

MUHAMMED YILDIZ

Psikiyatri Bilim Uzmanı

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımıyla

RUH SAĞLIĞI

Koruma, Önleme ve Psikoterapi Kılavuzu

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-429-3

Kitap Adı

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımıyla
RUH SAĞLIĞI
Koruma, Önleme ve Psikoterapi Kılavuzu

Yazar

MUHAMMED YILDIZ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

MED105000

DOI

10.37609/akya.1471

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

YAZAR HAKKINDA

1983 yılında doğdu. 2005 yılında Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nden mezun oldu. 2015 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı'ndan "İki uçlu bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi" isimli tezle yüksek lisans derecesiyle mezun oldu ve Psikiyatri Bilim Uzmanı unvanı aldı. 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği'nde stajını tamamladı. Stajı esnasında psikoterapi ve psikoeğitim çalışmaları yürüttü. 2015 yılında Türkiye Futbol Federasyonu'ndan Psikolojik Performans Danışmanlığı sertifikası aldı. İki uluslararası kongrede sunulmuş bildiri, on iki uluslararası hakemli ve altı ulusal hakemli dergide yayımlanmış makale olmak üzere toplam yirmi adet bilimsel yayını bulunmaktadır. Yazar, Kariyer ve Yetenek Gelişimi Öz Yeterlik Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamış ve Evlilik Olgunluk Ölçeğini geliştirmiştir. Çocuk, ergen, yetişkin ve ailelere psikoterapi hizmeti vermektedir. Depresyon, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak, sosyal fobi, somatoform bozuklukları, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları, evlilik ve aile terapisi alanlarında uzman psikoterapisttir.

KİTAP HAKKINDA

Ruhsal bozukluklar, erken çocukluk dönemlerinde bireyin temel çocukluk ihtiyaçlarının sağlıklı bir biçimde karşılanması ve hatalı öğrenmeler yoluyla oluşur. Bu süreç sonunda bireylerde oluşan hatalı temel inançlar, erken dönem uyumsuz şemalar ve hatalı öğrenmeler, hem yaşam kalitesini düşürür hem de ruhsal bozuklukların gelişimi için zemin hazırlar. Ruhsal bozuklukların önlenmesi tedavi edilmesinden daha kolay ve etkili bir yoldur. Önlemede yapılacak en doğru hamle, doğru ebeveynlik için, bilinçli anne babaların yetiştirilmesidir. Ancak yaşam her zaman idealize edildiği yönde ilerlememektedir. Önlemenin yetersiz olduğu durumlarda bireylerde ruhsal bozukluklar oluşabilir. Hâlihazırdaki bir ruhsal bozukluğa tedavi etmenin yolu ise ilaç tedavisi ve psikoterapidir. Ruhsal bozuklukların psikoterapi yöntemiyle tedavisinde ise bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi göze çarpmaktadır. Bireyler hatalı temel inançları, erken dönem uyumsuz şemaları ve hatalı öğrenmeleriyle etkili bir biçimde baş ettikleri takdirde hem ruhsal bozukluklarını yenmiş hem de yaşamsal işlevlerini artırmış olacaklardır. Ruhsal bozuklukların tedavisindeki önemli noktalardan biri, bu süreçte uygun tedavi kılavuzlarının kullanılmasıdır. İlaç tedavisi ve psikoterapiye ek olarak, bireylerin kendine yardım kitaplarını okumalarının ve bu kitaplarda yer alan yöntemleri uygulamalarının, tedaviye uyumu artırdığı ve iyileşmeye destek sağladığıyla ilgili araştırmalar vardır. Bu eser üç hedef kitle için kaleme alınmıştır. Birinci hedef kitle, ailelerdir. Bu eserde, ailelere çocuklarında hatalı temel inançlar ve erken dönem uyumsuz şemalar gelişmemesi için neler yapmaları gerektiği anlatılmıştır. Bu yönüyle eser, aileler için hazırlanmış rehber bir kitaptır. İkinci hedef kitle, halen bir ruhsal bozukluğa sahip bireylerdir. Bu eserde,

ruhsal problemleriyle baş etmeye çalışan bireylere, bozuklukların doğası ve baş etme biçimleri anlatılmıştır. Bu yönüyle eser bir kendine yardım kitabıdır. Üçüncü hedef kitle ise, ruh sağlığı profesyonelleridir. Bu eserde, ruh sağlığı alanında hizmet veren profesyonellere, ruhsal bozuklukların doğası, vaka formülasyonları ve psikoterapi yöntemleri anlatılmıştır. Bu yönüyle de eser bir ders kitabı niteliğindedir.

İÇİNDEKİLER

Sunuş ix

BÖLÜM 1: RUH SAĞLIĞI İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR..... 1

Psikolojik Sağlamlık 3

Psikolojik İyi Olma 17

Yaşam Becerileri 21

Ruh Sağlığı..... 29

Ruhsal Bozukluklar 33

Ruh Sağlığını Koruma ve Önleme..... 45

BÖLÜM 2: BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE ŞEMA TERAPİNİN RUHSAL BOZUKLUKLARI AÇIKLAMASI..... 49

Bilişsel Davranışçı Terapinin Ruhsal Bozukluklara Bakışı 51

Temel İnançlar 55

Ara İnançlar 59

Bilişsel Çarpıtmalar 61

Olumsuz Otomatik Düşünceler 69

Şema Terapinin Ruhsal Bozukluklara Bakışı..... 75

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar 83

Şemalarla Başa Çıkma 105

Temel Şema Modları 113

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapinin Ruhsal Bozuklukları

Açıklama Modeli 121

BÖLÜM 3: RUHSAL BOZUKLUKLARI YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER 127

Depresyonu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler 129

Bipolar Bozukluğu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 135

Yaygın Anksiyete Bozukluğunu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 143

Obsesif-Kompulsif Bozukluğu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler 149

Panik Bozukluğunu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 155

Sosyal Fobiye Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler 161

Somatoform Bozukluğunu Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 167

Yeme Bozukluklarını Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 173

Kişilik Bozukluklarını Yenmek İçin Bilişsel Stratejiler..... 179

Son Söz..... 191

Kaynakça..... 195

SUNUŞ

Ruhsal bozukluklar, çağlar boyunca ilgili profesyonellerin üzerinde kafa yordukları, binlerce bilimsel araştırmaya ve büyük tartışmalara neden olan bir olgudur. Ruhsal bozuklukların nedenleri, gelişimleri ve tedavide kullanılacak yaklaşımlar, hem bilim dünyasının hem de popüler kültürün konusu olmuştur. Tarihi olaylarla ilgili bir problemi tarihçiler ve fizikle ilgili bir konuyu fizikçiler ele alıyorsa, ruhsal bozukluklar ile ilgili tartışmaları da elbette ruh sağlığı profesyonelleri ele almalıdır.

Ruhsal bozuklukların nedenleri elbette birtakım fizyolojik süreçlerle açıklanmaktadır. Ancak bu bozuklukların hem gelişimi hem de kişide kalıcı hale gelmesinin nedenleri bilişsel süreçlerle açıklanmaktadır. Fizyolojik nedenlerle ilgili, psikiyatristlerin öne sürdüğü tıbbi açıklamalar ve bu bozuklukların iyileştirilmesiyle ilgili uygulanacak ilaç tedavisi elbette çok önemlidir. Ancak ilaç tedavisine ek olarak ruh sağlığı profesyonellerinin, danışanların zihinlerindeki hatalı bilişleri ortadan kaldırmak için yapacakları bilişsel yeniden yapılandırma önem kazanmaktadır. Ruhsal bozukluklarda ilaç tedavisine ek olarak danışanlara sağlanan psikoterapinin, yalnızca ilaç tedavisi veya yalnızca psikoterapinin etkinliğinden daha fazla yarar sağladığı bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Ruhsal bozukluğu olan bireylerin zihinlerinde hatalı temel inançlar, kural, tutum ve varsayımlardan oluşan ara inançlar bulunur. Çok fazla bilişsel çarpıtma kullanırlar ve zihinleri olumsuz otomatik düşüncelerle meşguldür. Erken dönem uyumsuz şemalara sahiptirler. Şemalarıyla mücadele etmede sağlıklı baş etme biçimlerini kullanırlar. Bu biçimler, şemayı sürdürme, şemadan kaçınma ve şemayı aşırı telafi etmedir. Ayrıca şemaları karşısında işlevsiz modları kullanmaktadırlar. Düşüncedeki

bozukluğun duygu ve davranış sisteminde de bozulmalara yol açacağını bilmek için kâhin olmaya gerek yok. Kişi geçmişe çok takılıyor ve bundan dolayı gelecekle ilgili olumsuz bir dünya görüşüne sahip oluyorsa depresyona, gelecek zamanla ilgili aşırı zihinsel uğraşlara girdiğinde, zihni kuruntular ve endişelerle dolup taşıtığında kaygı bozukluğuna, kirlendiğini düşündüğünde obsesif kompulsif bozukluğa, bir grup önünde konuşacağı zaman rezil olunacağına inandığında sosyal fobiye, vücudunda bir ağrı olduğunda ölümcül bir hastalığa yakalandığını iddia ettiğinde hipokondriyazise ve bedeninde duyumsadığı fizyolojik belirtileri kalp krizi, bayılma ve delirme olarak yorumladığında panik bozukluğa yatkın hale gelmektedir. Dolayısıyla ruhsal bozukluklarla mücadele anlamında etkili bir yöntem ortaya konmak isteniyorsa, ilaç tedavisine ek olarak, bireyin sağlıklı düşünmesini sağlamak için mutlaka bilişsel yeniden yapılandırmayı içeren ve bireyin yaşam olaylarını objektif ve rasyonel bir biçimde değerlendireceği bir bilişsel formülasyonu kazanacağı psikoteraplere ihtiyaç duyulmaktadır.

Ruhsal bozuklukların önlenmesi, tedavisinden daha önemli olduğundan, bu konuda atılacak en doğru adım sağlıklı bir çocuk eğitimi için bilinçli anne babaların yetiştirilmesidir. Dolayısıyla ruh sağlığıyla ilgili yapılacak çalışmalarda, sürecin önleme boyutu önem kazanmaktadır. Ayrıca ruhsal bozukluklarla ilgili kanıta dayalı tekniklerle donatılmış tedavi kılavuzları, hem bu bozukluklara sahip bireylerin bakış açılarını yeniden ve sağlıklı bir biçimde düzenlemelerini sağlayacak hem de psikoterapi sürecinde profesyonellerin işini kolaylaştıracaktır. Ruhsal bozuklukların tedavisiyle ilgili yazılmış, kendine yardım kitaplarının okunmasının ve önerilerin yaşama uygulanmasının, bu bozukluklara sahip bireyler için tedavide etkili bir seçenek olduğuyla ilgili birçok araştırma mevcuttur.

Kitabın ilk bölümünde, ruhsal bozuklukların önlenmesine ilişkin bireylerin sahip olması gereken psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi olma ve yaşam becerilerine değinilmiş, ruh sağlığı,

ruhsal bozukluklar ve ruh sağlığını koruma ve önleme ile ilgili önemli noktalar ele alınmıştır. İkinci bölümde bilişsel davranışçı terapi ve şema terapinin ruhsal bozukluklara bakışı incelenmiş ve temel inançlar, ara inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler, erken dönem uyumsuz şemalar, şemalarla başa çıkma tepkileri ve şema modlarına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise mevcut durumda bir ruhsal bozukluğu olan bireylerin içinde yaşadıkları psikopatolojileri daha iyi anlamaları için rahatsızlıkların doğası üzerinde durulmuştur. Her bir ruhsal bozukluğa neden olan erken dönem uyumsuz şemaların ve bilişsel çarpıtmaların hangileri olduğu vurgulanmıştır. Bu bozuklukların psikoterapisindeki önemli noktalara değinilmiştir. Bireylerin bu rahatsızlıkların belirtilerini ortadan kaldırmak için hangi bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini izlemeleri gerektiği ifade edilmiştir.

Bu kitapta en yaygın görülen nevrotik bozukluklar ve kişilik bozukluklarına yer verilmiştir. Psikotik bozukluklar, psikiyatrinin konusu olduğu için, mesleki sınırlara dikkat edilerek bu bozukluklara kitapta yer verilmemiştir. Tabi ki psikotik bozukluğu olan bireylerinde psikoeğitime ve psikoterapiye ihtiyaçları bulunmaktadır. En azından sağlıklı sürelerin uzatılması ve işlevselliğın artırılması, bu bireylerin de en doğal ihtiyaçlarıdır.

Bilişsel davranışçı terapi ve şema terapi yaklaşımı temel alınarak kaleme alınan bu eser, anne babalar için bir başvuru kitabı, ruhsal problemleri olan bireyler için bir kendine yardım kılavuzu, ruh sağlığı profesyonelleri ve bu alanda öğrenim gören bireyler için bir ders kitabı niteliği taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Akiskal, H., Lopez-Ibor, J., Sartorius, N. (2002). *Bipolar disorder*. John Wiley & Sons Ltd.
- Allen, L.A., Woolfolk, R.L., Escobar, J.I., Gara, M.A., & Hamer, R.M. (2006). Cognitive-behavioral therapy for somatization disorder: A randomized controlled trial. *Archives of Internal Medicine*, 166(14), 1512-1518.
- APA. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th edition (DSM-4). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th edition (DSM-5). Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arntz, A., & Young, J.E. (2007). *Overview of hypothesized modes per personality disorder*. Internal Document, Maastricht University.
- Arslanoğlu, K. (2007). *Psikiyatri elkitabı*, (1.Baskı). İthaki yayınları. İstanbul.
- Bagby, R.M., Parker, J.D., & Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(1), 23-32.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1979). *Cognitive therapy for depression*. New York: The Guildford Press.
- Beck, A.T., Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. New York: The Guildford Press.
- Beck, A.T. (1999). Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders: A psychoevolutionary approach. C.R. Cloninger (Ed.), *Personality and psychopathology* (s.411-429) içinde. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Beck, A.T. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev: N Hisli Şahin). Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A.T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62, 953-959.
- Beck, A.T. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. 2. Baskı, Yalçın, Ö. ve Akçay, N.E. (Çev.), Litera Yayıncılık, İstanbul.
- Beck, J.S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.

- Burns, D.D. (2017). *Panik atakta*. Psikonet Yayınları, (Beşinci Basım), İstanbul.
- Butcher, J.N., Mineka, S., Hooley, J.M. (2013). *Anormal psikoloji*. Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York Basic Books.
- Carver, C., Scheier, M. (1998). *Perspectives on psychology*. Cambridge University Press.
- Clark, D.A. (2007). *Cognitive behavioural therapy for OCD*. New York, The Guilford Press.
- Dilbaz, N., Güz, H. (2001). *Sosyal anksiyete bozukluğunun fenomenolojisi. Anksiyete bozuklukları*. Bilimsel Çalışma Birimleri Dizisi. Tükel R, Alkın T (ed), 4, 185-212.
- Doehrmann, O., Ghosh, S.S., Polli, F.E., Reynolds, G.O., Horn, F., Keshavan, A., ... & Pollack, M. (2013). Predicting treatment response in social anxiety disorder from functional magnetic resonance imaging. *JAMA Psychiatry*, 70(1), 87-97.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(6), 29-36.
- Doğan, S., Uğurlu, M., & Canat, S. (2007). Narsisistik kişilik bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 3(12), 53-60.
- Dreessen, L., Arntz, A., Hendriks, T., Keune, N., & van den Hout, M. (1999). Avoidant personality disorder and implicit schema-congruent information processing bias: A pilot study with a pragmatic inference task. *Behaviour Research and Therapy*, 37(7), 619-632.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2007). *Rational emotive behaviour therapy : 100 key points*. New York, Routledge.
- Fairburn, C.G., Harrison, P.J. (2003). Eating disorders. *Lancet*, 361, 407-416.
- Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press, New York.
- Farrell, J.M., Reiss, N., Shaw, I.A. (2016). *Şema terapi. Klinisyenin rehberi*. Psikonet Yayınları, (İkinci Basım), İstanbul.
- Fouladi, M. (2015). Prediction of depression through early maladaptive schemas. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(1S1), 602-611.
- Geller, J., & Dunn, E.C. (2011). Integrating motivational interviewing and cognitive behavioral therapy in the treatment of eating disorders: Tailoring interventions to patient readiness for change. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(1), 5-15.

- Giromini, L., de Campora, G., Brusadelli, E., D'Onofrio, E., Zennaro, A., Zavattini, G.C., & Lang, M. (2016). Validity and reliability of the Interpersonal Competence Questionnaire: Empirical evidence from an Italian study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(1), 113-123.
- Gizir, C.A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gordon, K.H., Denoma, J.M., Joiner, T.E. (2005). *The classification of eating disorders, assessment of eating disorders*. Ed. James, E. Mitchell ve Carol B. Peterson, Guilford Press, New York.
- Göker, C., Öner, Ö., & Özsan, H. (2007). Şizoid kişilik bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 3(12), 24-29.
- Grandin, L.D., Alloy, L.B., & Abramson, L.Y. (2006). The social zeitgeber theory, circadian rhythms and mood disorders: Review and evaluation. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 679-694.
- Güleç, G., Yenilmez, Ç., & Ay, F. (2011). Bir Anadolu şehrinde psikiyatri kliniğine başvuran hastaların hastalık açıklama ve çare arama davranışları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 131-142.
- Hawke, L.D., Provencher, M.D., Arntz, A. (2011). Early maladaptive schemas in the risk for bipolar spectrum disorders. *Journal of Affective Disorders*, 133(3), 428-236.
- Hertel, P.T., Brozovich, F., Joormann, J., & Gotlib, I.H. (2008). Biases in interpretation and memory in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 278-288.
- Jacob, G., Genderen, H.V., Seebauer, L. (2017). *Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek*, (Beşinci basım). (N.Azizlerli ve M. Soykut, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Kessler, R.C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(417), 19-27.
- Kılıççı, Y. (1981). *Üniversite öğrencilerinin kendini kabullerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kırkpınar, İ., Deveci, E., Çamur, D.Z., Kılıç, A. (2014). Somatoform bozukluğu olan hastalarda erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 84-93.
- Koptagel İlal, G. (1999). Somatizasyonu nasıl anlamalıyız?-Psikodinamik değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry*, 1(1), 27-33.
- Korkut, F. (2003). Rehberlikte önleme hizmetleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 441-452.

- Köroğlu, E. (2007). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2009). *Klinik uygulamada psikiyatri tanı ve tedavi kılavuzları*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Kring, A.M., Johnson, S.L., Davison, G., Neale, J. (2017). *Anormal psikolojisi*. (Ç.Ed: Muzaffer Şahin), Nobel Akademik Yayıncılık, (12. Baskıdan Çeviri). Ankara.
- Kwak, K.H., Lee, S.J. (2015). A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and panic disorder. *Psychiatry Research*, 230(3), 757-762.
- Lieberman, R.P. (2011). *Yetiyetiminden iyileşmeye: Psikiyatrik iyileştirim kitabı*. In: Yıldız M, (Ç.Ed), Ankara: Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği.
- Lipowski, Z.J. (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, 145(11), 1358-1368.
- Lyness, J.M., Caine, E.D., King, D.A., Cox, C., & Yoediono, Z. (1999). Psychiatric disorders in older primary care patients. *Journal of General Internal Medicine*, 14(4), 249-254.
- Mahmood, K.T., Khalid, N., & Makhdam, Z. (2010). Adherence to drug therapy in psychiatric patients. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 2(11), 700-703.
- Maslow, A.H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Mogg, K., & Bradley, B.P. (2002). Selective orienting of attention to masked threat faces in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 40(12), 1403-1414.
- Montgomery, S.A. (1995). *Social phobia: A clinical review*. SA Montgomery (Ed), WPA.
- Morgan, R.S. (2005). *Yaşam becerileri: Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*, (1. Baskı), Çev: Sonay Güçray, Alim Kaya, Mesut Saçkes, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Mrazek, P.J., Haggerty, R.J. (1994). *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington, National Academy Press.
- Newman, C.F., Leahy, R.L., Beck, A.T., Reilly-Harrington, N.A., Gyulai, L. (2002). *Bipolar disorder: A cognitive therapy approach*. Washington DC: American Psychological Association.
- Ohannessian, C.M., Hesselbrock, V.M., Kramer, J., Kuperman, S., Bucholz, K.K., Schuckit, M.A., & Nurnberger, J.I. (2005). The

- relationship between parental psychopathology and adolescent psychopathology: An examination of gender patterns. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 13(2), 67-76.
- Otto, M.W., Reilly-Harrington, N., & Sachs, G.S. (2003). Psychoeducational and cognitive-behavioral strategies in the management of bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 73(1-2), 171-181.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özderem, A., Tunca, Z. (2010). Hipomanik-manik-karma dönemin sağıaltımı. İçinde: *İki Uçlu Bozukluk Sağıaltım Kılavuzu*. Aydemir Ö, Uluahin A, Akdeniz F. (Eds.). Birinci baskı, Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneğı Yayınları.
- Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağılığı ve bozuklukları*, (15.Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Parveen, H., Shehzadi, H., Riaz, M.N., & Yasmin, H. (2017). Effect of early maladaptive schemas on personality disorders, internalizing psychological disorders and well-being among adults. *International Journal of Rehabilitation Sciences*, 6(2), 33-36.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A., & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Pişgin, İ., & Özen, D.Ş. (2010). Çocukluktan erişkinliğe obsesif kompulsif bozuklukta hatalı değerlendirme ve inanç alanları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 117-131.
- Pollett, H. (2007). *Mental health promotion: A literature review*. Mental Health Promotion Working Group of the Provincial Wellness Advisory Council. Canadian Mental Health Association.
- Purdon, C., & Clark, D.A. (2013). *Takıntılarla başa çıkma*. (Çev.) Gündoğdu, A., & İşcen, P., (Ed.) Karaosmanoğlu, A. Şaşıoğlu, M., & Azizerli, N. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rachman S.A. (1997). Cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 793-802.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., Young, J.E. (2018). *Şema terapi. Ayırıcı özellikler*. Psikonet yayınları (Altıncı basım), İstanbul.
- Ray, P.Ç., Demirkol, M.E., & Tamam, L. (2012). Beden dismorfik bozukluğu. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 547-565.
- Renner, F., Arntz, A., Leeuw, I., Huibers, M. (2013). Treatment for chronic depression using schema therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 20, 166-180.
- Rhein, D., Sukawatana, P. (2015). Thai university student schemas and anxiety symptomatology. *International Education Studies*, 8(7), 108-126.

- Riley, W., Velligan, D., Sajatovic, M., Valenstein, M., Safren, S., Lewis-Fernandez, R., Weiden, P., & Ogedegbe, G. (2009). Adherence to psychiatric treatments. *CML Psychiatry*, 20(4), 89-96.
- Roediger, E. (2015). *Şema terapi nedir? Şema terapinin temellerine modellerine ve uygulanmasına giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık, (Birinci Basım), Ankara.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Mouton de Gruyter, Berlin/New York.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salkovskis, P.M. (1989). Cognitive-behavioural factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems. *Behaviour Research and Therapy*, 27(6), 677-682.
- Sarıkoç, G., Demiralp, M., Özşahin, A., & Açikel, C.H. (2015). Ruhsal hastalıklarda yardım arama: Hasta yakınlarının tutumlarına yönelik bir çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 32-38.
- Selvi, Y., Beşiroğlu, L., & Aydın, A. (2011). Kronobiyoloji ve duygudurum bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 368-386.
- Stewart, M., Reid, G.J., Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Sungur, M.Z. (2013). İki uçlu bozuklukta bilişsel davranışçı terapilerin yeri ve önemi. *Journal of Mood Disorders*, 3(Suppl. 1), 41-44.
- Şahin, D. (2009). Kişilik bozuklukları. *Klinik Gelişim*, 22(4), 45-55.
- Şenkal Ertürk, İ., Kaynar, G. (2017). Kişilik bozukluklarında şema terapi yaklaşımı. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6(12), 97-114.
- Tarrier, N. (2015). *Bilişsel davranışçı terapide vaka formülasyonu-zorlayıcı ve karmaşık vakaların tedavisi*. (Ed: Durak, E., Durak, M., Kocatepe, U.). Nobel Yayıncılık, 1.Basım, Ankara.
- Taşkın, E.O., Şen., F.S., Aydemir, Ö., Demet, M.M., Özmen, E., İçelli, İ. (2002). Türkiye'de kırsal bir bölgede yaşayan halkın şizofreniye ilişkin tutumları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 205-214.
- Tegin, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerle atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1-2, 51-63.
- Tunçer, Ö. (1999). Acil psikiyatride somatoform bozukluklar. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 2-3 Aralık 1999, İstanbul*, s.135-138.
- Tükel, R. (2002). Panik bozukluğu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(3), 5-13.

- Türkçapar, H. (2014). *Bilişsel terapi*. HYB Yayınları, (7.Baskı), Ankara.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Unoka, Z., Tölgyes, T., Czobor, P., & Simon, L. (2010). Eating disorder behavior and early maladaptive schemas in subgroups of eating disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(6), 425-431.
- Van Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012). *Theoretical model: Schemas, coping styles, and modes*. In M. van Vreeswijk, J. Broersen, & M. Nadort (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice* (pp.27-40), Wiley-Blackwell.
- Vardar, E., & Erzen, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- World Health Organization. (2001). *The world health report 2001: Mental health: New understanding, new hope*. Geneva, World Health Organization.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı kişilik örüntüsü ve terapötik işbirliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 1-13.
- Yıldız, M. (2015). *İki uçlu bozukluğu olan hastalarda uyku kalitesi, biyolojik ritim örüntüsü ve yaşam kalitesinin tedavi uyumuyla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yoosefi, A., Rajezi Esfahani, S., Pourshahbaz, A., Dolatshahee, B., Assadi, A., Maleki, F., & Momeni, S. (2016). Early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and anxiety disorders. *Global Journal of Health Science*, 8(10), 167-177.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. NY: Guilford Press.