanı, kendilik algısı ve yetişkin ayrılma kaygısı basit aracılık modeliyle test edildiğinde, dolaylı etki ($a*b$) değerinin ,05 olduğu ve dolaylı etkinin güven aralığı anlamlılık ölçütünü karşılayarak anlamlı olduğu görülmektedir ($a.b = ,05$, %95 GA [,01, ,10]). Yüksek standartlar şema alanı, kendilik algısı ve yetişkin ayrılma kaygısı basit aracılık modeliyle test edildiğinde, dolaylı etki ($a*b$) değerinin ,06 olduğu ve dolaylı etkinin güven aralığı anlamlılık ölçütünü karşılayarak anlamlı olduğu görülmektedir ($a.b = ,06$, %95 GA [,01, ,11]). Bu sonuçlar, kendilik algısının kopukluk, yüksek standartlar ve diğer yönelimlilik şema alanlarının yetişkin ayrılma kaygısıyla olan ilişkisinde aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

Sosyal Kaynakların Rolü

Zedelenmiş otonomi şema alanı, sosyal kaynaklar ve yetişkin ayrılma kaygısı basit aracılık modeliyle test edildiğinde, dolaylı etki ($a*b$) değerinin -.02 olduğu ve dolaylı etkinin güven aralığı anlamlılık ölçütünü karşılayarak anlamlı olduğu görülmektedir ($a*b = -.02$, %95 GA [-,04, -,00]). Kopukluk şema alanı, sosyal kaynaklar ve yetişkin ayrılma kaygısı basit aracılık modeliyle test edildiğinde, dolaylı etki ($a*b$) değerinin -.06 olduğu ve dolaylı etkinin güven aralığı anlamlılık ölçütünü karşılayarak anlamlı olduğu görülmektedir ($a*b = -.06$, %95 GA [-,12, -,01]). Bu sonuçlar, sosyal kaynakların zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanının yetişkin ayrılma kaygısı ile olan ilişkilerinde aracı rolü olduğunu düşündürse de doğrudan (c') ve toplam etki (c) değerlerinin büyüklükleri ve dolaylı ($a*b$) ve toplam (c) etki değerlerinin sahip oldukları işaretler sebebiyle aracı

değil baskılayıcı değişken (suppressor effect) rolüne sahip olduğunu göstermektedir. Aracılık analizlerinde, aracılık rolü test edilen değişken modele dahil edildiğinde gözlenen doğrudan etki değerinin (c') toplam etki değerinden (c) büyük olması, söz konusu değişkenin baskılayıcı rolüne işaret etmektedir (Rucker ve ark. 2011). Bunun yanında, yine aracılık rolü test edilen değişken modele dahil edildiğinde gözlenen dolaylı etki (a*b) ve toplam etki değerlerinin (c) zıt işarete sahip olması da söz konusu değişkenin baskılayıcı rolü olduğunun kanıtı olarak kabul edilmektedir (MacKinnon ve ark. 2000, Rucker ve ark. 2011).

Tablo 3. Basit aracı değişken analizi sonuçları ve BCa-GA(5000) değerleri								
BsD	BD	AD	BsD-AD (a)	AD-BD (b)	BsD-BD (c')	Dolaylı Etki (a*b)	%95 BCa-GA	Toplam Etki (c)
ZO	YAA							
		KA	-,12**	-,11	,26**	,01	[-.03, .05]	,27**
		GA	-,06**	,12	,28**	-,00	[-.03, .01]	,27**
		SY	-,04**	-,23	,26**	,00	[-.00, .02]	,27**
		AU	-,05**	,12	,28**	-,01	[-.02, .01]	,27**
		SK	-,07**	,35*	,29**	-,02	[-.04, -.00]	,27**
KO	YAA							
		KA	-,09**	-,60**	,13**	,06	[.03, .09]	,19**
		GA	-,05**	-,30	,18**	,01	[-.00, .03]	,19**
		SY	-,10**	-,19	,17**	,02	[-.01, .06]	,19**
		AU	-,12**	,21	,21**	-,02	[-.07, .01]	,19**
		SK	-,15**	,45*	,25**	-,06	[-.12, -.01]	,19**
ZS	YAA							
		KA	,00	-,79**	,21*	-,00	[-.06, .05]	,21*
		GA	-,04	-,47*	,18	,02	[-.00, .06]	,21*
		SY	-,00	-,47*	,20*	,00	[-.03, .04]	,21*
		AU	-,10**	-,10	,18*	,01	[-.02, .05]	,21*
		SK	,07*	-,08	,20*	,00	[-.02, .03]	,21*
DY	YAA							
		KA	-,08**	-,68**	,39**	,05	[.01, .10]	,44**
		GA	-,04	-,41*	,43**	,01	[-.00, .04]	,44**
		SY	-,03	-,43**	,43**	,01	[-.01, .04]	,44**
		AU	,01	-,15	,45**	-,00	[-.02, .01]	,44**
		SK	-,04	-,05	,44**	-,00	[-.01, .02]	,44**
YS	YAA							
		KA	-,08**	-,68**	,38**	,06	[.01, .11]	,44**
		GA	-,00	-,48**	,43**	,00	[-.02, .03]	,44**
		SY	,00	-,47*	,43**	,00	[-.02, .03]	,44**
		AU	,00	-,14	,44**	-,00	[-.01, .01]	,44**
		SK	-,03	-,08	,44**	,00	[-.00, .02]	,44**

BsD: Bağımsız Değişken, AD: Aracı Değişken, BD: Bağımlı Değişken, YAA: Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi, ZO: Zedelenmiş Otonomi, KO: Kopukluk, ZS: Zedelenmiş Sınırlar, DY: Diğeri Yönelimlilik, YS: Yüksek Standartlar, KA: Kendilik Algısı, GA: Gelecek Algısı, SY: Sosyal Yeterlilik, SK: Sosyal Kaynaklar, AU: Aile Uyumu; *p< .05, **p< .001

Sosyal kaynakların aracı rolü olduğunu düşündüren analiz sonuçları belirtilen ölçütler çerçevesinde değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler sonucunda, zedelenmiş otonomi, sosyal kaynaklar ve yetişkin ayrılma kaygısının yer aldığı modelde, doğrudan etki değerinin (.28), toplam etki değerinden büyük olduğu (.26); dolaylı etki (-.02) ve toplam etki değerlerinin (.26) zıt yönde olduğu görülmektedir. Kopukluk şema alanının değerlendirildiği modelde de doğrudan etki değerinin (.25), toplam etki değerinden büyük olduğu (.18); dolaylı etki (-.07) ve toplam etki değerlerinin (.18) zıt yönde olduğu görülmektedir. Bu bulgulara bağlı olarak sosyal kaynaklar değişkeninin, zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanlarının yetişkin ayrılma kaygısıyla olan ilişkisinde baskılayıcı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma

Mevcut çalışma bulguları erken dönemden itibaren gelişen uyumsuz şemaların yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğunu kişinin dayanıklılığına bağlı olarak yordadığını göstermiştir. Kopukluk, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları, kendilik algısı aracılığı ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerini yordamaktadır. Bunun yanında dayanıklılık boyutlarından sosyal kaynakların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema alanları ile ayrılma kaygısı arasındaki ilişkide baskılayıcı role sahip olduğu bulunmuştur.

Yetişkin ayrılma kaygısı bozukluğu, kişinin erken dönem deneyimlerinden etkilenmektedir. Erken dönemde bakım verenle kurulan ilişkinin niteliği, maruz kalınan ebeveyn tutumları gibi etkenler yetişkinlik dönemindeki ayrılma kaygısı belirtilerinin ortaya çıkışında rol oynamaktadır (Alkın 2010). Yetişkinlik döneminde ayrılma kaygısı belirtisi gösteren kişilerin erken çocukluk dönemlerinde annelerinden yoğun şekilde koruyucu tutuma maruz kaldıkları belirtilmiştir (Manicavasagar ve ark. 1999). Erken dönem uyumsuz şemalar ise erken dönemlerdeki ebeveyn tutum ve davranışlarından etkilenen diğer bir yapıdır. Young ve diğerlerine (2003) göre şemaların kökeninde bireylerin çocuktaki önemli duygusal ihtiyaçlarının giderilmemesi yatmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemalar yaşamın ilk dönemlerinde ortaya çıkar, ilerleyen yıllarda detaylanarak biçimlenir ve gelecekte de tekrarlanarak varlığını sürdürür. Erken dönem yaşantılardan etkilenen bu iki yapı arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Erken dönem uyumsuz şemaların tümünün ayrılma kaygısını yordadığı ortaya konmuştur (Yurtseven ve Özkul, 2022). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık kişilerin çevresel koşullarından (Masten ve Gewitz 2013), bireysel özelliklerinden (Aydoğdu ve ark. 2017) etkilenen bir yapıdır. Erken dönem uyumsuz şemalar da bu bireysel özelliklerden birisidir (Faraji ve ark. 2022). Değişime açık olmanın yanı sıra, psikolojik dayanıklılık psikopatolojiler üzerindeki olumlu etkilerin açıklanmasında koruyucu faktör olma rolüyle de alan yazında önemli bir role sahiptir (Friedmann ve ark. 2016). Bu noktadan hareketle, mevcut çalışmada bu iki yapı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması amacıyla, psikolojik dayanıklılığın erken dönem uyumsuz şemalar ve yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki aracı rolü incelenmiştir.

Yetişkin ayrılma kaygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıyor olması çalışma bulgularından birisidir. Çocukluk döneminde kız çocuklarının daha fazla ayrılma kaygısı gösteriyor olmasına (Bögels ve ark. 2013) paralel olarak yetişkinler arasında da kadınların daha çok ayrılma kaygısı belirtisi rapor ettiği bilinmektedir (Pini ve ark. 2010, Silove ve ark. 2010). Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rolleri temelinde açıklanabilir. Araştırma, ataeril kültürün hâkim olduğu bir toplumda gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda erkeklerin girişken davranışlar göstermesi, kadınlarınsa evine ve ailesine bağlı davranışlar göstermesi beklenmekte ve desteklenmektedir (Özdemir 2019). Bu beklentinin kişinin yakınlarıyla kurduğu ilişkiyi ve bu ilişkiyle ilgili duygularını şekillendirmesi beklenebilir. Söz konusu bulgu, dolaylı olarak da ayrılma kaygısı belirtilerinin travmatik yaşantılarla ilişkili olması ve kadınların yaşam içinde travmatik deneyimlere daha çok maruz kalıyor olması (Cantekin 2022) durumları temelinde açıklanabilir. Kaygı bozukluklarının kadınlar arasında daha yaygın görülüyor olması (Hartung ve Lefler 2019) da bu bulguyu desteklemektedir.

Kopukluk şema alanı ile yetişkin ayrılma kaygısı arasındaki ilişkide kendilik algısının da aracı rolü olduğu görülmüştür. Bu sonuç kopukluk şema alanı ve dayanıklılık arasında bulunan daha önce ortaya konmuş olan ters yönlü ilişkiyi ve kopukluk şema alanının dayanıklılığı yordayan bir faktör olduğu bulgusunu destekler niteliktedir (Sağ ve Bilican 2020). Kopukluk şema alanındaki şemalara sahip olan kişiler başkalarının kendilerinden faydalanacakları inancını taşır, kendilerinin kusurlu, istenmeyen bireyler olduklarını düşünür ve bundan utanç duyar ve kişilerarası ilişkilerde güçlük yaşar (Young ve ark. 2003). Bunun yanında kopukluk şemasına sahip olmanın kişilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleriyle anlamlı bir ilişki gösterdiği de ortaya konmuştur (Atlı-Özbaş ve ark. 2012). Kendilik algısı ise, kişinin kendisine ve kim olduğuna yönelik olumlu bilişlerini, öz-güvenini ve benlik saygısını kapsamaktadır (Basım ve Çetin 2011). Yetişkin ayrılma kaygısına sahip kişiler ise yakınlardan ayrı kalmaya yönelik yoğun endişe yaşamakta, yalnızlığı tercih etmemektedir (APA 2022). Bu bilgilerle, söz konusu ilişkinin kişilerin kopukluk şemasıyla birlikte kişilerarası ilişkilerde zarar göreceği, kabul görmeyeceği inancına sahip olabileceği, bu inancın kendilerine yönelik olumlu bilişlerini zayıflatarak kişilerarası ilişkilerde güvenli alan ihtiyaçlarını arttırmasıyla açıklanabileceği düşünülmüştür. Bu ihtiyacın ayrılma kaygısı belirtilerinin daha fazla gözlenmesine yol açmış olabileceği söylenebilir.

Kendilik algısı diğeri yönelimlilik ve ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide de aracı role sahiptir. Söz konusu şema alanının kaygı belirtileriyle ilişkisini vurgulayan çalışmalara (Atlı-Özbaş ve ark. 2012, Calvete 2014, Duran ve Güler 2022) rastlanmakla birlikte, bu alandaki şemaların ayrılma kaygısı belirtileriyle ilişkili olmadığı da gösterilmiştir (Yurtseven ve Özkul, 2022). Bunun yanında bu şemaların dayanıklılıkla olan ters yönlü ilişkisi de dikkat çekmektedir (Faraji ve ark. 2022; Hosseini Abrishami ve ark. 2023). Diğeri yönelimlilik şema alanı kendini feda, onay arayıcılık, boyun eğicilik şemalarını kapsamaktadır. Bu şema alanının temsili yüksek olan kişiler kendi ihtiyaç ve doyumlarını onay almak ve kabul görmek amacıyla geride tutarak, diğerlerinin istek ve ihtiyaçlarına odaklanırlar (Young ve ark. 2003). Diğeri yönelimli olarak kendini gözetmeden davranma eğiliminde olmanın, davranışlar, tercihler için referans alınan memnun edilmeye çalışılan diğerlerine bağlı kalma ihtiyacını arttırmış olabileceği düşünülmüştür. Bu ihtiyaç karşısında bireysel olarak sahip olunan olumlu biliş öz-güven ve benlik saygısının, diğeri yönelimlilik şema alanının ayrılma kaygısı belirtileri üzerindeki etkisini azaltarak koruyucu rol üstlendiği söylenebilir.

Elde edilen bir diğer bulguya göre yüksek standartlar şema alanı ile yetişkin ayrılma kaygısı ilişkisinde kendilik algısının aracı rolü olduğu görülmektedir. Yüksek standartlar şema alanındaki şemalara sahip bireyler diğerleri

tarafından eleştirilmemek ve onay alabilmek için kendilerine yüksek hedefler belirlerler ve hedeflerini sağlamak zorunda hissederler. Ayrıca bu şema alanı detaylara fazla odaklanma, her zaman doğru olanı yapma ihtiyacı gibi özelliklere sahip olan mükemmeliyetçiliği içermektedir (Young ve ark. 2003). Mükemmeliyetçiliğin kaygı bozukluklarıyla ilişkili olduğunu (Alden ve ark. 1994, Kawamura ve ark. 2001, Pirinççi 2009, Wheeler ve ark. 2011) belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Kendilik algısının benlik saygısına ilişkin unsurlar içeriyor olmasından hareketle mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla olan ilişkisini değerlendiren çalışma bulgularının da mevcut çalışmanın bu bulgusunu desteklediği düşünülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin benlik saygısıyla gösterdiği ters yönlü ilişkiyle birlikte (Ashby ve Rice 2002), yüksek mükemmeliyetçilik ve düşük benlik saygısının da psikolojik sorunlara sebep olabileceği bilinmektedir (Çelik ve Şenay Güzel 2018). Bu eksende kişinin kendilik algısına bağlı dayanıklılığının sahip olduğu yüksek standartlar şemasıyla zayıflıyor olması daha yüksek düzeyde ayrılma kaygısı belirtisi göstermesiyle açıklanabilir. Bu şema alanından yüksek puanlar almış olan üniversite öğrencileri kendileriyle ilgili olumsuz değerlendirmeleri karşısında, sahip oldukları yakın ilişkilere tutunarak, yeni ortamlarındaki ilişkiler içinde yer almakta ve bu ilişkilerde kendilerini ortaya koymakta zorlanarak ayrılma kaygısı belirtileri göstermeye daha açık hale gelmiş olabilir.

Aracılık bulgularında, kendilik algısının modeller içinde erken dönem uyumsuz şemalar ve ayrılma kaygısı belirtileriyle negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu desen, bireylerin kendilerine yönelik olumlu düşünce ve tutumlarının, yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerinin erken dönem uyumsuz şemalara bağlı olarak ortaya çıkmasını azaltan, koruyucu bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Yüksek düzey dayanıklılığın pek çok psikopatoloji için sahip olduğu koruyucu rol (Min ve ark. 2015, Calvete ve ark. 2018, Song ve ark. 2021) bu çalışmada da ortaya konmuştur.

Bulgular dayanıklılığın sosyal kaynaklar boyutunun zedelenmiş otonomi ve kopukluk şema alanları ve ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkilerde baskılayıcı role sahip olduğunu da göstermiştir. Baskılayıcı değişkenler sık görülmemekle birlikte, etkileri gözden kaçan değişkenler olduğundan nadir olarak rapor edilmektedir (Tzelgov ve Henik 1991). Sosyal kaynakların baskılayıcı etkiye sahip olduğu başka bir çalışma bulgusu ile karşılaşmamıştır. Ancak kişilerin sosyal kaynaklarına yönelik algısıyla ilişkili olan alınan sosyal desteğin psikolojik sağlıkla ilişki göstermesi beklenirken, alınan duygusal desteğin yaşam doyumu üzerinde baskılayıcı olduğu bulunmuştur (Helgeson 1993). Desteğe erişilmesinin yanında desteğin yeterli bulunup bulunmadığı, kişiye yarar sağlayıp sağlamadığının da desteğin iyilik haliyle olan ilişkide kritik role sahip olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, mevcut çalışmada kullanılan ölçüm aracı maddeleri kişinin dayanıklılığında etkili olan sosyal kaynaklarını değerlendirirken, 'Beni bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir/hiç kimse cesaretlendiremez', 'Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler zayıftır/güçlüdür', 'Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden destek alırım/hiç kimseden destek almam' gibi kaynağın kişiye ne ifade ettiğini, kişi için yeterliliğini değerlendirmeyen ifadeleri içermektedir. Bu gibi ifadelerle kişi için varlığı ve varlığının düzeyi değerlendirilen sosyal kaynakların kişideki niteliksel karşılığı değerlendirilememiştir (Basım ve Çetin 2011). Kişinin sınırlarını korumada, yakınlarından ayrı bir kimlik geliştirmekte zorluk yaşayarak belirginleşen zedelenmiş otonomi şemasının olumsuz etkisi sosyal kaynaklarının varlığıyla bu kaynaklardan iyilik halini destekleyecek nitelikte destek sağlayamamasının önünü açmış, zedelenmiş otonomi ve ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkiyi güçlendirmiş olabilir. Benzer şekilde, kişilerarası ilişkilerden zarar göreceği inancına, ilişkiler içinde olumsuz benlik algısına sahip olmakla karakterize kopukluk şemasının aktive olması kişinin sahip olduğu sosyal kaynakların iyilik halini desteklemesinin önüne geçmiş olabilir. Bu süreçle kopukluk şeması ve ayrılma kaygısı arasındaki ilişki sosyal kaynakların etkisiyle güçlenmiş olabilir.

Bulgular şema alanları özelinde gözden geçirildiğinde diğer şema alanlarında farklı olarak zedelenmiş sınırlar alanının ayrılma kaygısı belirtileriyle ilişkisinde dayanıklılık boyutlarının aracı ya da baskılayıcı rol üstlenmediği görülmüştür. Zedelenmiş sınırlar ayrılma kaygısı için anlamlı bir yordayıcı olmakla birlikte bu ilişki dayanıklılık unsurundan etkilenmemiştir. Bu alandaki şemaların kaygı bozukluklarını yordadığını gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Pinto-Gouveia ve ark. 2006, González-Díez ve ark. 2015, Makas ve Çelik 2018). Dayanıklılığın zedelenmiş sınırlarla birlikte ayrılma kaygısı gibi içselleştirilmiş bir bozukluk olan depresyonla ilişkisinin ele alındığı bir çalışmada benzer bir bulguyla karşılaşmıştır (Sağ ve Bilican 2020). Psikolojik dayanıklılığın zedelenmiş sınırlar ve depresyon arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı görülmüştür. Bu şema alanı, bakım verenlerin aşırı hoşgörülü tutumlarıyla şekillenmiş kendini haklı üstün görme, davranışlarında öz denetim, yaşamı üzerinde öz disiplin sağlama güçlüğünü kapsamaktadır (Young ve ark. 2003). Yaşanan bu güçlükler kişiyi yüksek ölçüde müsamahayla karşılandığı yakın ilişkilerine daha bağlı kılıyor, onlardan ayrılmayla ilgili yoğun endişe yaşamasının önünü açıyor olabilir. Kişi, zarar görmüş, iyi şekilde oluşturulamamış kişisel sınırlarıyla birlikte öz saygı, sosyal kaynaklar gibi dayanıklılık unsurlarını farkında olarak deneyimlemiyor ve bu unsurları yakınlarından ayrılmakla ilgili endişesini yönetmekte kullanamıyor olabilir.

Sonuç

Şemalar üzerine çalışılarak yürütülen psikoterapi süreçlerinin psikopatoloji belirtilerini azalttığı bilinmektedir (Welburn ve ark. 2002, Batur 2004, Çakır 2007, Soygüt ve ark. 2009, Deas ve ark. 2011, Karaca ve Ateş 2019). Mevcut çalışmanın sonuçlarına bağlı olarak şema terapinin söz konusu etkisine katkı sağlayacak şekilde, ayrılma kaygısı belirtileri gösteren kişiler için şema terapi uygulanabileceği, kişilerin bu süreçten ayrılma kaygısı belirtilerinin azalması yönünde fayda görebileceği söylenebilir. Şema terapinin kişilerin dayanıklılık düzeyleri üzerindeki olumlu etkisi (Rahbar Karbasdehi ve ark. 2020) göz önünde bulundurularak, mevcut çalışma bulgularıyla şema terapi uygulamalarında dayanıklılığın desteklenmesi de hedef alınabilir. Şema terapi uygulamaları dışında, çocuklara yönelik olarak geliştirilmiş 'Friends for Life' (Shortt ve ark. 2001) gibi dayanıklılığı arttırmayı hedefleyen müdahale programları yetişkinler için de geliştirilebilir ve yaygınlaştırılabilir. Bu araştırmanın bulguları kişilerin sahip olduğu uyumsuz şemalar ve ayrılma kaygısı özelinde, geliştirilecek müdahale programlarının kişilerin özsayıgılarını ve kendileri hakkındaki olumlu düşüncelerini arttırmaya, kendilerinin güçlü özelliklerini fark etmelerini sağlamaya, kendilik algılarını iyileştirmeye, sosyal kaynaklarının niteliğinde artış sağlamaya odaklanmasının faydalı olabileceğinin altını çizmiştir. Tüm bu yollar, erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz etkilerini azaltarak ve dayanıklılığın olumlu etkisini arttırarak yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerinin ortaya çıkışının önlenmesine ve belirtilerde gerileme yaşanmasına katkı sağlayabilir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların çoğunluğunu kadınlar oluşturmakta ve bu katılımcılar tek bir ilde yaşamakta, tek bir üniversitede eğitim görmektedir. İleride yapılacak araştırmalar için cinsiyet yönünden daha dengeli dağılıma sahip farklı illerden ve üniversitelerden katılımla oluşmuş bir örneklem seçilmesinin çalışma bulgularının genellenebilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Gelişim psikologları yetişkinliği; genç, orta ve ileri yetişkinlik olarak üç farklı aşamadan oluştuğunu öne sürmektedirler (Onur 1995). Mevcut araştırmadaki yaş aralığı ise sadece genç yetişkinlik döneminin yaş aralığını içermektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yaş arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı (Faraji ve ark. 2022) belirtilmiştir. Yetişkin ayrılma kaygısı ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri ile yaş arasında negatif bir ilişki (Sağ 2016) olduğu bulunmuştur. Bu bilgilerle birlikte, ileride konuyla ilgili yapılacak araştırmaların örnekleminin orta ve ileri yetişkinlik dönemi yaş aralığını da kapsamaya bulguların genellenebilirliğini arttıracaktır. Bu unsurun, çalışma değişkenlerinin yetişkinliğin diğer dönemlerindeki görünümünün daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada yetişkin ayrılma kaygısı klinik olmayan örneklemele belirtiler düzeyinde incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda yetişkin ayrılma anksiyetesi tanısı almış kişilerden oluşan klinik bir örneklemin de araştırmaya dahil edilmesinin gruplar arası karşılaştırma yapmaya izin vereceği, söz konusu ilişkilerin daha detaylı anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanında yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri ilk kez yetişkinlik döneminde görülebileceği gibi çocukluk döneminden itibaren de süre gelebilmektedir (Poulton ve ark. 2001, Pini ve ark. 2010). Yetişkin ayrılma kaygısının etiyolojisinin mevcut çalışmada ortaya konmuş ilişkiyi etkileyip etkilemediğinin test edilebilmesi için, bundan sonraki çalışmalarda katılımcılar, yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerini ilk kez göstermeye başladıkları zamana göre gruplara ayrılarak incelenebilir. Ek olarak konuyla ilgili yapılacak boylamsal çalışmalar, yetişkin ayrılma kaygısının prognozuyla ilgili bilgi sağlayabileceği gibi şema gelişiminin dayanıklılık özelliklerindeki değişimle birlikte yetişkin ayrılma kaygısının ortaya çıkışındaki etkisinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir. Sözü edilen sınırlılıklara karşın bu çalışma, erken dönem şemalar ve yetişkin ayrılma kaygısı arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan sınırlı sayıdaki çalışmadan birisi olmuştur. Bu ilişkide, psikolojik dayanıklılık gibi ruh sağlığı açısından sahip olduğu önem çok sayıda çalışmayla vurgulanmış, üzerine yapılan çalışmalar ve uygulamaların aynı yoğunlukla devam ettiği bir değişkenin rolünü değerlendiren bir çalışma olarak da alan yazına katkı sunduğu düşünülmektedir. Bunun yanında mevcut çalışma alan yazında az sayıda görülen ve/veya raporlanan (Tzelgov ve Henik 1991) baskılayıcı etkinin görüldüğü ve ele alındığı bir çalışma olma özelliğindedir. Psikolojik dayanıklılık gibi önemli bir kavramın ele alınmış biçimiyle, ortaya çıkabilecek etkiye dikkat çekerek, konuya hassasiyetle yaklaşılmasının önemini altını çizmektedir. Alan yazında psikopatolojilerin açıklanmasında olumlu ve olumsuz özelliklerin dengeli şekilde ele alındığı teorilere duyulan ihtiyacın vurgulandığı görülmektedir (Wood ve Tarrier 2010). Mevcut çalışmanın, yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerinde uyumsuz şema alanları gibi olumsuz özellikler yanında dayanıklılık gibi iyi oluşla ilişkili olumlu bir özelliğin etkisini bir arada inceliyor olmasıyla da klinik psikoloji alanının teori ve uygulama boyutlarına yönelik önemli katkı sunduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak çalışma bulguları erken dönem uyumsuz şemalar ile yetişkin ayrılma kaygısı belirtileri arasındaki ilişkinin psikolojik dayanıklılık üzerinden daha iyi açıklandığını göstermiştir. Erken dönemlerde oluşan kopukluk, yüksek standartlar ve diğeri yönelimlilik şema alanları, yetişkin ayrılma kaygısı belirtilerini kendilik algısı aracılığı ile yordamaktadır. Bunun yanında, sosyal kaynakların kopukluk ve zedelenmiş otonomi şema

alanlarıyla ayrılık kaygısı belirtileri arasındaki ilişkide baskılayıcı role sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular ışığında yetişkin ayrılma kaygısının etiolojisinin açıklanmasına, önlenmesine ve tedavi edilmesine yönelik çalışmalar gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir. Yöntem açısından yukarıda belirtilen unsurlara dikkat ederek gerçekleştirilecek çalışmaların konuyla ilgili yüksek yöntemsel niteliklerle gerçekleştirilmiş ve bilimsel değeri yüksek bulguların ortaya çıkmasına fırsat vereceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Alden LE, Bieling PJ, Wallace ST (1994) Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognit Ther Res*, 18:297-316.
- Alkın T (2010) Yetişkin ayrılma anksiyetesi bozukluğu. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry Special Topics*, 3:53-63.
- Altan Sarıkaya N, Yıldız S, Erkaya H (2017) Hemşirelik fakültesi öğrencilerinde ayrılık anksiyetesi. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3:9-12.
- APA (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Psychiatric Disorders*, 5 th edition (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association..
- Ashby JS, Rice KG (2002) Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *J Couns Dev*, 80:197-203.
- Atlı-Özbaş A, Sayın A, Coşar B (2012) Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi anksiyete düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1:81-89.
- Aydın AB (2020) Yetişkin bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ile bağlanma stilleri ve ayrılık kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydoğdu BN, Ekşi H, Çelik H (2017) The predictive role of interpersonal sensitivity and emotional self- efficacy on psychological resilience among young adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17:37-54.
- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*, 51:11-73.
- Basım N, Çetin F (2011) Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Derg*, 22:104-114.
- Batur S (2004) Yeme tutum bozukluğu gösterenlerde ve göstermeyenlerde temel bilişsel şemalar (Doktora tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Bekhet AK, Johnson NL, Zauszniewski JA (2012) Effects on resilience of caregivers of persons with autism spectrum disorder: the role of positive cognitions. *J Am Psychiatr Nurses Assoc*, 18:337-344.
- Boelen PA, Reijntjes A, Carleton RN (2014) Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cogn Behav Ther*, 43:133-144.
- Bögels SM, Knappe S, Clark LA (2013) Adult separation anxiety disorder in DSM-5. *Clin Psychol Rev*, 33:663-674.
- Braun-Lewensohn O, Idan O, Lindström B, Margalit M (2017) Salutogenesis: Sense of coherence in adolescence. In *The Handbook of Salutogenesis* (Eds MB Mittelmark, S Sagy, M Eriksson, GF Bauer, JM Pelikan, B Lindström et al.):123-136. Cham, Springer.
- Calvete E (2014) Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse Negl*, 38:735-746.
- Calvete E, Las Hayas C, Gómez Del Barrio A (2018) Longitudinal associations between resilience and quality of life in eating disorders. *Psychiatry Res*, 259:470-475.
- Cantekin D (2022) Travma ile İlişkili Bozukluklar. In *DSM-5'e Göre Anormal Psikoloji*, 3.baskı (Eds. E Tuna ve ÖÖ Demir):225-251. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Costa B, Pini S, Gabelloni P, Abelli M, Lari L, Cardini A et al. (2009) Oxytocin receptor polymorphisms and adult attachment style in patients with depression. *Psychoneuroendocrinology*, 34:1506-1514.
- Çakır Z (2007) Anti-sosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: Şema Terapi Modeli çerçevesinde bir inceleme (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Çakır H, Küçükakça Çelik G, Çırpan R (2021) Correlation between social support and psychological resilience levels in patients undergoing colorectal cancer surgery: a descriptive study. *Psychol Health Med*, 26:899-910.
- Çelik E, Şenay Güzel LH (2018) Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16:235-256.
- Deas S, Power K, Collin P, Yellowlees A, Grierson D (2011) The relationship between disordered eating, perceived parenting, and perfectionistic schemas. *Cognit Ther Res*, 35:414-424.
- Demir NÖ, Görgülü Y (2020) Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine başvuran yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda ayrılma anksiyetesi bozukluğu görülme sıklığı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23:188-195.
- Diriöz M, Alkın T, Yemez B, Onur E, Eminağaoğlu N (2012) Ayrılma anksiyetesi belirti envanteri ile yetişkin ayrılma anksiyetesi anketinin türkçe versiyonun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Derg*, 23:108-116.

- Doyle I, Catling JC (2022) The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health. *J Psychol*, 156:224-240.
- Duran B, Güler K (2022) Sosyal kaygısı olan ve olmayan bireylerde erken dönem uyum bozucu şemalar ve yakın ilişkilerde bağlanma düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 25:300-309.
- Eng W, Heimberg RG (2006) Interpersonal correlates of generalized anxiety disorder: Self versus other perception. *J Anxiety Disord*, 20:380-387.
- Erkuş A (2017) Davranış Bilimleri için Bilimsel Araştırma Süreci, 5.baskı. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- Faraji H, Utar K, Boran NB (2022) Erken dönem uyum bozucu şemalar ile çok boyutlu kıskançlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4:265-286.
- Field A (2013) *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*, 4th ed.. London, Sage.
- Finsaas MC, Klein DN (2021) Adult separation anxiety: Personality characteristics of a neglected clinical syndrome. *J Abnorm Psychol*, 130:620-626.
- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M, Rosenvinge JH, Hjemdal O (2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14:29-42.
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M (2003) A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *Int J Methods Psychiatr Res*, 12:65-76.
- Friedmann JS, Lumley MN, Lerman B (2016) Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. *Cogn Behav Ther*, 45:32-48.
- Garmezy N (1991) Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *Am Behav Sci*, 34:416-430.
- Garmezy N (1993) Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56:127-136.
- González-Díez Z, Calvete E, Riskind JH, Orue I (2015) Test of an hypothesized structural model of the relationships between cognitive style and social anxiety: A 12-month prospective study. *J Anxiety Disord*, 30:59-65.
- Haefffel GJ, Vargas I (2011) Resilience to depressive symptoms: The buffering effects of enhancing cognitive style and positive life events. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 42:13-18.
- Harris AE, Curtin L (2002) Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults. *Cognit Ther Res*, 26:405-416.
- Hartung CM, Lefler EK (2019) Sex and gender in psychopathology: DSM-5 and beyond. *Psychol Bull*, 145:390-409.
- Hayes AF (2015) An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behav Res*, 50:1-22.
- Helgeson VS (1993) Two important distinctions in social support: kind of support and perceived versus received. *J Appl Soc Psychol*, 23:825-845.
- Hjemdal O, Vogel PA, Solem S, Hagen K, Stiles TC (2011) The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clin Psychol Psychother*, 18:314-321.
- Hoppen TH, Chalder T (2018) Childhood adversity as a transdiagnostic risk factor for affective disorders in adulthood: a systematic review focusing on biopsychosocial moderating and mediating variables. *Clin Psychol Rev*, 65:81-151.
- Hosseini Abrishami M, Hashemi Z, Abdollahi A (2023) The relationship of early maladaptive schemas and academic resilience in students: the mediating role of cognitive emotion regulation. *Iranian Journal of Educational Society*, 8:187-198.
- Jacelon CS (1997) The trait and process of resilience. *J Adv Nurs*, 25:123-129.
- Jefferies P, Ungar M (2020) Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PloS One*, 15:e023933.
- Karaca BK, Ateş N (2019) Yaygın kaygı bozukluğu ve öfke kontrol probleminde şema terapiyi kullanmak: Bir vaka üzerinden anlatım. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6:169-182.
- Kawamura KY, Hunt SL, Frost SL, Dibartolo PM (2001) Perfectionism, anxiety, and depression: are the relationships independent? *Cognit Ther Res*, 25:291-301.
- Kirkcaldy BD, Eysenck M, Furnham AF, Siefen G (1998) Gender, anxiety and self-image. *Pers Individ Dif*, 24:677-684.
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000) The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*, 71:543-562.
- MacKinnon DP, Krull JL, Lockwood CM (2000) Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prev Sci*, 1:173-181.
- Majid SJ, Hamid Reza H, Mohammad Mehdi B (2014) The relationship between defense styles and early maladaptive schemas with resilience in boy students of high school in Tehran city. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 8:7-16.
- Makas S, Çelik E (2018). Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:926-937.
- Manicavasagar V, Silove D, Curtis J (1997) Separation anxiety in adulthood: a phenomenological investigation, *Compr Psychiatry*, 38:274-282.
- Manicavasagar V, Silove D (1997) Is there an adult form of separation anxiety disorder? A brief clinical report. *Aust N Z J Psychiatry*, 31:299-303.

- Manicavasagar V, Silove D, Wagner R, Drobny J, Hadzi-Pavlovic D (1999) Parental representations associated with adult separation anxiety and panic disorder--agoraphobia. *Aust N Z J Psychiatry*, 33:422-428.
- Manicavasagar V, Silove D, Wagner R, Drobny J (2003) A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Compr Psychiatry*, 44:146-153.
- Masten AS, Coatsworth JD (1998) The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *Am Psychol*, 53:205-220.
- Masten AS (2001) Ordinary magic: Resilience processes in development. *Am Psychol*, 56:227-238.
- Masten AS (1994) Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*. (Eds. M Wang, EW Gordon):3-25. New York, Lawrence Erlbaum.
- Masten AS, Gewirtz AH, Sapienza JK. Resilience in development: the importance of early childhood. In *Encyclopedia on early childhood development*[online]. <https://www.child-encyclopedia.com/resilience/according-experts/resilience-development-importance-early-childhood>. Accessed: 28.012024.
- Mordeno IG, Gallemit IMJS, Dinding DLL (2023) To leave is to die a little: assessing the symptom structure of separation anxiety disorder in left-behind emerging adults. *Psychiatr Q*, 94:179-199.
- Min JA, Lee CU, Chae JH (2015) Resilience moderates the risk of depression and anxiety symptoms on suicidal ideation in patients with depression and/or anxiety disorders. *Compr Psychiatry*, 56:103-111.
- Neuringer C, Wandke LW (1966) Interpersonal conflicts in persons of high self- concept and low self-concept. *J Soc Psychol*, 68:313-322.
- Onur B (2011) *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, 9.baskı. Ankara, İmge Kitabevi.
- Özdemir H (2019) Toplumsal cinsiyet perspektifinde erkeklik ve kadınlık algısı: Bir alan araştırması. *Asya Studies*, 4:90-107.
- Özsoy M (2022) Genç yetişkinlerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlıklarının kaygı düzeylerine etkisinde psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Işık Üniversitesi.
- Pini S, Abelli M, Shear KM, Cardini A, Lari L, Gesi C et al. (2010) Frequency and clinical correlates of adult separation anxiety in a sample of 508 outpatients with mood and anxiety disorders. *Acta Psychiatr Scand*, 122: 40-46.
- Pinto-Gouveia J, Castilho P, Galhardo A, Cunha M (2006) Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognit Ther Res*, 30:571-584.
- Pirinççi L N (2009) Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Poulton R, Milne BJ, Craske MG, Menzies RG (2001) A longitudinal study of the etiology of separation anxiety. *Behav Res Ther*, 39:1395-1410.
- Preacher KJ, Hayes AF (2008) Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Methods*, 40:879-891.
- Rahbar Karbasdehi F, Abolghasemi A, Rahbar Karbasdehi E (2020) The effectiveness of schema therapy on psychological resilience and social empowerment in students with depression symptoms. *Psychological Studies*, 15:73-90.
- Rezaei M, Ghazanfari F (2016) The role of childhood trauma, early maladaptive schemas, emotional schemas and experimental avoidance on depression: A structural equation modeling. *Psychiatry Res*, 246:407-414.
- Rhein D, Sukawatana P, (2015) Thai University student schemas and anxiety symptomatology. *International Education Studies*, 8:108-126.
- Rucker DD, Preacher KJ, Tormala ZL, Petty RE (2011) Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Soc Personal Psychol Compass*, 5:359-371.
- Rutter M (1999) Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *J Fam Ther*, 21:119-144.
- Sağ B (2016) Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Sağ B, Bilican FI (2020) Bilişsel faktörler ile depresif semptomlar ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(Suppl 1):149-164.
- Şahin NH, Batıgün AD, Uzun C (2011) Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 12:107-113.
- Seligman LD, Wuyek LA (2007) Correlates of separation anxiety symptoms among first-semester college students: An exploratory study. *J Psychol*, 141:135-145.
- Shear K, Jin R, Ruscio AM, Walters EE, Kessler RC (2006) Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *Am J Psychiatry*, 163:1074-1083.
- Shechory-Bitton M (2013) The impact of repetitive and chronic exposure to terror attacks on Israeli mothers' and children's functioning. *Isr J Psychiatry Relat Sci*, 50:157-163.
- Shortt AL, Barrett PM, Fox TL (2001) Evaluating the FRIENDS program: A cognitive- behavioral group treatment for anxious children and their parents. *J Clin Child Psychol*, 30:525- 535.
- Silove D, Manicavasagar V, O'connell D, Morris-Yates A (1995) Genetic factors in early separation anxiety: Implications for the genesis of adult anxiety disorders. *Acta Psychiatr Scand*, 92:17-24.

- Silove DM, Marnane CL, Wagner R, Manicavasagar VL, Rees S (2010) The prevalence and correlates of adult separation anxiety disorder in an anxiety clinic. *BMC Psychiatry*, 10:21.
- Song S, Yang X, Yang H, Zhou P, Ma H, Teng C et al. (2021) Psychological resilience as a protective factor for depression and anxiety among the public during the outbreak of COVID-19. *Front Psychol*, 11:618509.
- Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *Eur J Psychotraumatol*, 5:10.3402/ejpt.v5.25338..
- Soygüt G, Karaosmanoğlu A, Çakır Z (2009) Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi:Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Derg*, 20:75-84.
- Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB (2013) *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA, Pearson.
- Tariq A, Quayle E, Lawrie SM, Reid C, Chan SW (2021) Relationship between early maladaptive schemas and anxiety in adolescence and young adulthood: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, 295:1462-1473.
- Tzelgov J, Henik A (1991) Suppression situations in psychological research: Definitions, implications, and applications. *Psychol Bull*, 109:524-536
- Vieira C, Kuss D J, Griffiths M D (2023) Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clin Psychol Rev*, 105:e102340.
- Wagnild GM, Young HM (1993) Development and psychometric. *J Nurs Meas*, 1:165-178.
- Welburn K, Coristine M, Dagg P, Pontefract A, Jordan S (2002) The Schema Questionnaire-Short Form: Factor analysis and relationship between schemas and symptoms. *Cognit Ther Res*, 26:519-530.
- Wheeler HA, Blankstein KR, Antony MM, McCabe RE, Bieling PJ (2011) Perfectionism in anxiety and depression: Comparisons across disorders, relations with symptom severity, and role of comorbidity. *Int J Cogn Ther*, 4:66-91.
- Wood AM, Tarrier N (2010) Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clin Psychol Rev*, 30:819-829.
- Yıldırım MSÖ, Yaşa C (2019) Ebeveynleri boşanmış yetişkin bireylerin kişilerarası ilişkilerinde bağlanma modelleri ile ayrılma kaygısının ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7:267-278.
- Young J (1999) *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema -Focused Approach*. Sarasota, FL, Professional Resource Press.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME (2003) *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, Guilford Press.
- Yurtseven CS, Özkul E (2022) Examination of the relationship between early maladaptive schemas, attachment styles and adult separation anxiety in a non-clinical sample. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16:815-815.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.