

**BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ
VE ŞEMA TERAPİ YAKLAŞIMIYLA
RUH SAĞLIĞI KORUMA, ÖNLEME
VE PSİKOTERAPİ KILAVUZU**

Uzm. Muhammed YILDIZ

Gözden Geçirilmiş İkinci Baskı



© Copyright 2024

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 kâğıt 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	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-927-8	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımıyla Ruh Sağlığı Koruma, Önleme ve Psikoterapi Kılavuzu	47518
Yazar	Baskı ve Cilt
Uzm. Muhammed YILDIZ ORCID iD: 0000-0002-0760-2333	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Yasin DİLMEN	MED105000
	DOI
	10.37609/akya.3158

Kütüphane Kimlik Kartı
Yıldız, Muhammed.

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi Yaklaşımıyla Ruh Sağlığı Koruma, Önleme ve Psikoterapi Kılavuzu / Muhammed Yıldız. Gözd. grcl. 2. bs.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

174 s. : tablo, şekil. ; 160x235 mm.

Kaynakça ve indeks var.

ISBN 9786253999278

1. Psikiyatri, Psikoloji

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Ruhsal bozuklukların etiolojisinde biyolojik süreçlerin etkisi yadsınamaz. Dolayısıyla tedavide ana faktör farmakoterapidir. Ancak ruhsal bozuklukların hem gelişimi hem de sürdürülmesinde bilişsel süreçlerin varlığı, ilaç tedavisine ek olarak psikoterapilerin de kullanılmasının gerekçesini oluşturmaktadır. Ruhsal bozukluklarda farmakoterapiyle psikoterapinin kombinasyonunun, tek başına farmakoterapinin 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. Bu toksik süreç, bireyde hem ruhsal bozuklukların şiddetini artırmakta hem de tedaviden elde edilecek olan faydayı azaltmaktadır. Ayrıca düşünce içeriğinin bozulması bireyi ruhsal bozukluklara yatkın hale getirmektedir. Kişi geçmişe çok takılıyor ve bundan dolayı gelecekle ilgili olumsuz bir dünya görüşüne sahip oluyorsa Depresyon'a, gelecek zamanla ilgili aşırı zihinsel uğraşlara girdiğinde, zihni kuruntular ve endişelerle dolup taşıdığı Kaygı Bozukluğu'na, kirlendiğini düşündüğünde Obsesif Kompulsif Bozukluğa, bir grup önünde konuşacağı zaman rezil olunacağına inandığında Sosyal Fobi'ye, 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 psikoterapilere 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 kanıt 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 sağlık, 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 Terapi'nin ruhsal bozukluklara bakışı incelenmiş ve temel inançlar, ara inançlar, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler, erken dönem uyumsuz şemalar, şemalarla başa çıkma tepkileri, şema modlarına ve terapilerde kullanılan ölçeklere 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.

Bilişsel Davranışçı Terapi ve Şema Terapi yaklaşımı temel alınarak kaleme alınan bu eser, anne babalar için bir başvuru kitabı, ruhsal problemleri olanlar için bir kendine yardım kılavuzu, ruh sağlığı profesyonelleri ve bu alanda öğrenim görenler için bir ders kitabı niteliği taşımaktadır. Eser, psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet bölümlerinin lisans, yüksek lisans ve doktora ders programlarında bulunan; psikopatoloji, davranış bozuklukları, klinik psikoloji, danışmanlık becerileri ve bireyle psikolojik danışma uygulaması gibi derslerde kaynak olarak kullanılabilir.

Eserin alana katkı sağlaması dileğiyle...

Muhammed YILDIZ

Adana, Haziran 2024

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM A

RUH SAĞLIĞI İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK	3
1.1.Zekâ.....	4
1.2.Akademik Başarı	4
1.3. Olumlu veya Kolay Mizaç	5
1.4.İç Kontrol Odağı.....	5
1.5.Benlik Saygısı ve Özyeterlik.....	6
1.6.Kişisel Farkındalık ve Kendini Kabul	6
1.7.Özerklik	7
1.8.Yaşam Hedeflerinin Olması ve Gelecek İçin Olumlu Beklentiler	7
1.9.Etkili Problem Çözme Becerileri.....	8
1.10.İyimserlik ve Umut.....	9
1.11.Sosyal Yetkinlik.....	9
1.12.Mizah Duygusuna Sahip Olma.....	9
1.13.Sağlık	10
1.14.Destekleyici Anne-Baba veya Bir Aile Üyesiyle Olumlu İlişkiler	10
1.15.Etkili Ebeveynlik.....	11
1.16.Çocuğa Yönelik Gerçekçi Beklentiler	11
1.17.Akran/Arkadaş Desteği	12
1.18.Etkili Toplumsal Kaynaklar (Kaliteli Okullar, Gençlik Merkezleri, Gençlik Organizasyonları vb.).....	13
2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA.....	15
2.1.Kendini Kabul	15
2.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	16
2.3.Kişisel Gelişim	16
2.4.Yaşam Amacı.....	16

2.5.Çevresel Hâkimiyet	17
2.6.Özerklik	17
3. YAŞAM BECERİLERİ	19
3.1.Arkadaşlık İlişkilerini Başlatma ve Sürdürme	20
3.2.İletişim Becerileri	21
3.3.Atılgnalık Becerileri	21
3.4.Benlik Saygısı	22
3.5.Stresle Sağlıklı Bir Biçimde Baş Etme	22
3.6.Öfkesini Uygun Bir Biçimde İfade Etme	23
3.7.Akademik Anlamda Özyeterliğe Sahip Olma	23
3.8.Yas ve Kayıpla Mücadele Etme.....	23
4. RUH SAĞLIĞI.....	25
5. RUHSAL BOZUKLUKLAR.....	27
6. RUH SAĞLIĞINI KORUMA VE ÖNLEME.....	37

BÖLÜM B

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE ŞEMA TERAPİ'NİN RUHSAL BOZUKLUKLARI AÇIKLAMASI

7. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ'NİN RUHSAL BOZUKLUKLARA BAKIŞI	43
7.1.Temel İnançlar	45
7.2.Ara İnançlar.....	46
7.3.Bilişsel Çarpıtmalar	47
7.3.1.Hep Ya Da Hiç Düşüncesi.....	47
7.3.2.Aşırı Genelleme.....	48
7.3.3.Zihin Okuma	48
7.3.4.Büyütme ve Küçültme	49
7.3.5.meli-malı İfadeleri	50
7.3.6.Kişiselleştirme	50
7.3.7.Keyfi Çıkarıma.....	51
7.3.8.Seçici Soyutlama	51
7.3.9.Felaketleştirme	52

7.4.Olumsuz Otomatik Düşünceler.....	52
7.5.Bilişsel Davranışçı Terapi’de Kullanılan Ölçekler	56
7.5.1.Bilişsel Üçlü Envanteri.....	56
7.5.2.Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	56
7.5.3.Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	57
7.5.4.Bilişsel Çarpıtma Ölçeği.....	57
8. ŞEMA TERAPİNİN RUHSAL BOZUKLUKLARA BAKIŞI.....	59
8.1.Çocukların Temel Gereksinimleri.....	61
8.1.1.Güvenli Bağlanma.....	61
8.1.2.Hareket Özgürlüğü, Yeterlilik ve Kimlik Algısı	62
8.1.3.Akılcı Sınırlar ve Özdenetim.....	63
8.1.4.Duygu ve İhtiyaçların Açık Bir Biçimde İfade Edilmesi.....	63
8.1.5.Kendiliğinden Olma ve Rol Yapma	64
8.2.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	65
8.2.1.Kopukluk ve Reddedilmişlik Şema Alanı.....	66
8.2.2.Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	71
8.2.3.Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	74
8.2.4.Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	76
8.2.5.Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı	78
8.3.Şemalarla Başa Çıkma.....	81
8.3.1.Şema Teslimi.....	81
8.3.2.Şemadan Kaçınma	81
8.3.3.Şemanın Aşırı Telafisi.....	82
8.4.Temel Şema Modları	88
8.4.1.İçgüdüsel Çocuk Modları	89
8.4.2.İşlev Bozucu Ebeveyn Modları.....	89
8.4.3.Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları.....	89
8.4.4.Sağlıklı Modlar	89
8.5.Şema Terapi’de Kullanılan Ölçekler.....	93
8.5.1.Young Şema Ölçeği Kısa Form-3	93
8.5.2.Young Telafi Ölçeği.....	93
8.5.3.Young Rygh Kaçınma Ölçeği.....	94
8.5.4.Young Ebeveynlik Ölçeği	94

8.5.5.Şema Mod Envanteri	94
9. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE ŞEMA TERAPİNİN RUHSAL BOZUKLUKLARI AÇIKLAMA MODELİ	95

BÖLÜM C

RUHSAL BOZUKLUKLARI YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER

10. DEPRESYON’U YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER.....	103
10.1.Tanı	103
10.2.Yaklaşımlar.....	103
10.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	104
10.4.Bilişsel Çarpıtmalar	105
10.5.Psikoterapi Süreci.....	106
11. BİPOLAR BOZUKLUĞU YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER.....	109
11.1.Tanı.....	109
11.1.1.Mani Dönemi	109
11.1.2.Hipomani Dönemi	109
11.1.3.Majör Depresyon Dönemi.....	110
11.2.Yaklaşımlar	110
11.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	111
11.4.Bilişsel Çarpıtmalar	112
11.5.Psikoterapi Süreci	113
12. YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞUNU YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER	115
12.1.Tanı.....	115
12.2.Yaklaşımlar	115
12.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	116
12.4.Bilişsel Çarpıtmalar	117
12.5.Psikoterapi Süreci	117
13. OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUĞU YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER	119
13.1.Tanı.....	119

13.2.Yaklaşımlar	119
13.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	120
13.4.Bilişsel Çarpıtmalar	121
13.5.Psikoterapi Süreci	122
14. PANİK BOZUKLUĞU'NU YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER	125
14.1.Tanı.....	125
14.2.Yaklaşımlar	126
14.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	126
14.4.Bilişsel Çarpıtmalar	127
14.5.Psikoterapi Süreci	127
15. SOSYAL FOBİ'Yİ YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER	129
15.1.Tanı.....	129
15.2.Yaklaşımlar	129
15.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	130
15.4.Bilişsel Çarpıtmalar	131
15.5.Psikoterapi Süreci	132
16. SOMATOFORM BOZUKLUĞU'NU YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER.....	135
16.1.Tanı.....	135
16.2.Yaklaşımlar	136
16.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	137
16.4.Bilişsel Çarpıtmalar	137
16.5.Psikoterapi Süreci	137
17. YEME BOZUKLUKLARI'NI YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER.....	139
17.1.Tanı.....	139
17.2.Yaklaşımlar	139
17.3.Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	140
17.4.Bilişsel Çarpıtmalar	141
17.5.Psikoterapi Süreci	141
18. KİŞİLİK BOZUKLUKLARI'NI YENMEK İÇİN BİLİŞSEL STRATEJİLER	143
18.1.Tanı.....	143
18.1.1.Paranoid Kişilik Bozukluğu.....	144
18.1.2.Şizoid Kişilik Bozukluğu.....	144

İçindekiler

18.1.3.Şizotipal Kişilik Bozukluğu	144
18.1.4.Antisosyal Kişilik Bozukluğu	144
18.1.5.Borderline Kişilik Bozukluğu.....	145
18.1.6.Histrionik Kişilik Bozukluğu	145
18.1.7.Narsisistik Kişilik Bozukluğu	145
18.1.8.Çekingen Kişilik Bozukluğu.....	146
18.1.9.Bağımlı Kişilik Bozukluğu.....	146
18.1.10.Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu	146
18.2.Yaklaşımlar	147
18.3.Psikoterapi Süreci	149
SONUÇ	153
KAYNAKÇA	155
İNDEKS	161
YAZAR HAKKINDA.....	164

KAYNAKÇA

- Ağır, M.S., & Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198.
- 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.
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik Düşünceler Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 51-55.
- Aytaç, M., Köse Karaca, B., & Karaosmanoğlu, A. (2020). Turkish adaptation of the Short Schema Mode Inventory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 346-363.
- 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.
- Beckham, E.E., Leber, W.R., Watkins, J.T., Boyer, J.L., & Cook, J.B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566-567.

- Bilge, Y., & Balaban, G. (2021). The relationships between personality disorders and early maladaptive schemas and the moderating role of gender. *Alpha Psychiatry*, 22(1), 12-18.
- Briere, J. (2000). Cognitive Distortion Scales. *PAR Psychological Assessment Resources*, Inc. Printed in the U.S.A.
- 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.
- Erarslan, Ö., & Işikli, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Arch Neuropsychiatry*, 56(1), 32-39.
- 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.
- Hollon, S.D., & Kendall, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.
- Jacob, G., Genderen, H.V., Seebauer, L. (2017). *Mod terapisi: Diğer yollardan gitmek*, (Beşinci basım). (N.Azizlerli ve M. Soykut, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Karaosmanoğlu, H.A., Soygüt, G., Kabul, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Young Compensation Inventory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. doi: 10.1002/cpp.787
- Kessler, R.C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(417), 19-27.
- Kılıçcı, Y. (1981). *Üniversite öğrencilerinin kendini kabullerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Kırkpınar, İ., Devenci, 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.
- Koroğlu, E. (2007). *Kişilik bozuklukları*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Koroğlu, 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.
- Lobbestael, J., van Vreeswijk, M., Spinhoven, P., Schouten, E., & Arntz, A. (2010). Reliability and validity of the short Schema Mode Inventory (SMI). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38, 437-458.

- 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.
- Morganet, 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., Buchholz, 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.
- Özerdem, A., Tunca, Z. (2010). Hipomanik-manik-karma dönemin sağaltımı. İçinde: *İki Uçlu Bozukluk Sağaltım Kılavuzu*. Aydemir Ö, Uluahin A, Akdeniz F. (Eds.). Birinci baskı, Ankara, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Öztürk, M.O., Uluşahin, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*, (15.Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- 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). *Takıntularla 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. *Balikesir 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.
- Soygüt, G., Çakır, Z., & Karaosmanoğlu, A. (2008). Ebeveynlik biçimlerinin değerlendirilmesi: Young Ebeveynlik Ölçeğinin psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 17-30.
- Soygüt, G., Gülüm, İ.V., & Karaosmanoğlu, H.A. (2021). Psychometric Properties of the Turkish Young-Rygh Avoidance Inventory. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 35(1), 6-19.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Assessment of early maladaptive schemas: A psychometric study of the Turkish Young Schema Questionnaire-Short Form-3. *Turkish Journal of Psychiatry*, 20(1), 75-84.
- 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.
- Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinic Psychology*, 48(3), 334-340.
- 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., & Erzenin, M. (2011). Ergenlerde yeme bozukluklarının yaygınlığı ve psikiyatrik eş tanıları iki aşamalı toplum merkezli bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 205-212.
- Weissman, A.N., Beck, A.T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale preliminary investigation. *Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association*. p33, 27-31 March 1978. Toronto, Canada.
- 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. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press, s.9.
- Young, J. (1994). *Young Parenting Inventory*. Unpublished Report.
- Young, J. (1995). *Young Compensation Inventory*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. NY: Guilford Press.
- Young, J.E., & Rygh, J. (1994). *The Young-Rygh Avoidance Inventory*. Cognitive Therapy Centre of New York.