



Psikolojik Problemi Olan ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançları ve Duygusal Şemalarının Karşılaştırılması *

Ayşe KUDU ARICAN¹

Burçin SAYAL²

Özet

Aile; duyguların, düşüncelerin oluştuğu ilk ortamdır. Bu araştırma 6-13 yaş aralığındaki çocukların anne babaların akılcı olmayan inançları ile duygusal şemalarının çocuklarda görülen psikolojik problemler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu Bolu ilinde bulunan ruh sağlığı uzmanına başvuran 38 çocuğun anne babası ile herhangi bir uzmana başvurmamış 38 çocuğun anne babası oluşturmaktadır. Araştırmada anne babalardaki işlevsel olmayan inançları “Anne Baba Düşünceleri Ölçeği”, duygularıyla ilgili inançları “Leahy Duygusal Şema Ölçeği”, çocuklardaki psikolojik problemlerin varlığı ise “4-14 Yaş Çocuk ve Ergenlerdeki Davranış Problemleri Ölçeği” ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zarar görme alt ölçek puanları psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik problemleri olan çocukların annelerinin beklenti puanları psikolojik problemleri olmayan çocukların annelerine göre psikolojik problemleri olan çocukların babalarının mükemmeliyetçi puanları psikolojik problemleri olmayan çocukların babalarinkine oranla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca beklentilerin duyguları kontrol edilemeyeceği inancı ile, mükemmeliyetçi yaklaşımın akılcılık ve duyguları kabullenme inançlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Çocuklardaki psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında anne babaların uygun olmayan inanç ve duyguları etkili olmaktadır. Aile içinde öğrendiği inanç ve duyguları ifade şeklini aile dışında ilk defa uygulamaya çalışan çocuğun uyum sağlayamadığı durumlarda psikopatoloji geliştirdiğini düşündürmektedir.

Anahtar sözcükler: Akılcı Olmayan İnançlar, Çocuklardaki Psikolojik Problemler, Duygusal Şemalar

Comparison of Irrational Beliefs and Emotional Schemas of Parents of Children With and Without Psychological Problems

Abstract

Family; is the first environment in which emotions and thoughts occur. This study aims to investigate the effects of parents' irrational beliefs and emotional schemas on psychological problems seen in children between the

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Klinik Psikolog, Bolu Sağlık Müdürlüğü, aysekudu16@gmail.com

² Klinik Psikolog, Milli Eğitim Bakanlığı, psklgburcin@gmail.com

ages of 6-13. The study group consists of the parents of 38 children who applied to a mental health specialist in Bolu and the parents of 38 children who did not apply to any specialist. In the study, the dysfunctional beliefs of the parents were evaluated with the “Parental Thoughts Scale”, their beliefs with their feelings “Leahy Emotional Schema Scale”, and the presence of psychological problems in children with the 4-14 Age Children and Adolescents Behavior Problems Scale”. According to the findings; Parents of children with psychological problems had higher expectations, perfectionism, and feelings of harm injury subscale scores than children without psychological problems. The expectation scores of the mothers of children with psychological problems were found to be higher than the mothers of children without psychological problems, and the fathers’ perfectionist scores of children with psychological problems were higher than those of fathers without psychological problems. Furthermore, with the belief that expectations cannot be controlled, the perfectionist approach is related to rationality and beliefs of accepting emotions. Improper beliefs and feelings of parents are effective in the emergence of psychological symptoms in children. It is suggested that the child who tries to apply the beliefs and emotions expressed in the family for the first time outside the family develops psychopathology when he cannot adapt.

Keywords: Irrational Beliefs, Psychological Problems in Children, Emotional Schemas

Giriş

Çocuk, anne babanın oluşturduğu kültürün içine doğar. Anne babanın düşünceleri, duyguları, davranışları çocuğun dünyasını şekillendirmektedir. Aile, duyguların, düşüncelerin ve davranışların öğrenildiği ilk yerdir. Bu öğrenme anne babaların öğretilerinden ziyade anne babaların düşüncelerini, duygularını nasıl ifade ettiği şeklindeki tepkileriyle gerçekleşir. Anne babaların çocuklarına sergiledikleri tepkiler çocukları için bir rehber niteliğindedir (Goleman, 2016). Çocukların gelişimlerinin sağlıklı olduğu aile ortamında güçlü duygusal etkileşimin olduğu, çocuğa yönelik beklentilerin gerçekçi ve akılcı olduğu, sevgi, güven ve koşulsuz kabulün olduğu görülmektedir (Yavuzer, 2013).

Anne babaların ebeveynlik ile ilgili sahip oldukları inançlar; ebeveynlik rollerini, kendileri ve çocuklarını ve çocuklarıyla yaşadıkları olayları algılamalarını ve yorumlamalarını, duygularını ve davranışlarını oldukça etkilemektedir (Azar, Reitz ve Goslin, 2008). Pek çok anne baba bilinçli ya da bilinçsizce çocuklarıyla yaşadıkları olayları değerlendiren akılcı olmayan inançlara sahiptir (Bernard, Ellis ve Terjesen, 2006). Anne babanın sahip olduğu bu inançlar çocuğun bazı davranışlarının kabul edilmesini kolaylaştırırken bazı davranışlarına karşı daha az hoşgörülü yaklaşılmasına sebep olacaktır (Geldard ve Geldard, 2016).

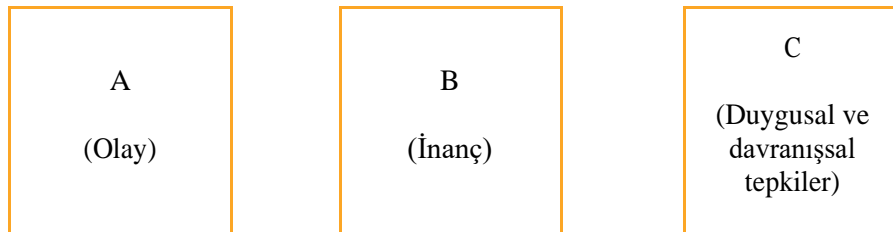
Anne babaların yetersiz ve uygun olmayan inançları ve duygu durumları çocuklarda duygusal ve davranışsal problemler yaşamalarına neden olabilmektedir. Çocuklarda duygusal ve davranışsal problemler yaşa göre birbirinden farklı olabildiği gibi problemlerin ortaya çıkma sıklığı da birbirinden farklı olabilmektedir. Araştırmalar, ülkemizde psikolojik problemlerin

en sık görüldüğü yaş diliminin okul çağı olan 6-13 yaş arası olduğunu göstermiştir (Tanrıöver, Kaya, Tüzün ve Aydoğmuş, 1992). Bu araştırmada 6-13 yaş aralığındaki çocuklarda görülen psikolojik problemlerin üzerinde anne babaların akılcı ol-mayan inançlarının ve duygusal şemalarının etkisi psikolojik problemi olmayan çocukların anne babaları ile karşılaştırılarak ele alınacaktır.

Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım

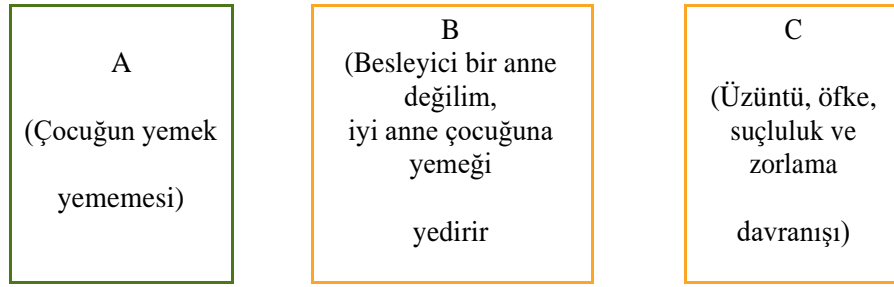
Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım 1955 yılında Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre, her bireyde düşünce, duygu, davranış üçlüsü mevcuttur ve birbiri ile etkileşim halindedir. Herhangi birinde oluşacak değişim, diğer ikisinde değişim yaratacaktır (Ellis, 2002).

Aynı zamanda her insanda doğuştan akılcı ve akılcı olmayan inançlar vardır. Akılcı inançlar, esneyebileni tutarlı, işlevsel, kişinin hedeflerine ulaşmada yardımcı olabilen yapıda iken; akılcı olmayan inançlar talepkâr ve mükemmeliyetçi bir yapıda olabilmektedir (Dryden ve Branch, 2008). Dolayısıyla insanlar uzlaşıcı, dengeli, akılcı davranabildikleri gibi kendilerine zarar verici davranışlarda da bulunabilirler (Çivitçi, Türküm, Hamamcı ve Duy, 2014). Ellis, psikolojik problemlerin oluşmasında akılcı olmayan inançların büyük bir rol oynadığını ifade eder (Ellis, 1979). Problemi yaratan olayın kendisinden ziyade olay ile ilgili akılcı olmayan değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımda bu gidişat ABC modeliyle açıklanmaktadır (Türkçapar, 2009).



Şekil 1. ABC Modeli(Ellis, 2002)

ABC Modeline göre; C'de var olan duygusal ve davranışsal tepkilere sebep olan A (olay) değil, A (olay) hakkındaki B (İnançlar)'dir. Anne babaların akılcı olmayan inançları, çocuklarının davranışlarını nasıl yorumlayacaklarını ve onlara nasıl davranacaklarını şekillendirmektedir (Johnston, 1996). Ebeveynler çocuklarıyla ilgili işlevsel ve işlevsel olmayan inançlara sahiptirler. İşlevsel olmayan bilişlerin çocuklarda ortaya çıkan psikolojik problemlerde etkili olduğu saptanmıştır (Stallard, 2002).



Şekil 2. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının ABC Modeline Göre Gösterimi

Şekil 2’de görüldüğü gibi anne babalarda duygusal ve davranışsal tepkileri oluşturan olaydan (A) ziyade olay ile ilgili anne babaların anne babalıkla ve çocuklarıyla ilgili oluşturdukları inançlarıdır (B).

Duygusal şemalar

Young tarafından ortaya atılan şemalar; kişinin erken dönem yaşamından edindiği bilgileri gelecek yaşantısını yapılandırmak için oluşturduğu örüntülerdir (Young, 2003). Duyguların değerlendirilmesini ve düzenlenmesini sağlarlar (Leahy, 2015). Robert Leahy, Young’un geliştirdiği şema teorisine paralel olarak üst biliş kuramından hareketle duygusal şema modelini ortaya koymuştur. Duygusal şema modeline göre, duygusal şemalar bireyin bir duyguya tepki olarak verdiği stratejiler planlar, stratejiler ve yaklaşımlardır (Leahy, 2002). Bireyler duygusal şemaları ile diğer insanların niyetlerini algılayarak kendi duygu sistemlerine göre tepki verirler (Greenberg, 2002).

Kişinin uyumunu sağlayan duygusal şemalar olduğu gibi uyumunu bozan duygusal şemaları da vardır. Sağlıksız duygusal tepkiler davranış değiştirmeyi zorlaştırmakta ve uyumsuz davranışları devam ettirerek psikolojik problemlerin oluşmasına neden olabilmektedir (Greenberg, 2002). Annesine öfkelenen bir çocuk suçluluk duyguları yaşayabilmektedir. Yaşadığı suçluluk duygusunu normal kabul ederse duyguları azalabilmektedir. Annesi çocuğun bağırmasına uzaklaşarak tepki verdiğinde ise suçluluk duyguları artabilmekte ve psikolojik problemlere varan boyutlara ulaşabilmektedir.

Çocuklarda psikolojik problemler, iç çatışmaların davranışa yansımaları ile ortaya çıkmaktadır. Çocuklar uyumlarını bozan bir unsurla karşılaştıklarında genetik yatkınlıklar ve anne babaların yeterli olmayan tarzları ile birlikte psikolojik problemlerin oluşması hız kazanmaktadır (Yörükoğlu, 2008).

Araştırmalar, çocuğa devamlı tehdit ve tehlike duygularını ileten, baş etme mekanizmalarının gelişmesine izin vermeyen, aşırı eleştiren ve fazla müdahalelerde bulunan ebeveynlerin çocuklarında psikolojik problemler görüldüğünü ortaya koymuştur (Stallard, 2002). Bu bilgiler anne babaların işlevsel olmayan biliş ve duygularının çocuklarındaki ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Yöntem

Evren ve Örneklem

Araştırma, Bolu ilinde yaşayan psikolojik destek almak için ruh sağlığı uzmanına başvuran ve herhangi bir psikolojik problemi olmayan 6-13 yaş aralığındaki çocukların anne ve babaları ile yapılmıştır. Araştırmaya psikolojik destek almak için ruh sağlığı uzmanına gelen ve tanısı olan 38 çocuğun ve herhangi bir psikolojik problemi olmayan 38 çocuğun anne babalarından oluşan toplamda 152 kişi katılmıştır.

Veri toplama araçları

Anne Baba Düşünceleri Ölçeği: Anne baba düşünce ölçeği; anne babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Kaya ve Hamamcı tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Çalışma örneklemini ilköğretim birinci kademeye giden 884 çocuğun anne-babası ile gerçekleştirmiştir. Ölçek, mükemmeliyetçilik ve beklentiler olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik alt boyutu; anne-babaların çocuk yetiştirmeye yönelik mükemmeliyetçi yaklaşımını; beklentiler alt boyutu anne babaların çocuklarına dair gerçekçi olmayan beklentilerini ölçmektedir. Ölçek 29 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipinde bir ölçektir. Mükemmeliyetçilik alt boyutunda 12 madde, beklentiler alt boyutunda 17 madde yer almaktadır (Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere, 2011).

Ölçeğin geçerlik çalışması 298 anne-baba ile; güvenirlik çalışması ise 66 anne-baba ile gerçekleştirilmiştir. Geçerlik güvenirlik çalışmalarında ölçeğin mükemmeliyetçilik alt boyutunun güvenirlik katsayısı .80, iç tutarlılık katsayısı .86; beklentiler alt boyutunun güvenirlik katsayısı .84, iç tutarlılık katsayısı .89 olarak ortaya konmuştur (Kaya ve Hamamcı, 2011).

Leahy Duygusal Şema Ölçeği: Duygusal şema, kişinin yaşadığı duygular sonucunda duygularıyla ilgili tepkilerini yapılandıran stratejilerdir. Duygusal Şema Ölçeği Leahy (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kişinin bir duygu yaşadığında duygu hakkında yaptığı yorumları ve yorumlarına göre sergilediği tepkileri ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçek kişilerin duygularıyla ilgili düşüncelerini ve duygularıyla nasıl baş ettiğini gösteren kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri

kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkâr, süreklilik, onaylanma, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme, suçluluk¹⁴ alt boyuttan oluşmaktadır. 50 maddeli ve 6'lı likert tipi bir ölçektir. Alt ölçeklerin işlevsel olmamasından dolayı her alt ölçek ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçeğin geçerlik katsayısı 0.86, güvenirlik katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur (Leahy, 2015; Stallard, 2002).

4 – 14 Yaş Çocuk ve Ergen Davranışları Değerlendirme Ölçeği: Ölçek 4-14 yaş grubu çocuk ve ergenlerin sorun davranışlarını değerlendirmek amacıyla Achenbach ve Edelbrock (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, problem davranışı ölçen 118 sorudan ve 4-14 yaş aralığındakilerin ilgilendiği ve katıldığı faaliyetlerin de bulunduğu 20 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada yeterlilik maddeleri değerlendirmeye alınmamıştır. Davranışsal ve duygusal problemler son 6 ay içerisinde görülme sıklığına göre 0 (doğru değil), 1 (bazen ya da biraz doğru), 2 (çok ya da sıklıkla doğru) şeklinde puanlanmaktadır (Kaya ve Hamamcı, 2011).

Ölçek içe yönelim (sosyal içe dönüklük, somatik sorunlar, anksiyete/depresyon) belirti puanı ve dışa yönelim (suça yönelik davranışlar, saldırgan davranışlar) belirti puanı; bunun yanı sıra iki gruba da girmeyen sosyal sorunlar, düşünce sorunları ve dikkat sorunları alt testlerinden oluşmaktadır. Alınan puanlar alt ölçek puanları ve üç alt ölçeğin toplamından ölçek toplam puanı elde edilmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında içe yönelimde .82, dışa yönelimde .81, toplam problemde .88 olarak bulunmuştur. Sonuçlar ölçeğin iç tutarlığının yüksek ve güvenilir bir test olduğunu ortaya koymaktadır (Erol ve Şimşek, 1998).

İşlemler

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar alt ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve ölçek puanlarının normal dağılmadığı görülmüştür.

Ölçek puanları, normal dağılım göstermediğinden istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar alt ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır. Araştırma bulguları %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Bu araştırmadaki bulgular akılcı olmayan inançlar, duygusal şemalar ve bu iki alanın karşılaştırılması olmak üzere 3 başlık altında toplanmıştır.

1. Çocukların psikolojik problemi olup olmadığına göre anne babaların akılcı olmayan inançlar puanlarının bulguları

Anne babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre beklentiler, mükemmeliyetçi alt ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Ebeveynlerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Beklentiler alt ölçeği	Yok	76	66.84	5079.50			
	Var	76	86.16	6548.50	2153.50	-2.710	0.007**
	Toplam	152					
Mükemmeliyetçi alt ölçeği	Yok	76	68.28	5189.00			
	Var	76	84.72	6439.00	2263.00	-2.306	0.021*
	Toplam	152					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 1'deki sonuçlara göre; psikolojik problemleri olan anne babaların beklentiler ve mükemmeliyetçi alt ölçeklerine göre anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla; U=2153.50, p=0.007; U=2263.00, p=0.021; p<0.05]. Psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi alt ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi alt ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çocukların Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Annelerin ve Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Puanlarının Bulguları

Annelerin ve babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre akılcı olmayan inançlar ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi yapılmıştır.

Tablo 2. Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Annelerin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçek Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Beklentiler alt ölçeği	Yok	38	33.42	1270.00			
	Var	38	43.58	1656.00	529.00	-2.000	0.045*
	Toplam	76					
Mükemmeliyetçi alt ölçeği	Yok	38	36.41	1383.50			
	Var	38	40.59	1542.50	642.50	-0.828	0.408
	Toplam	76					

*p<0.05

Tablo 2’de beklentiler ölçeğinin puanları bakıldığında psikolojik problemleri olan çocukların annelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmüştür [U=529.00, p=0.045; p<0.05]. Buna göre psikolojik problemleri olan çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmamasına Göre Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçek Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Beklentiler alt ölçeği	Yok	38	33.87	1287.00			
	Var	38	43.13	1639.00	546.00	-1.833	0.067
	Toplam	76					
Mükemmeliyetçi alt ölçeği	Yok	38	32.71	1243.00			
	Var	38	44.29	1683.00	502.00	-2.288	0.022**
	Toplam	76					

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik problemi olan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinin puanları açısından anlamlı bir fark vardır [U=502.00, p=0.022; p<0.05]. Psikolojik problemlere sahip çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemlere sahip olmayan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çocukların Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Anne Babaların Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanlarının Bulguları

Anne babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre duygusal şemaların alt ölçekler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U uygulanmıştır.

Tablo 4. Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Anne Babaların Duygusal Şemalar Ölçek Puanlarının Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

		Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri						
Ölçek		Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
		Yok	76	72.06	5476.50			
Kontrol edilemezlik		Var	76	80.94	6151.50	2550.50	-1.248	0.212
Toplam		Yok	76	75.76	5758.00			
Duygulara karşı zayıflık		Var	76	77.24	5870.00	2832.00	-0.207	0.836
Toplam		Yok	76	76.05	5779.50			
Anlaşılabilirlik		Var	76	76.95	5848.50	2853.50	-0.128	0.898
Toplam		Yok	76	73.88	5614.50			
Duygulardan kaçınma		Var	76	79.13	6013.50	2688.50	-0.737	0.461
Toplam		Yok	76	72.03	5474.00			
Akılcılık		Var	76	80.97	6154.00	2548.00	-1.259	0.208
Toplam		Yok	76	76.03	5778.50			
Hisleri kabullenme		Var	76	76.97	5849.50	2852.50	-0.131	0.896
Toplam		Yok	76	69.80	5305.00			
Ruminasyon		Var	76	83.20	6323.00	2379.00	-1.883	0.060
Toplam		Yok	76	74.52	5663.50			
Farklılık		Var	76	78.48	5964.50	2737.50	-0.556	0.578
Toplam		Yok	76	79.36	6031.50			
Duyguları inkar		Var	76	73.64	5596.50	2670.50	-0.830	0.407
Toplam		Yok	76	73.93	5619.00			
Süreklilik		Var	76	79.07	6009.00	2693.00	-0.745	0.456
Toplam		Yok	76	72.12	5481.00			
Onaylanmış		Var	76	80.88	6147.00	2555.00	-1.248	0.212
Toplam		Yok	76	77.07	5857.50			
Uzlaşma		Var	76	75.93	5770.50	2844.50	-0.162	0.871
Toplam		Yok	76	68.49	5205.00			
Duyguları zararlı olarak görme		Var	76	84.51	6423.00	2279.00	-2.267	0.023*
Toplam		Yok	76	72.01	5472.50			
Suçluluk		Var	76	80.99	6155.50	2546.50	-1.269	0.204
Toplam		Yok	76	72.01	5472.50			

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4'te görüldüğü gibi duygusal şemalar alt ölçeklerinin puanları açısından psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarında anlamlı bir fark vardır [$U=2279.00$, $p=0.023$; $p<0.05$]. Psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların anne babalarının duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anne babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre duygusal şemalar alt ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı bulgulanmıştır [$p>0.05$].

Çocukların Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Annelerin ve Babaların Duygusal Şema Ölçeği Puanlarının Sonuçları

Tablo 5. Annelerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri						
	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Kontrol edilemezlik	Yok	38	35.39	1345.00			
	Var	38	41.61	1581.00	604.00	-1.230	0.219
	Toplam	76					
Duyulara karşı zayıflık	Yok	38	35.96	1366.50			
	Var	38	41.04	1559.50	625.50	-1.005	0.315
	Toplam	76					
Anlaşılabilirlik	Yok	38	38.55	1465.00			
	Var	38	38.45	1461.00	720.00	-0.021	0.983
	Toplam	76					
Duygulardan kaçınma	Yok	38	35.25	1339.50			
	Var	38	41.75	1586.50	598.50	-1.287	0.198
	Toplam	76					
Akılcılık	Yok	38	34.34	1305.00			
	Var	38	42.66	1621.00	564.00	-1.649	0.099
	Toplam	76					
Hisleri kabullenme	Yok	38	37.74	1434.00			
	Var	38	39.26	1492.00	693.00	-0.302	0.762
	Toplam	76					
Ruminasyon	Yok	38	33.72	1281.50			
	Var	38	43.28	1644.50	540.50	-1.896	0.058
	Toplam	76					
Farklılık	Yok	38	36.63	1392.00			
	Var	38	40.37	1534.00	651.00	-0.740	0.459
	Toplam	76					
Duyuları inkar	Yok	38	37.13	1411.00			
	Var	38	39.87	1515.00	670.00	-0.556	0.578
	Toplam	76					
Süreklilik	Yok	38	37.46	1423.50			
	Var	38	39.54	1502.50	682.50	-0.432	0.666
	Toplam	76					
Onaylanmış	Yok	38	36.46	1385.50			
	Var	38	40.54	1540.50	644.50	-0.819	0.413
	Toplam	76					
Uzlaş	Yok	38	35.28	1340.50			
	Var	38	41.72	1585.50	599.50	-1.288	0.198
	Toplam	76					
Duyuları zararlı olarak görme	Yok	38	34.25	1301.50			
	Var	38	42.75	1624.50	560.50	-1.697	0.090
	Toplam	76					
Suçluluk	Yok	38	34.67	1317.50			
	Var	38	42.33	1608.50	576.50	-1.523	0.128
	Toplam	76					

*p<0.05

Tablo 5'te annelerin çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre duygusal şema alt ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 6. Babaların Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri						
	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Kontrol edilemezlik	Yok	38	37.47	1424.00			
	Var	38	39.53	1502.00	683.00	-0.407	0.684
	Toplam	76					
Duyulara karşı zayıflık	Yok	38	40.46	1537.50			
	Var	38	36.54	1388.50	647.50	-0.776	0.437
	Toplam	76					
Anlaşılabilirlik	Yok	38	37.83	1437.50			
	Var	38	39.17	1488.50	696.50	-0.267	0.789
	Toplam	76					
Duygulardan kaçınma	Yok	38	38.79	1474.00			
	Var	38	38.21	1452.00	711.00	-0.115	0.909
	Toplam	76					
Akılcılık	Yok	38	37.83	1437.50			
	Var	38	39.17	1488.50	696.50	-0.266	0.790
	Toplam	76					
Hisleri kabullenme	Yok	38	38.91	1478.50			
	Var	38	38.09	1447.50	706.50	-0.162	0.871
	Toplam	76					
Ruminasyon	Yok	38	35.95	1366.00			
	Var	38	41.05	1560.00	625.00	-1.011	0.312
	Toplam	76					
Farklılık	Yok	38	38.63	1468.00			
	Var	38	38.37	1458.00	717.00	-0.052	0.958
	Toplam	76					
Duyuları inkar	Yok	38	43.04	1635.50			
	Var	38	33.96	1290.50	549.50	-1.874	0.061
	Toplam	76					
Süreklilik	Yok	38	37.05	1408.00			
	Var	38	39.95	1518.00	667.00	-0.587	0.557
	Toplam	76					
Onaylanmış	Yok	38	36.09	1371.50			
	Var	38	40.91	1554.50	630.50	-0.968	0.333
	Toplam	76					
Uzlaş	Yok	38	41.87	1591.00			
	Var	38	35.13	1335.00	594.00	-1.347	0.178
	Toplam	76					
Duyuları zararlı olarak görme	Yok	38	34.79	1322.00			
	Var	38	42.21	1604.00	581.00	-1.484	0.138
	Toplam	76					
Suçluluk	Yok	38	38.16	1450.00			
	Var	38	38.84	1476.00	709.00	-0.137	0.891
	Toplam	76					

* $p<0.05$

Tablo 6’da görüldüğü gibi; Babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre, duygusal şema alt ölçekleri puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Psikolojik Problemi Olan ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanları İle Duygusal Şema Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik problemi olmayan ve olan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançlar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile duygusal şemalar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmıştır.

Tablo7. Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anne Babalarının Duygusal Şema Ölçeğinden Aldıkları Puanları Spearman Korelasyon Analizi İle İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler		Beklentiler ölçeği puanları	Mükemmeliyetçi ölçeği puanı
Kontrol edilemezlik ölçeğinin puanı	r	0.242	-0.008
	p	0.035*	0.946
Duygulara karşı zayıflık ölçeğinin puanı	r	0.169	0.239
	p	0.145	0.037*
Anlaşılabilirlik ölçeğinin puanı	r	-0.297	-0.062
	p	0.009**	0.597
Duygulardan kaçınma ölçeğinin puanı	r	0.053	0.219
	p	0.647	0.058
Akılcılık ölçeğinin puanı	r	0.172	0.259
	p	0.137	0.024*
Hisleri kabullenme ölçeğinin puanı	r	-0.216	0.260
	p	0.061	0.023*
Ruminasyon ölçeğinin puanı	r	0.144	0.291
	p	0.214	0.011*
Farklılık ölçeğinin puanı	r	0.185	0.153
	p	0.110	0.188
Duyguları inkar ölçeğinin puanı	r	0.134	0.271
	p	0.250	0.018*
Süreklilik ölçeğinin puanı	r	-0.148	-0.016
	p	0.203	0.890
Onaylanmış ölçeğinin puanı	r	-0.046	0.013
	p	0.692	0.913
Uzlaşma ölçeğinin puanı	r	-0.224	-0.123
	p	0.052	0.292
Duyguları zararlı olarak görme ölçeğinin puanı	r	0.189	0.149
	p	0.101	0.199
Suçluluk ölçeğinin puanı	r	0.211	-0.027
	p	0.067	0.818

Tablo 7 incelendiğinde, psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilmezlik alt ölçeğinden aldıkları puanların artmakta, anlaşılabilirlik alt ölçeğinden aldıkları puanların azalmakta olduğu görülmüştür [$r=0.242$, $p=0.035$; $p<0.05$; $r=-0.297$, $p=0.009$; $p<0.01$]. Psikolojik

problemi olmayan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların duygulara karşı zayıflık, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon ve duyguları inkar alt ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.239$, $p=0.037$; $r=0.259$, $p=0.024$; $r=0.291$, $p=0.0011$ ve $r=0.271$, $p=0.018$; $p<0.05$].

Tablo 8. Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Duygusal Şema Ölçeğinden Aldıkları Puanların Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Beklentiler	Mükemmeliyetçi ölçeği
		ölçeği puanları	puanı
Kontrol edilemezlik ölçeğinin puanı	r	0.236	0.105
	p	0.040*	0.365
Duygulara karşı zayıflık ölçeğinin puanı	r	0.087	0.060
	p	0.455	0.606
Anlaşılabilirlik ölçeğinin puanı	r	-0.089	-0.121
	p	0.447	0.296
Duygulardan kaçınma ölçeğinin puanı	r	-0.164	0.038
	p	0.158	0.745
Akılcılık ölçeğinin puanı	r	0.409	0.372
	p	0.001**	0.001**
Hisleri kabullenme ölçeğinin puanı	r	0.010	0.307
	p	0.934	0.007**
Ruminasyon ölçeğinin puanı	r	0.195	0.191
	p	0.092	0.098
Farklılık ölçeğinin puanı	r	0.230	0.317
	p	0.045*	0.005**
Duyguları inkar ölçeğinin puanı	r	-0.065	-0.129
	p	0.577	0.265
Süreklilik ölçeğinin puanı	r	-0.139	-0.122
	p	0.232	0.292
Onaylanmış ölçeğinin puanı	r	-0.050	0.149
	p	0.668	0.200
Uzlaşma ölçeğinin puanı	r	-0.131	-0.144
	p	0.259	0.215
Duyguları zararlı olarak görme ölçeğinin puanı	r	0.078	0.025
	p	0.502	0.832
Suçluluk ölçeğinin puanı	r	0.269	0.032
	p	0.019*	0.782

Tablo 8'e göre; psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentiler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilemezlik, farklılık, suçluluk ve akılcılık alt ölçeklerinden aldıkları puanların artmakta olduğu; mükemmeliyetçi alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça da anne babaların akılcılık, farklılık ve hisleri kabullenme alt ölçeklerinden aldıkları puanların artmakta olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=0.236$, $p=0.040$; $r=0.409$, $p=0.001$; $r=0.230$, $p=0.045$ ve $r=0.269$, $p=0.019$; $p<0.05$; $r=0.372$, $p=0.001$; $r=0.307$, $p=0.007$ ve $r=0.317$, $p=0.005$; $p<0.01$].

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde anne babaların çocuklarına yaptıkları yatırımın artması anne babalarda çocuklarına yönelik “mükemmel yetiştirmeliyim” inancını geliştirmiş ve bu nedenle hem kendilerinden hem de çocuklarından beklentileri artmıştır. Mükemmeliyetçi yetiştirme tarzı ve beklentiler mantığın duyguların önüne geçmesine neden olabilmektedir. Duyguların ihtiyaçları ortaya koymasından açısından önemli birer araç olduğu düşünüldüğünde duyguların yok sayılması gibi duygusal tepkiler ihtiyaçların giderilememesine yol açabilmektedir. Bu tarz davranışlar çocuklarda psikolojik problemler yaratabilmektedir. Araştırma sonuçları akılcı olmayan inançlar, duygusal şemalar ve iki kategorinin karşılaştırılması olmak üzere üç başlıkta ortaya konacaktır.

1. Psikolojik Problemin Olup Olmamasına göre Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Sonuçlar

Yapılan araştırmada, psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının akılcı olmayan ölçeğinden aldıkları puanlar psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının aldıkları puanlardan daha yüksektir. Ayrıca Psikolojik problemi olan çocukların annelerinin beklenti alt ölçeği, babalarının ise mükemmeliyetçi alt ölçeği psikolojik problemi olmayan anne babalara göre daha yüksek bulunmuştur. Talepkar anneler ve mükemmeliyetçi yaklaşım sergileyen babalar psikolojik problemleri arttırabilmektedir.

Barkley, Anastopoulos, Guevremont ve Fletcher'in (1992) yaptığı bir çalışmada dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukların annelerinde DEHB olmayan çocukların annelerine göre daha akılcı olmayan inançların daha fazla olduğunu saptamıştır. Yapılan bir çalışma (Ackerman) anne babaların anne baba olma yeterlilik algıları ile akılcı olmayan inançları arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yeterlilik algısı düşük olduğu anne babaların beklentilerinin ve mükemmeliyetçi yaklaşımın yüksek olmasına yol açmaktadır. Bir çalışmada depresyon tanısı almış ergenler ile anne babaların bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Depresyon ve bilişsel çarpıtmaların ilişkili olduğu görülmüştür (Eryüksel ve Akün, 2003).

2. Psikolojik Problemin Olup Olmamasına göre Anne Babaların Duygusal Şemalarına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının duyguları zarar görme alt ölçeğinden aldıkları puanlar psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarına göre daha yüksek çıkmıştır.

Anne babalar çocukları üzerinde psikolojik kontrol sağlamak adına duyguları görmezden gelme, sevgiyi geri çekme, suçluluk oluşturma, mesafeli davranma şeklinde davranışlar sergileyebilmektedir. Bu davranışlar çocuklarda nasıl hissedeceğini, ne düşüneceğini bilememesine neden olmakta ve psikolojik problemlerin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilmektedir. Şenormancı, Konkan, Güçlü, Şenormancı ve Sungur (2013) tarafından yapılan çalışmada depresyon tanısı almış kişilerin ruminasyonlarının fazla olduğu ortaya konulmuştur. Ruminasyonların psikolojik problemlerle bağlantılı olduğu görülmektedir.

Kara (2013) yaptığı bir çalışmada; psikiyatri kliniğine başvuran ve psikolojik problemi olmayan ergenlerin annelerinin duygusal şemaları incelemiştir. Buna göre; psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin psikolojik problem yaşamayan ergenlere göre duygusal şemaları daha yüksek çıkmıştır. Psikolojik problemi olmayan ergenlerin duygularını anlama-bilme, duygularını normalleştirme şemalarını duygularını ifade etmede daha çok kullandıklarını ortaya koymuştur. Psikiyatri kliniğine başvuranların ise ruminatif sürece girdikleri ve olumsuz duyguyla başa çıkamayacakları düşünce-sine sahip olduğu görülmüştür. Ergenlerin ve annelerinin duygusal şemaları karşılaştırıldığında; psikiyatrik kliniğine başvuran ergenlerin annelerine göre duygularını kontrol edemeyeceği ve duyguların zayıflık olduğu inancının daha fazla olduğu; annelerinin ise mantığı duyguların önüne koyduğu ve kendi duygularını anladığı şemaları görülmüştür.

Yapılan bir çalışmada (Leahy, 2015) ruminasyon, suçluluk, farklı duygular yaşadığını düşünmenin ve duyguların uzun sürmesinin anksiyete ve depresyon ile daha fazla ilişkili; duyguları kontrol etmenin daha az ilişkili olduğu görülmüştür. Bağlanma ve duygusal şemalar ilişkisine bakılan bir araştırmada bağlanmanın alt boyutları olan kaygılı ve kaçınan bağlanmanın duygusal şemalarla ilişkili olduğu görülmüştür. Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın psikolojik problemlerle bağlantılı olduğu bilinmektedir. Bu duygusal şemaların da psikolojik problemlere etki edebileceği düşündürmektedir. Araştırmalar sonucunda görülmektedir ki duyguların anlaşılması ve kabul edilmesi kişinin ve çevresindekilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etki yaratırken duyguların kabul edilmemesi psikolojik problemlere neden olabilmektedir.

3. Psikolojik Problem Olup Olmadığına Göre Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları ve Duygusal Şemalarının Karşılaştırılması Sonuçları

Çalışmada psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentileri alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça mantığın duygulardan önce geldiği, duyguları kontrol edemeyeceği,

diğerlerinden farklı duygular yaşadığı ve suçluluk duygularının olduğu alt ölçekleri puanlarının arttığı; bununla beraber duygularını anlama düşüncesinin alt ölçek puanının azaldığı görülmüştür. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça hisleri kabullenme, akılcılık, diğerlerinden farklı hissetme alt ölçeklerinden aldıkları puanlar artmaktadır.

Durukan ve arkadaşları(2008) yaptığı bir çalışmada Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) tanısı alan çocukların annelerinin olaylarda kendilerini yetersiz gördükleri, kontrollerini sağlayamadıkları düşüncesine sahip oldukları görülmüş ve çocuklarının olumsuz davranışlarına karşı tepki vermeme davranışında buldukları görülmüştür.

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklenti alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babalarının duygularını kontrol edemeyeceği alt ölçeğinde artış olduğu; mükemmeliyetçi alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça ise duygularını göstermenin zayıflık olduğu, mantığın duygulardan önde geldiği, ruminasyonların olduğu, duyguları inkar, duygularını kabul etmede güçlük alt başlıklarında artış olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; beklentilerin duyguları kontrol edememe inancıyla, mükemmeliyetçiliğin mantığın duygulardan önce geldiği inancı ile ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışma hem anne hem babanın örnekleme dahil edilmesi, duygusal şemalar ile akılcı olmayan inançların birlikte ele alınması ve çocuk psikolojisindeki etkisinin belirlenmesine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Öneriler

Bu çalışmada 6-13 yaş çocuğa sahip anne ve babalar ile çalışılmıştır. Farklı yaş gruplarında olan çocukların anne ve babaları ile duygusal şemalar ve/veya akılcı olmayan inançlar çalışılabilir. Çocukların akılcı olmayan inançları/ duygusal şemaları ile anne babaların akılcı olmayan inançları/duygusal şemaları karşılaştırılarak ruh sağlığı üzerindeki etkisi incelenebilir. Anne babaların akılcı olmayan inançları/duygusal şemalarının psikolojik belirti, stres düzeyleri, problem çözme becerileri, travmatik yaşantılar, erken dönem şemalar gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir. Yeni çalışmalarda psikolojik problemler kategorileştirilerek incelenebilir.

Kaynakça

Achenbach, T. ve Edelbrock, C. (1983). *Manual for the child behavior checklist and revised child behavior profile*. Burlington: VT: Queen City Printers.

- Azar, S. T., Reitz, E. B. ve Goslin, M. C. (2008). Mothering: Thinking is part of the job description: Application of cognitive views to understanding maladaptive parenting and doing intervention and prevention work. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(4), 295–304. doi:10.1016/J.APPDEV.2008.04.009
- Barkley, R. A., Anastopoulos, A. D., Guevremont, D. C. ve Fletcher, K. E. (1992). Adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: mother-adolescent interactions, family beliefs and conflicts, and maternal psychopathology. *Journal of abnormal child psychology*, 20(3), 263–288.
- Bernard, M. E., Ellis, A. ve Terjesen, M. (2006). Rational-Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: History, Theory, Practice and Research BT.A. Ellis ve M. E. Bernard (Eds), *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders: Theory, Practice and Research* (ss. 3–84). Boston, MA: Springer US.
- Çivitçi, A., Türküm, S., Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2014). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dryden, W. ve Branch, R. (2008). *The Fundamentals Of Rational Emotive Behaviour Therapy*. England: John Wiley and Sons Ltd.
- Durukan, İ., Erdem, M., Tufan, A. E., Cöngöloğlu, A., Yorbık, Ö. ve Türkbay, T. (2008). Çocuk ve Ergen psikiyatrisi Poliklinikliğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 217–223.
- Ellis, A. (1979). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Toronto: Citadel Pres.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Erol, N. ve Şimşek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu: Çocuk ve Ergenlerde Ruh Sağlığı: Yeterlik Alanları, Davranış ve Duygusal Sorunların Dağılımı*. Ankara.
- Eryüksel, G. N. ve Akün, E. (2003). Depresyonu olan Ergenler ile Anne Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 59–73.
- Geldard, K. ve Geldard, D. (2016). *Counselling Children: A Practical Introduction*(G. Erden ve Ç. Kudiaki, çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka* (B. S. Yüksel, çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greenberg, S. L. (2002). *Emotional Focused Therapy*. Washington: American Psychological Association.
- Johnston, C. (1996). Addressing parent cognitions in interventions with families of disruptive children. *Advances in cognitive-behavioral therapy, Vol. 2.* içinde , Banff international

- behavioral science series. (ss. 193–209). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Yavuz, K. F., Türkçapar, M. H., Demirel, B. ve Karadere, E. (2011). Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanları Örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(4), 273–282.
- Kara, T. (2013). *Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerin Anneleri İle Arasındaki Duygusal Şemalar, Üst-Bilişsel Süreçler Ve Başa Çıkma Biçimleri İlişkisinin Araştırılması*. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Kaya, İ. ve Hamamcı, Z. (2011). Anne-Babaların Akılcı Olmayan Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(3), 1149–1165.
- Leahy, L. R. (2002). A model of Emotional Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 177–190.
- Leahy, L. R. (2015). *Emotional Schema Therapy*. New York: The Guilford Publications.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., Şenormancı, G. ve Sungur, M. Z. (2013). Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26, 239–247.
- Stallard, P. (2002). *A Clinician's Guide To Think Good- Feel Good: Using CBT With Children And Young People*. England: John Wiley and Sons Ltd.
- Tanrıöver, S., Kaya, N., Tüzün, Ü. ve Aydoğmuş, K. (1992). Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Çocukların Demografik Özellikleri İle ilgili Bir Çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5, 13–19.
- Türkçapar, M. H. (2009). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Young, J. E. (2003). *Schema Therapy A Practitioner's Guide*. New York: The Guilford Publications.