

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**PSİKOLOJİK PROBLEMİ OLAN VE OLMAYAN ÇOCUKLARIN
ANNE BABALARININ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE
DUYGUSAL ŞEMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayşe KUDU ARICAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

İSTANBUL-2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Ayşe KUDU ARICAN
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançları Ve Duygusal Şemalarının Karşılaştırılması

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
ANABİLİM DALI : Psikoloji
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ : 2017
SAYFA SAYISI : 81
TEZ DANIŞMANI : Yrd. Doç. Rıdvan ÜNEY
DİZİN TERİMLERİ : Psikolojik Problemler, Akılcı Olmayan İnançlar, Duygusal Şemalar

TÜRKÇE ÖZET
DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ayşe KUDU ARICAN

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**PSİKOLOJİK PROBLEMİ OLAN VE OLMAYAN ÇOCUKLARIN
ANNE BABALARININ AKILCI OLMAYAN İNANÇLARI VE
DUYGUSAL ŞEMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ayşe KUDU ARICAN

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

İSTANBUL-2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayşe KUDU ARICAN

2017



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ayşe KUDU ARICAN'ın “**Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançları Ve Duygusal Şemalarının Karşılaştırılması**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

(Danışman)

Üye

Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Hasan SEZEROĞLU

.....

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2017

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırma, çocukların psikolojik problemleri üzerinde anne babaların akılcı olmayan inançları ile duygusal şemalarının etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Ruh sağlığı uzmanına başvuran ilköğretim birinci kademeye giden (6-13 yaş) çocuklara sahip anne babaların akılcı olmayan inançları ve duygusal şemaları ile herhangi bir problemi olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ile duygusal şemaları karşılaştırılarak anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve duygusal şemalarının çocuk ruh sağlığı üzerindeki etkisi araştırılacaktır.

Demografik değişkenlerin (anne-babanın yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi), anne babadaki duygusal şemaları ile akılcı olmayan inançlarının çocuklardaki psikolojik problemler üzerindeki etkisinin ele alınması da bir diğer amacı oluşturmaktadır.

Araştırma grubu Bolu ilinde bulunan ruh sağlığı uzmanına başvuran 38 çocuğun anne-babası ile herhangi bir problemi olmayan 38 çocuğun anne-babası olmak üzere toplamda 152 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada anne babalardaki işlevsel olmayan inançları "Anne Baba Düşünceleri Ölçeği", duygularıyla ilgili inançlarını "Leahy Duygusal Şema Ölçeği", çocuklardaki psikolojik problemlerin varlığını ise "4-18 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 babalarına oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik problemi olan çocukların anne babaların eğitim ve gelir düzeyi daha yüksek olanların uzlaşma puanlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulguları literatür ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Problemler, Akılcı Olmayan İnançlar, Duygusal Şemalar

SUMMARY

The aim of the study is to examine the effect of irrational beliefs and emotional schemas of parents on childrens' psychological problems. The irrational beliefs and emotional schemas of parents who have primary school-aged children (6-13 years) and who consult to mental health specialist will be mixed with those of parents who have children with no psychological problems, in order to research their effect on children's' mental health.

The other aim is examining the effect of demographic variations (age, level of education and level of income of parents), emotional schemas and irrational beliefs of parents on children's psychological problems.

The study group consists of 152 people including 38 mother-father between who consulted to a mental health specialist and who have children with no psychological problem in the city of Bolu. In the examination, irrational beliefs in the parents are assessed with the "Parent Ideation Scale", emotional beliefs with the "Leahy Emotional Schema Scale" and presence of psychological problems on children with the "4 – 18 aged Children and Adolescent Behavioral Problems Scale".

According to findings; the subscale expectation, perfectionism and emotional damage scores of parents who have children with psychological problems are higher than those who have children with no psychological problem. It's discovered that expectation scores of mothers who have children with psychological problems are higher compared to the scores of mothers who have children with no psychological problems; and that perfectionism scores of fathers who have children with psychological problems are higher compared to the scores of fathers who have children with no psychological problems. Parents with higher level of education and income who have children with psychological problems recorded relatively higher consensus scores. The findings of the study were discussed in the light of the literature with different suggestions.

Key Words: Psychological Problems, Irrational Beliefs, Emotional Schemas

İÇİNDEKİLER

| | SAYFA |
|---|-------|
| ÖZET | I |
| SUMMARY | II |
| İÇİNDEKİLER | III |
| KISALTMALAR | V |
| TABLolar LİSTESİ | VI |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | VIII |
| EKLER LİSTESİ | IX |
| ÖNSÖZ | X |
| GİRİŞ | 1 |
| BİRİNCİ BÖLÜM: KAVRAMLAR | 10 |
| 1.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL | 10 |
| 1.2. AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ | 11 |
| 1.2.1. İnsan Doğasına Bakışı | 12 |
| 1.2.2. Psikopatolojilere bakışı | 12 |
| 1.2.3. Akılcı olan ve Akılcı olmayan İnançlar | 14 |
| 1.2.4. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları | 17 |
| 1.3. ŞEMALAR | 24 |
| 1.4. ÜSTBİLİŞLER | 26 |
| 1.5. DUYGUSAL ŞEMALAR | 28 |
| 1.6. ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK PROBLEMLER | 32 |
| İKİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ | 34 |
| 2.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI | 34 |
| 2.1.1. Demografik Bilgi Formu | 35 |
| 2.1.2. Leahy Duygusal Şema Ölçeği | 35 |
| 2.1.3. Anne Baba Düşünce Ölçeği | 39 |
| 2.1.4.4 – 18 Yaş Çocuk ve Ergen Davranışları Değerlendirme Ölçeği | 40 |
| 2.2 Verilerin İstatistiksel Analizi | 41 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR | 43 |
| 3.1. Anne Babaların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri | 43 |
| 3.2. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular | 45 |
| 3.3. Psikolojik Problemi Olmayan/Olan Çocukların Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular | 62 |

| | |
|--------------------------|----|
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 67 |
| KAYNAKÇA | 78 |
| EKLER | - |
| ÖZGEÇMİŞ | - |



KISALTMALAR

AKILCI DUYGULANIM DAVRANIŞÇI TERAPİ
ANNE BABA DÜŞÜNCELERİ ÖLÇEĞİ
LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ

ADDT
ABDÖ
LDŞÖ



TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo-1 Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançların Farkları | 17 |
| Tablo-2 DŞÖ Alt Boyutları ve Puanlama | 37 |
| Tablo-3 ABDÖ Alt Boyutları ve Puanlama | 39 |
| Tablo-4 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı | 42 |
| Tablo-5 Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı | 43 |
| Tablo-6 Ebeveynlerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması | 44 |
| Tablo-7 Annelerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması | 46 |
| Tablo-8 Babaların Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması | 48 |
| Tablo-9 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Yaşlarına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması | 50 |
| Tablo-10 Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Yaşlarına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması | 51 |
| Tablo-11 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması | 53 |
| Tablo-12 Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması | 54 |
| Tablo-13 Okula Uyum Uzlaşısı Anne Babaların Eğitim Düzeyine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları | 56 |
| Tablo-14 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması | 57 |

| | |
|---|----|
| Tablo-15 Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babaların Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo-16 Uzlaşı Düzeylerinin Anne Babaların Gelir Düzeyine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları | 61 |
| Tablo-17 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anne Babaların Duygusal Şema Ölçeğinden Aldıkları Puanları Spearman Korelasyon Analizi İle İlişkinin İncelenmesi | 62 |
| Tablo-18 Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Anne Babaların Duygusal Şema Ölçeğinden Aldıkları Puanları Spearman Korelasyon Analizi İle İlişkinin İncelenmesi | 64 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Şekil-1 ABCDEF Yöntemi | 13 |
| Şekil-2 Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarını ABC Kuramına Göre Gösterimi | 18 |
| Şekil-3 Anne Babaların Düşüncelerini Etkileyen Koşullar ve Davranışa Etkisi | 20 |
| Şekil-4 Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Üstbilmiş Modeli | 28 |
| Şekil-5 Duygusal Şema Modeli | 30 |



EKLER LİSTESİ

| | |
|------|---|
| EK-A | GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU |
| EK-B | DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU |
| EK-C | ANNE BABA DÜŞÜNCELERİ ÖLÇEĞİ |
| EK-D | LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ |
| EK-E | 4-18 YAŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN DAVRANIŞ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ |



ÖNSÖZ

İlköğretim birinci kademedeki görülen psikolojik problemlerin artması üzerine anne babaların düşünce ve duygularını ele aldığım tez konumda psikolojik problemi olmayan çocuklarda ortaya çıkan belirtilerin eşik altı belirtiler olabileceği gelecekte bu kişilerin tanı alıp alamayacağını öngörme konusunda tam bir bilgi edinme konusunda zorlanmama neden olmaktadır. Ayrıca babaların çalışmaya katılmak istememesi araştırma çalışmamda yaşadığım bir diğer zorluktur.

Tez çalışmalarım sırasında destek ve yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney'e, bilgi birikimini paylaşan ve sorularımı büyük bir sabırla cevaplayan Yrd. Doç. Dr. Nevin Çitak Bilgin'e, tez yazma sırasında teknik bilgi birikimini ve desteğini hep hissettiren eşim Murat Arıcan'a, sevgilerini hiç eksiltmeyen anne ve babama, tükendiğim sırada itici güç olan Burçin Sayal'a, araştırma sırasında desteklerini veren iş arkadaşlarıma ve çalışmaya katılan ailelere teşekkür ederim.

GİRİŞ

Çocuğun algısı, tutumları, inançları, davranışları anne babasıyla kurduğu iletişim ile şekillenmektedir. Çocuğa sergilenen tepkiler, tavırlar ve davranışlar çocuğun yaşantılarını oluşturmaktadır. Bu yaşantılar çocuğun hem kişiliğine hem de sosyal gelişimine yön vermektedir. Anne babanın çocuğa yönelik düşünce yapısı, beklentileri ve duygularını ifade etme biçimi çocuğun sosyal, duygusal ve psikolojik yapısını etkilemektedir.¹

Duygusal etkileşimin güçlü, çocuğa yönelik beklentilerin gerçekçi ve akılcı olduğu aile ortamında sevgi, güven ve koşulsuz kabul içinde büyüyen çocuklar gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürmektedirler.²

Aile, duygu ve düşüncelerin olduğu ilk ortamdır. Çocuk düşüncesini ve duygusunu nasıl anlamlandıracağını, nasıl ifade edeceğini aile ortamında öğrenir. Anne babalar çocuklarına bunu nasıl yapacaklarını öğretmekten ziyade kendi tepkileriyle model olurlar. Anne babaların birbirlerine ve çocuklarına sergiledikleri duyguları, davranışları çocukların yaşamlarına bir çerçeve sağlar.³

Çocuklar içine doğdukları ailenin inanç, tutum, değer yargılarını edinir. Anne baba kendi geçmiş yaşantısında edindiği inanç, tutum, duygu, düşünce ve davranışlarını çocuk ile kurduğu iletişim esnasında aktarır. Bu iletişim sonucunda çocuğun kendisine, çevresine ve dünyaya ilişkin bakışı şekillenir. Anne babanın sahip olduğu inançları, düşünceleri, duyguları, davranışları çocuğunun bazı davranışlarını kabul etmesini kolaylaştırırken bazı davranışlarına karşı hoşgörülü olmasını zorlaştıracaktır.⁴

Pek çok anne baba bilinçli ya da bilinçsizce çocuklarının içinde bulunduğu durumu değerlendirmelerini sağlayan ebeveynlik rolleri ile ilgili bir takım akılcı

¹ Haluk Yavuzer, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013, ss.129-132.

² Yavuzer, a.g.e, s.134.

³ Daniel Goleman, **Duygusal Zeka**, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016, ss.55-58.

⁴ Kathryn Geldard ve David Geldard, **Counselling Children: A Practical Introduction**, Çev. Gülşen Erden ve Çiğdem Kudiaki, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2016, ss. 83-88.

olmayan inanışlara sahiptir.⁵ Anne babalar akılcı olmayan inançlarını duygu ve davranışları yoluyla çocuklarına aktarırlar.⁶

Anne babaların sahip oldukları ebeveynlik inançları; ebeveynlik rollerini, kendileri hakkındaki görüşlerini, duygularını ve davranışlarını oldukça etkilemektedir. Anne babaların bu bilişsel inançları olayları algılaması ve yorumlamasını da şekillendirmektedir. Akılcı olmayan inançlara ne kadar sahip olduğu çocuğun ruhsal gelişimine yön vermektedir. Ebeveynler bu inanışlara göre özellikle de kriz anlarında genellemeler yapar ve davranışlarda bulunurlar.⁷ Örneğin; “sözüm dinlenmeli” inancına sahip bir annenin çocuğu krize girdiğinde annenin katı bir şekilde “sus ve beni dinle” demesi, bilişsel inancının ne kadar güçlü olduğunu gösterebilir.

Duyguların ifadesi kişiler üzerinde etki bırakmaktadır. Ebeveynler ve çocuklar arasında kurulan duygusal iletişim çocukların duygusal gelişimlerini etkilemektedir. Anne babaların çocuklara yönelik sergiledikleri duygular çocukların erken dönemde kurulan duygusal şemalarının içeriğini oluşturmaktadır.⁸

Her ailenin duygularını nasıl ifade ettiği ve duygulara nasıl tepki gösterdiği birbirinden farklıdır. Anne babanın bu farklılıkları çocuklarını da etkileyecektir. Anne babaların çocuklarının sergilediği duyguları kabullenici ve destekleyici davrandığında çocuklar ileride duygularını tanımayı, kabul etmeyi, sosyal bir ortama girdiklerinde duygularını nasıl ifade edeceklerini öğrenmektedir.⁹ Duygusal tepkilerine esnek tepki veren anne babalar çocuklarının kendi duygularını tanımalarına ve düzenlemesine daha çok olanak tanımaktadır.¹⁰

Gottman'ın (1997) yaptığı bir çalışmada çocukların duygularını nasıl göstereceğini öğreten anne babaların çocuklarında yaşlılarıyla kurduğu sosyal ilişkilerde daha yetkin, matematik ve okumada daha başarılı, stres hormonları ve

⁵ Kathleen A. Ackerman, *Irrational Beliefs And Parenting Stress*, University of Alberta, Canada, 1991, p. 4 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

⁶ Albert Ellis and Michael E. Bernard, *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders Theory, Practice and Research*, Springer Science+Business Media, Inc., New York, 2006, p.11.

⁷ Sandra T. Azar vd., “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*, 2008, 29, 295-304, pp.296-299.

⁸ Michael A. Southam Gerow, *Emotion Regulation in Children and Adolescents: A Practitioner's Guide*, The Guilford Press, New York, 2013, pp.23-26.

⁹ Leslie S. Greenberg, *Emotion Focused Therapy*, American Psychological Association, London, 2015, pp. 280-288.

¹⁰ Nathan A. Fox, Susan D. Calkins, “Self-Regulatory Processes In Early Personality Development: A Multilevel Approach To The Study Of Childhood Social Withdrawal And Aggression”, *Development and Psychopathology*, 2002, 14, 477-498, p.490.

kalp atım hızlarının daha düşük, stres sonrası toparlanmada daha hızlı, hastalığa karşı da daha dayanıklı oldukları görülmüştür. Ayrıca bu çocukların annelerine bakıldığında annelerin daha fazla olumlu duyguları varken daha az olumsuz duyguları olduğu ortaya konmuştur.¹¹

Anne baba çocuğun ortak yaşantılarında birbirleriyle ilişkili bilişsel inançlar söz konusudur. Bu inançlar anne baba çocuk iletişimini etkileyen beklentileri ve yüklemeleri oluşturmaktadır. Anne baba ve çocuk birbiriyle ilgili gerçekçi inançlara sahip olabileceği gibi gerçekçi olmayan inançlara da sahip olabilmektedir. Gerçekçi olmayan inançlara sahip ailelerde anne baba çocuk ilişkisinin daha çatışmalı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda daha çatışmalı olan ilişkilerde anne baba ve çocuklarda gerçekçi olmayan inançlar ve olumsuz duygudurum daha çok olmaktadır. Yaşanan olumsuz duyguların ise aile içinde çatışmaları arttırmakta ve problem çözme becerilerini etkilemektedir.¹²

Psikolojik problemler yaşayan çocukların anne babalarındaki gerçekçi olmayan beklentilerinin ve yüklemelerinin daha fazla ve duygularının daha olumsuz olduğu görülebilmektedir.

ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Anne babaların yaşadığı duygu durumu ve inançları ebeveynlik tarzlarını etkilemektedir. Ebeveynlik tarzları, çocukların davranışlarına tepki vermekte veya çocuklarını yönlendirmektedir. Çocuğa sergilenen olumsuz duygu ve inançlar çocuklarda öz disiplin eksikliğine sebep olacak ve çocuklarda kaygı, korku, düşmanlık duyguların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu durum çocuklarda duygusal ve davranışsal problemlere neden olmaktadır.¹³

Anne babaların çocuklarına yönelik beklentileri ve duygu durumları anne baba çocuk ilişkisini belirlemektedir. Çocuklardaki psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında anne babaların yeterli ve uygun olmayan yaklaşımları söz konusu olmaktadır.¹⁴

¹¹ John Gottman, *Raising An Emotionally Intelligent Child*, Simon & Schuster Paperback's, New York, 1997, pp.19-27.

¹² Arthur L. Robin and Sharon L. Foster, *Negotiating Parent Adolescent Conflict*. Guilford Pres, New York, 2003, pp.13-15.

¹³ Oana A. Gavit et al, "Cognitive Behavioral Parent Programs for the Treatment of Child Disruptive Behavior", *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 2011, 25, 4, 240-256, pp.245-249.

¹⁴ Yavuzer, a.g.e., s.133.

Ayrıca çocuklarda görülen ruh sağlığı problemleri bazı durumlarda ebeveynin probleminin bir aktarımı olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durumda çocuktaki ruh sağlığı belirtilerinden yola çıkılarak anne babanın ebeveynlik tarzları hakkında bilgi edinebilmektedir. Anne babaya psikolojik destek sağlanması çocukta görülen ruh sağlığı problemini azaltabilmekte hatta ortadan kaldırabilmektedir.^{15 16 17}

Çocukların yaşına göre ortaya çıkan duygusal ve davranışsal problemler birbirinden farklı olduğu gibi problemlerin ortaya çıkma sıklıkları da birbirinden farklıdır.¹⁸ Yapılan araştırmalarda en fazla görülen ruh sağlığı problemlerinin okul çağına olduğu görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2005 yılında yayınladığı rapora göre, birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuran ve psikiyatrik rahatsızlığı olan çocukların sadece %10-22 arasındaki kısmı birinci basamak sağlık çalışanı tarafından fark edilebilmektedir.¹⁹

Ülkemizde çocuk ve ergen polikliniklerine başvuran vakalarla ilgili yapılan çalışmalar mevcuttur. Tanrıöver, Kaya, Tüzün ve Aydoğmuş'un (1990) 5223 çocuk ile yaptıkları çalışmada en sık başvuru yapan yaş aralığının 6-11 yaş olduğu görülmektedir.²⁰

Durukan ve arkadaşlarının (2009) yaptığı bir çalışmada 7-18 yaş arası 538 vakanın dosyası taranmıştır. 7-12 yaş arası vakaların (%41,4) en fazla başvuruda bulunan grup olduğu bulunmuştur.²¹

Vural ve arkadaşlarının (2012) çocuk polikliniğine başvuran 1-17 yaş arasındaki 953 çocuk ve ergen ile yaptıkları bir çalışmada başvuran oranının en sık 7-11 yaş arasında (%35,0) olduğu saptanmıştır.²²

¹⁵ Irvin D. Yalom, **Okul-Çağı Çocuklarının Terapisi**, Çev:Yeşim Özkardeşler Şallı, Prestij Yayınları, İstanbul, 2007, ss.46-47.

¹⁶ Özlem Yıldız Öç vd., "Anne-Babalarında Ruhsal Bozukluk Olan Çocukların Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi", **Klinik Psikiyatri**, 2006, 9, 123-130, ss.127-129.

¹⁷ Devrim Akdemir ve Bahar Gökler, "Bipolar Duygudurum Bozukluğu Olan Anne Babaların Çocuklarında Psikopatoloji", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2008, 19,2, 133-140, ss.138-139.

¹⁸ Aysel Ekşi, **Ben Hasta Değilim: Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü**, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1999, ss:98.

¹⁹ World Health Organization, "Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans", http://www.who.int/mental_health/policy/Childado_mh_module.pdf (Erişim tarihi: 15.10.2016).

²⁰ Sema Tanrıöver, vd., "Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Çocukların Demografik Özellikleri İle İlgili Bir Çalışma", **Düşünenadam Dergisi**, 1992, 5, 1-3, 13-19, s.13.

²¹ İbrahim Durukan vd., "Çocuk ve Ergen psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımı" **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 2011, 24, 113-120, s.117.

²² Ayşe Pınar Vural vd., "Bir Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastaların Yakınma, Tanı ve İlaç Uygulamaları Karakteristiklerinin Değerlendirilmesi", **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 2014, 40 , 2, 75-83, s.76.

Çalışmalarda da görüldüğü gibi çocuklarda psikolojik problem görülmesinin en sık rastlandığı yaş aralığı 6-13 olarak görülmüştür. Bu nedenle araştırmaya 6-13 yaş aralığındaki çocukların anne babaları alınmıştır.

ARAŞTIRMANIN AMACI

AMAÇ

Bu araştırmada ilköğretim birinci kademe (6-13 yaş) çocuklarında ruh sağlığı uzmanına başvuran çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemaları ile psikolojik problem yaşamayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ile duygusal şemaları karşılaştırılarak çocuklarda görülen psikolojik problem üzerinde anne babaların akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarının etkisi incelenecektir.

Demografik değişkenlerin (anne-babanın yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi), anne babadaki duygusal şemaları ile akılcı olmayan inançlarının çocuklardaki psikolojik problemler üzerindeki etkisinin ele alınması da bir diğer amacı oluşturmaktadır.

HİPOTEZLER

1. Psikolojik problemi olan çocukların annelerinin beklentiler ve mükemmeliyetçi akılcı olmayan inanç puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların annelerinin beklentiler ve mükemmeliyetçi akılcı olmayan inanç puan ortalamasından farklıdır.
2. Psikolojik problemi olan çocukların babalarının beklentiler ve mükemmeliyetçi akılcı olmayan inanç puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların babalarının beklentiler ve mükemmeliyetçi akılcı olmayan inanç puan ortalamasından farklıdır.
3. Psikolojik problemi olan çocukların annelerinin kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların annelerinin kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme,

ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk puan ortalamalarından farklıdır.

4. Psikolojik problemi olan çocukların babalarının kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların babalarının kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk puan ortalamalarından farklıdır.
5. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançlar puan ortalamalarından farklıdır.
6. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları psikolojik problemi olmayan çocukların anne babaların duygusal şemalar puan ortalamalarından farklıdır.
7. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.
8. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.
9. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.
10. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılaşmaktadır.
11. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
12. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
13. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
14. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
15. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
16. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

17. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
18. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının duygusal şemalar puan ortalamaları gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır.
19. Psikolojik problemi olan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları ile duygusal şemalar puan ortalamaları arasında ilişki vardır.
20. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne-babalarının akılcı olmayan inançları puan ortalamaları ile duygusal şemalar puan ortalamaları arasında ilişki vardır

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Çocuklarda ruhsal belirti gösterme sıklığının giderek arttığı bilinmektedir.²³ Ruhsal belirtiler, çocuğun hem kendisinin hem de ailesinin işlevselliğini ve yaşam kalitesini bozmaktadır. Çocuklarda ortaya çıkan problemler önlenemediğinde yaş ilerledikçe daha ciddi boyutlara ulaşabilmekte ve bu da prognozu olumsuz etkilemektedir.²⁴ Çocukluk çağındaki ruhsal bozukluklara erken müdahale ileriki dönemde oluşabilecek risk faktörleri azaltılabilmektedir. Bu nedenle çocukluk döneminde ortaya çıkan ruhsal bozukluklara neden olan faktörlerin bilinmesi ve önlenmesi önemlidir.

İlköğretim dönemi anne babanın etkisinin devam ettiği ve erken çocuklukta edinilen deneyimlerin dış ortama aktarıldığı bir dönemdir. Anne ve baba bu dönemde çocuklarının yaşantılarını ve ruh sağlıklarını etkileme konusunda hala önemli bir noktadadır. Çocuk bu dönemde ailesine bağlılığını sürdürmektedir.²⁵ Çocuk erken yaşta aileden edindiği bilgi ve becerilere göre uyum sağlar. Uyum sağlayamadığı durumlarda psikolojik problemlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Çocuklarda görülen psikolojik problemler tedavi edilmediğinde kronikleşebilmekte veya ilerleyen yaşlarda psikopatolojilere dönüşebilmektedir.²⁶

23 Serhat Türkoğlu, "Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımları", **Selçuk Tıp Dergisi**, 2014, Cilt:30/3, 118-122, p.118.

24 Onur Burak Dursun vd., "Çocuk Ergen Ruh Sağlığında Epidemiyolojik Çalışmalar: Yöntemsel Bir Bakış", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry**, 2010, Cilt:2/3, 401-416, p.402.

25 Yalom, a.g.e., s.15.

26 Aysel Çağdaş ve Zariye Şahin Seçer, **Anne Baba Eğitimi**, Eğiten Kitap, Ankara, 2011, s.134.

Çocukları, yetiştiği aile ortamından ayrı bir şekilde ele almak mümkün değildir. Çocuklarda görülen psikolojik problemlerin nedenlerinden biri anne-baba-çocuk ilişkileri olarak açıklanmaktadır. Bilişsel kurama göre, psikopatolojilerin oluşumu, yaşantıların kendilerinden ziyade yaşantıların kişide hangi duygular bıraktığı ve hangi inançlarına göre yorumladığı ile ilişkilidir. Anne- çocuk, baba-çocuk ilişkisini, anne babanın yetiştirme tarzını ve çocuk ile olan deneyimlerini belirleyen faktörler arasında anne babanın çocuğa yönelik inançları ve duygu durumları göze çarpmaktadır. İlköğretim çocukları dış dünyanın etkisinde ne kadar kalsa da hala anne ve babalarına göre uyarlanmaktadır. Çocuklar ebeveynlerini model aldığından ebeveynlerin inanç ve duyguları çocukların zihinsel, sosyal ve davranışsal yapılarını şekillendirmektedir. Şekillenen bu yapılar yeni karşılaşılan ortamda sergilenir ve her zaman uyumla sonuçlanmayabilir. Ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili akılcı olmayan inançları ve duyguları işlemedeki sorunları çocuğun psikolojik problemlerini geliştirebileceği gibi gelişmekte olan problemleri de arttırabilir.

Bu çalışma hem aile etkisinin devam ettiği hem de çocuğun dış dünyaya açıldığı ilköğretim döneminde yaşanan psikolojik problemlerde anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve duygusal şemalarının etkisini, psikolojik problemler yaşamayan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançları ve duygusal şemaları ile karşılaştırma yapılarak demografik bilgiler ile birlikte ortaya koyarak ileride ortaya çıkabilecek kalıcı psikiyatrik hastalıkların oluşmasını engellemeye yönelik önleyici, koruyucu, yeni ve etkili çalışmaların yapılması ve sözü edilen gruba verilebilecek ruh sağlığı hizmetlerinin hem planlaması hem de sunulması için önemlidir.

Anne baba çocuk üzerine yapılan çalışmalarda daha çok anne-çocuk arasındaki ilişkilere odaklanılmış, baba-çocuk ilişkisi arka planda kalmıştır. Bu çalışma babaları da kapsadığı için önemlidir. Babaların çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir.^{27 28} Babaların çocuklarıyla kurdukları ilişkiler çocuklarda oluşabilecek davranış problemlerini azaltmaktadır.²⁹

²⁷ Aysel Ekşi, **Ben Hasta Değilim: Çocuk Sağlığı ve Hastalıkların Psikososyal Yönü**, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1999, ss.60-61.

²⁸ Yaşar Kuzucu, "Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, 4, 35, 79-91, ss.83-84.

²⁹ Paul R. Amato, Fernando Rivero, "Paternal Involvement and Children's Behavior Problems", **Journal of Marriage and Family**, 1999, 61, 2, 375-384, p.375.

Ayrıca yapılan literatür taramasında çocuklardaki psikolojik problemler ile ilgili değişkenlerde anne babaların akılcı olmayan inançlarına yönelik yapılan çalışmaların az sayıda olması ve bunun yanında bilişsel süreçlerle ilgili çalışmalarda duygu faktörü arka plana itildiğinden son zamanlarda ön plana çıkan duygu şemalarının da ele alınması ve problem yaşayan ve yaşamayan ailelerde karşılaştırma yapması açısından literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir.

Böylece ruh sağlığı hizmeti alan çocuklardaki psikolojik problemlerde anne babanın akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarından nasıl etkilendiği de ortaya konularak çocuklarla çalışırken oluşturacak programların içeriğini belirleme konusunda destekleyici olabilir.

SINIRLILIKLAR

1. Araştırma demografik bilgi formu, anne baba düşünce ölçeği ve duygusal şema ölçeği ile sınırlıdır.
2. Araştırma anketlere gönüllü katılanlarla sınırlıdır.
3. Araştırma psikolojik problemleri nedeniyle ruh sağlığı uzmanına başvuran ve herhangi problemi olmayan Bolu sınırları içindeki 6-13 yaş çocuğa sahip anne babalara uygulanmıştır. Elde edilen bulgular bu grupta sınırlıdır.
4. Herhangi bir ruh sağlığı uzmanına başvurmeyen çocukların anne babalarının, 4-18 yaş çocuk ve ergen davranışları değerlendirme ölçeğinde bulunan belirtilere verdikleri puanlar göz önüne alınmış ve belirti puanları yüksek olanlar bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirilerek araştırmaya alınmamıştır.
5. Araştırmadan elde edilecek bulgular ve sonuç, araştırmanın evreni için geçerlidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMLAR

1.1. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL

İnsan davranışlarını incelemede 1900'lerin başında ön planda olan Psikanalitik yaklaşıma alternatif olarak 1950'lerde insanın gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarına odaklanarak psikolojiyi bir bilim haline getirme gayesini taşıyan davranışçı yaklaşım ortaya çıkmıştır. Davranışçı yaklaşım dört alanda gelişim göstermiştir. Bunlar klasik koşullama, edimsel koşullama, sosyal öğrenme kuramı ve bilişsel davranışçı kuramdır.³⁰

Davranışçı yaklaşım öğrenme kuramlarını ele almaktadır. Öğrenme kuramları, Pavlov'un klasik koşullaması ile ortaya konulmuştur.³¹ Pavlov ve arkadaşları, koşulsuz uyarının (et) nötral bir uyarın ile birlikte sürekli verildiğinde sonunda koşullu uyarın haline geldiğini ortaya koymuşlardır.³² Klasik koşullama ile davranış problemleri oluşturulabildiği gibi bu problemler normal davranışlara döndürülebilir de. Watson, "Küçük Albert" deneyinde beyaz fareyi koşulsuz uyarın olan yüksek ses ile koşullama sonucunda Albert, beyaz tüylü nesnelere karşı korku duygusu ve kaçınma davranışı geliştirmiştir. Daha sonrasında Albert'e tüylü, beyaz nesnelere sunarken sevdiği yiyecekleri de vererek çocuğun tüylü ve beyaz nesnelere karşı korkunun oluşmamasını sağlamıştır.³³ Thorndike ise; etki yarasını ortaya koyarak haz veren davranışın arttığını, acı veren davranışın azaldığını söylemiştir. Skinner; davranış sergileme sonrasında ortaya çıkan olumlu veya olumsuz sonuca göre davranış sıklığının arttığını veya azaldığını edimsel koşullama ile açıklamıştır. Örneğin; çocuk bilgisayarda oyun oynadığında annenin kızması çocuğun bilgisayarda oyun oynama davranışını azaltabilmektedir.

Mowrer ise, Pavlov'un klasik koşullaması ile Skinner'in Edimsel koşullamasını bir araya getirerek "İki Basamaklı Öğrenme Teorisini" ortaya koymuştur.³⁴ Örneğin; aile ortamında anne babası tarafından eleştirilen çocuk yakın olduğu kişilerin tehlikeli olduğuna dair bir korku geliştirebilir. Sonrasında insanlarla yakın olmaktan

³⁰ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Thomson Learning, Inc., USA, 2009, pp.234-235.

³¹ Ertuğrul Köroğlu ve Hakan Türkçapar, *Psikoterapi Yöntemleri*, HYB Basım Yayın, Ankara, 2009, s.79.

³² Corey, a.g.e., pp.235-237.

³³ Nermin Çelen, *Öğrenme Psikolojisi*, İmge Kitabevi, Ankara, 1999, s.56.

³⁴ Köroğlu ve Türkçapar, a.g.e., ss.80-82.

kaçınarak korku duygusunu azaltabilir. Bu kaçınma davranışı o anda rahatlatırsa bile uzun vadede işlevselliği bozarak ruh sağlığını tehdit etmeye başlayabilir.

Sosyal öğrenme kuramına göre; çocuk çevresiyle sürekli etkileşime girer. Bu etkileşimler çocuğun düşüncelerini, duygularını, davranışlarını belirler. Etkileşim sırasındaki uyaran ve tepki arasındaki ilişki algıya göre şekillenir. Çocuk sürekli uyaran seçer, veriyi alır, yorumlar ve davranışa dönüştürür. Sosyal öğrenme kuramcılarında Bandura, kişi öğrendiklerini öğrenilmiş beklentiler haline getirerek gelecekteki olaylara yönelik de kullandığını ifade eder. Böylece model alma ve taklit yoluyla öğrenir ve öğrendiklerini ileride de kullanır. Bu nedenle sürekli pekiştirecin olmasına gerek olmamaktadır.³⁵

Sosyal öğrenme kuramına dayanan davranışçı yaklaşım ile bilişsel süreçlerin davranış değiştirmede etkili olduğunu ileri süren bilişsel yaklaşım birleşerek günümüzde etkililiği kanıtlanmış bilişsel davranışçı terapiyi ortaya koymuştur.³⁶

1.2. AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ

Akılcı duygusal davranış terapisi bir bilişsel davranışçı yaklaşımlardan bir tanesidir. Albert Ellis tarafından 1955 yılında geliştirilen yöntem 1993'ten itibaren "Akılcı Duygusal Davranış Terapisi" olarak son halini almıştır.³⁷

ADDT'ye göre insanda düşünce, duygu ve davranış boyutları mevcuttur. Üç boyut günlük hayatta birbiri ile etkileşim halindedir. Dolayısıyla boyutlardan birinde oluşacak değişim diğerlerini de etkileyecektir. Değişen düşünce; duygu ve davranış değiştirebileceği gibi davranışın değişimi de aynı etkiyi yaratacaktır.

ADDT ilkeleri şu şekilde sıralanır:

1. İnsanların düşünceleri duygularını oluşturmaktadır.
2. Ruhsal problemlerin oluşma sebebi sahip olunan akıldışı düşüncelerdir.
3. Problem akılcı olmayan düşünceler ise çözümü de bu düşünceleri akılcı olan düşüncelerle yer değiştirme şeklindedir.
4. Her insanda var olduğu için insanın akılcı olmayan inançlara eğilimli bir yapısı bulunmaktadır.

³⁵ Çelen, a.g.e., ss. 113-126.

³⁶ Corey, a.g.e., p.253.

³⁷ Asım Çivitçi vd.,, *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*, Pegem Akademi, Ankara, 2014, s.1.

5. Sergilenen davranışlar geçmişten ziyade bugünün etkileridir. Şimdiye odaklanır.
6. Yerleşik düşünceler zor olsa bile değişebilmektedir.³⁸

1.2.1. İnsan Doğasına Bakışı

Akılcı Duygusal Davranış Terapisine göre insanlar dünyaya akılcı ve akılcı olmayan inançlara sahip olarak gelirler. İnsanlar mantıklı, gerçekçi, akılcı, uzlaşıcı, dengeli davrandıkları gibi kendilerine zarar verici davranışlarda bulunabilirler.³⁹ Kendi potansiyellerini geliştirme, düşünceleri üzerinde düşünme, kendini anlatma, yaratıcı olma, hissetme, hatalarından ders çıkarma eğilimlerine sahip oldukları gibi kısa süreli hazlar, kendine zarar verme, kaçınma, erteleme, aynı hataları tekrarlama, kendini suçlama, hoşgörüsüz olma, mükemmelliyetçi olma gibi eğilimlere de sahiptir. İçine doğulan aile, toplum yaşamın ilk yıllarından itibaren kuruntulu düşünme, akılcı olmayan düşünme ve tahammülsüz olmayı arttırabilmektedir.⁴⁰

1.2.2. Psikopatolojilere bakışı

Kişinin bilişsel yapısında var olan kendi, diğerleri ve dünya ile ilgili beklentiler ve inançlar işlevsel veya akılcı değil ise kişilerde psikolojik problemler ortaya çıkmaya başlamaktadır. Bilişsel kuram, problem yaratanın olaylardan ziyade kişinin olayları hatalı veya eksik değerlendirmelerinden kaynaklandığını ifade eder.⁴¹ Böylece olumsuz bir duygunun nötröl bir olayla eşleşmesi sonucunda olayın olumsuz bir olay özelliği taşıması söz konusudur.⁴²

ADDT'ye göre psikolojik rahatsızlıkların oluşumunda bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançlar yer almaktadır. Ellis, psikolojik rahatsızlıkların çoğunun altında suçlamaların olduğunu söylemektedir. "Hayatımdaki insanlar beni sevmeli", "bana saygı göstermek zorundalar", "işlerimi mükemmel yapmalıyım", "istediğimin olmamasına katlanamam" gibi zorunluluk, gereklilik ve mutlak talepler akılcı olmayan inançları oluşturmaktadır. Akılcı olmayan inançlar duygusal rahatsızlıklara neden olarak akılcı olmayan davranışlara da neden olmaktadır. Ellis bu süreci ABC modeliyle açıklamaktadır.

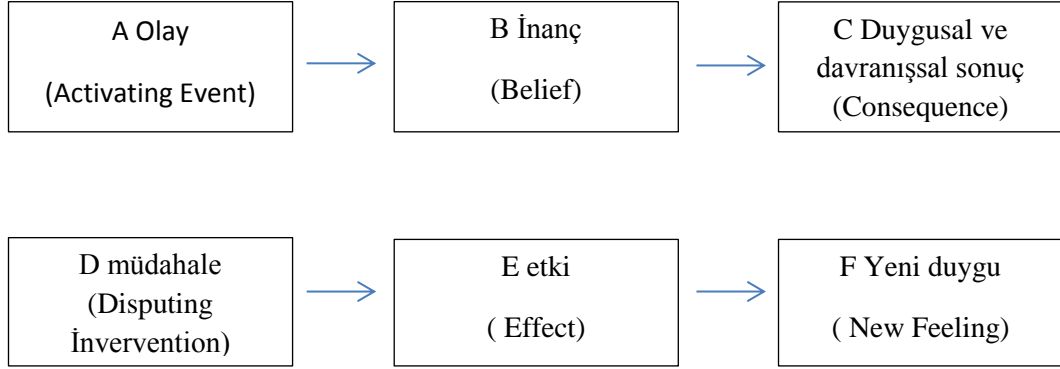
³⁸ Köroğlu ve Türkçapar, a.g.e., ss.27-28.

³⁹ Asım Çivitçi vd., a.g.e., s.2.

⁴⁰ Corey, a.g.e., pp.276-277.

⁴¹ Hakan Türkçapar, **Bilişsel Terapi**, HYB Basım Yayın, Ankara, 2009, ss.40-41.

⁴² Köroğlu ve Türkçapar, a.g.e., ss.79-80.



Şekil-1 ABCDEF Yöntemi

ABC modeline göre; A, bir olay, bir olgu veya birisinin davranışıdır. C, bireyin duygusal ve davranışsal tepkileridir. Bu tepkiler sağlıklı olabildiği gibi sağlıklı da olabilmektedir. C'ye sebep olan A değildir. C'ye sebep olan kişinin A hakkındaki inançları olan B'dir. Örneğin; kişinin boşanma sürecinden sonra depresif bozukluk yaşaması, boşanma olayından ziyade boşanma olayına ilişkin "ben beceriksizim, yetersizim" inançları ile alakalı olmaktadır.⁴³

ABC modeline ek olarak terapi sürecine D – E – F süreci de eklenmektedir. Danışanların mantıkdışı inançlarıyla baş etme yöntemleri D olarak adlandırılır. Bu yöntemler kullanılarak inanç sisteminde bir etki (E) oluşturulmaktadır. Bu etki sonucunda oluşturulan inanç değişikliği sonucunda da yeni duygu grubu olan F ortaya çıkmaktadır.⁴⁴

Davranışçı yaklaşıma göre, uyumsuz davranışlar öğrenilmiştir. İnsan boş bir levha olarak dünyaya gelir ve öğrenme sonucunda davranışlar edinir.⁴⁵ Davranışçı kuramcılardan Lewinsohn depresyonu, stres veren bir olaydan sonra kişinin olumlu pekiştireçlerinin azalmasıyla ortaya çıktığını ifade eder.⁴⁶

⁴³ Corey, a.g.e. s.278.

⁴⁴ Corey, a.g.e. ss. 278-279.

⁴⁵ Ersin Altıntaş ve Mücahit Gültekin, *Psikolojik Danışma Kuramları*, ALFA AKADEMİ Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., Bursa, 2005, ss.240-241.

⁴⁶ Hakan Türkçapar, *Depresyon*, HYB Basım Yayın, Ankara, 2013, s.126.

1.2.3. Akılcı olan ve Akılcı olmayan İnançlar

İnsanlar hayatlarını dengede ve işlevsel geçirmelerini sağlayan inanç sistemine sahiptir. İnsanların sahip olduğu bu inanç sistemi yaşanan bir zorluk karşısında mutlu, üzgün, öfkeli, hayal kırıklığına uğramış olma duygularını belirlemektedir. İnanç sisteminde akılcı ve akılcı olmayan inançlar yer almaktadır. Akılcı inançlar aktif olduğunda kişiler durumlarda çok az rahatsızlık yaşarken akılcı olmayan inançlar aktif olduğunda psikolojik rahatsızlık yaşama ihtimali artmaktadır.⁴⁷

Ellis, bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen ve bireye duygusal rahatsızlıklar yaşatan 11 akılcı olmayan inançtan söz etmektedir. Bu inançlar şunlardır;

1. Bireyin toplumda tüm önemli kişiler tarafından sevilmesi ve onaylanması gerekir. Bunun gerçekleşmemesi korkunç bir durumdur.
2. Bireyin kendini değerli olarak değerlendirebilmesi için bütün yönleriyle başarılı ve yeterli olmalıdır.
3. Bazı insanlar kötü, değersiz ve günahkârdır ve bunlardan dolayı bu insanlar suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.
4. Bireyin çok istediği şeylerin gerçekleşmemesi korkunç bir felakettir.
5. İnsanların mutsuzlukları dış nedenlerden kaynaklanır ve insanların acılarını ve rahatsızlıkları kontrol etmek için çok az veya hiç yeteneği yoktur.
7. Birey tehlikeli, korku verici ya da ürkütücü bir durumun olma ihtimaline karşı endişelenmeli ve bunun gerçekleşme olasılığı üzerinde durmalıdır.
8. Yaşam güçlüklerinden ve kişisel sorumluluklardan kaçmak onlarla yüzleşmekten daha kolaydır.
9. Kişi kendisinden daha güçlü birine güvenme ihtiyacı duyar ve birey başkalarına bağımlı olmalıdır.
10. Geçmiş bugünkü tüm davranışlarımızın önemli bir belirleyicisidir. Geçmişte bireyin hayatında ciddi bir etkisi olan faktörler süresiz olarak benzer bir etkiye sahiptir.
11. Kişi diğer insanların sorunları ve rahatsızlıklarından dolayı oldukça üzgün hale gelmelidir.
12. İnsan sorunlarının kesin, değişmez ve mükemmel çözümleri vardır ve bu çözümler bulunmaması bir felakettir.⁴⁸

⁴⁷ Albert Ellis, *Overcoming Resistance : A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. Springer Publishing Company, New York, 2002, p.48.

⁴⁸ Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Citael Pres, Toronto, 1979, pp. 60-88.

Ellis, daha sonra duygusal rahatsızlıklarımızla ilgili olduğunu düşündüğü akılcı olmayan inançları üç grupta toplamıştır.

Birinci düşünce: "Benim hayatımda önemli olan kişilerin takdirini kazanmalıyım. Yeterli, yetenekli ve başarılı olmalıyım. Bunu kesinlikle yapmak zorundayım. Aksi takdirde her zaman başarısız olur, başkaları tarafından reddedilirim ve bu korkunç bir durumdur." Bu akılcı olmayan inanca güçlü bir şekilde sahip olan bireyler etkisiz, değersiz, kaygılı, depresif duygulara hissetme eğilimi taşırlar.

İkinci düşünce: "Diğer insanlar kesinlikle her zaman bana karşı oldukça nazik, düşünceli ve uygun davranmalıdır. Böyle davranmazsa bu korkunç bir durumdur. Bana böyle davranmalarına katlanamam ve bana böyle davranmayanlar değersiz insanlar olup cezalandırılmalıdır." Bu akılcı olmayan inanca yoğun bir şekilde sahip olan bireyler kızgınlık, öfke, düşmanlık, kin vb. duyguları yaşama eğilimindedirler.

Üçüncü düşünce: "Hangi koşullarda yaşarsam yaşayayım yaşam şartlarım olumlu ve güzel olmalıdır. Aksi takdirde ben buna tahammül edemem ve içinde yaşadığımız dünya yaşamam için çok değersiz bir yer olur." Bireyler bu akılcı olmayan inanca sahip olduklarında dış koşullar hakkında hayal kırıklığına uğrama, hoşgörüsüzlük, depresyon, kendine acıma duygularını daha yoğun yaşarlar.⁴⁹

Ellis, 1955 yılında ADDT'yi formüle ederken akılcı olmayan inançların insanların duygusal ve davranışsal rahatsızlıklarında önemli bir rol oynadığını ve özellikle nevrotik insanların amaçları, arzuları ve istekleriyle ilgili talepkar ve mükemmeliyetçi inançlara sahip olduğu belirtmiştir.⁵⁰

Akılcı inançlar, esnek ve aşırı olmayan, gerçeklerle tutarlı, mantığa uygun, duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçları büyük ölçüde işlevsel olan, bireyin temel amaç ve hedeflerine gerçekleştirmesine yardımcı olan inançlar olarak tanımlanmaktadır.⁵¹

⁴⁹ Ellis, a.g.e., pp.16-17.

⁵⁰ Ellis, a.g.e., p.58.

⁵¹ Windy Dryden and Rhena Branch, *The Fundamentals Of Rational Emotive Behaviour Therapy*, John Wiley & Sons Ltd., England, 2008, p.8.

ADDT, duygusal ve davranışsal problemlerde bireyin sahip olması gereken akılcı inançları dört başlıkta incelemektedir.⁵²

1. Mutlak-değişmez olmayan tercihler (non-dogmatik preferences): Bireylerin isteklerini, arzularını talepkar olmadan nasıl karşılayabileceğine ilişkin esnek inançlarıdır. Örneğin; bireyin kendisine yönelik bir tercihinin 'iyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok' ifadesi örnek olarak verilebilir. Ellis'e göre mutlak-değişmez olmayan tercihler akılcı bir inançtır ve diğer üç inanç bu akılcı inançtan türemiştir.

2. Felaketleştirici olmayan inançlar (non-awfulising beliefs): Mutlak-değişmez olmayan tercihler başarısız olduğunda bu tercihlerden türetilen akılcı olan inançlardır. Örneğin; önümdeki testi iyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok, iyi yapmasam kötü olur ama bu korkunç bir durum değildir.

3. Yüksek tahammülü yansıtan inançlar (high frustration tolerance): Yüksek tahammülü yansıtan inançlar, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığıda bu tercihlere dayanma ve tahammül etmeye değer olduğuna ilişkin inançlardır. Örneğin; önümdeki testten iyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok, iyi yapmadığımda buna katlanmak zordur ve ben buna dayanabilirim'. ADDT, yüksek tahammülün hedeflerine ulaşmada hayal kırıklığı yaşayan bireyler için hedeflerini gerçekleştirmede yardımcı olduğunu ifade eder.

4. Kabul edici inançlar (acceptance beliefs): Kabul edici inançlar mutlak-değişmez inançlar başarılı olmadığıda devreye giren aşırı olmayan inançlardır. Örneğin; önümdeki testten iyi yapmak isterim ama iyi yapamamış olmam benim başarısız biri olduğum anlamına gelmez, yanlış yapabilir biri olduğumu gösterir. Kabul edici inançlar davranışların düzeltilerek yapılması gerekenlere odaklanması için motive edicidir.

Dolayısıyla akılcı olan ve akılcı olmayan inançlar birbirinden farklıdır. Fark Tablo 1'de gösterilmiştir.

⁵² Windy Dryden and Rhena Branch, *The Fundamentals Of Rational Emotive Behaviour Therapy*, John Wiley and Sons Ltd., England, 2008, pp.9-12.

Tablo-1 Akılcı İnançlar ve Akılcı Olmayan İnançların Farkları

| Akılcı Olmayan İnançlar | Akılcı İnançlar |
|---|---|
| Gerçeklikle tutarlı değildir | Gerçeklikle tutarlı, gerçekçi |
| Hatalı çıkarımlara yol açar | Kanıtlarla desteklenebilir |
| Mantıkdışı | Mantıklı |
| Katıdır | Esnek |
| Emirler ve zorunluluklardan oluşur | İstekler, dilekler, beklentilerden oluşur |
| Sağlıksız olumsuz duygulara yol açar | Sağlıklı olumsuz duygulara yol açar |
| Bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçları işlevsel değildir | Bilişsel, duygusal, davranışsal sonuçları işlevseldir |
| Bireyin amaçlarına ulaşmasını engeller | Bireyin amaçlarına ulaşmasını destekler |

1.2.4. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları

Anne babaların anne babalığa ilişkin inançları çocukların davranışlarını yorumlamalarını ve çocuklarına nasıl davranacaklarını şekillendirmektedir.⁵³ Başarılı anne baba olmayı mükemmel bir çocuğa sahip olma ile eşleştiren ebeveynlerin katı ve akılcı olmayan inançlarının olduğu görülmektedir. Çocuğun mükemmel bir davranış sergilememesi sonucunda anne babada suçluluk duyguları oluşmakta ve çocukta herhangi bir psikolojik rahatsızlık ortaya çıktığında bu suçluluk duyguları kendilerine yönelmektedir.⁵⁴ Dolayısıyla anne babadaki çocuğa karşı olumlu inançlar olumlu duyguları ortaya çıkarırken olumsuz, katı ve akılcı olmayan inançlar da olumsuz duygular yaşamalarına neden olmaktadır.⁵⁵

⁵³ Charlotte Johnston, Addressing Parent Cognitions in Interventions with Families of Disruptive Children, *In Advances In Cognitive Behavioural Therapy* (Eds. Keith S. Dobson and Kenneth D. Craig), Vol: 2, Sage Publications, London, 1996, p.198.

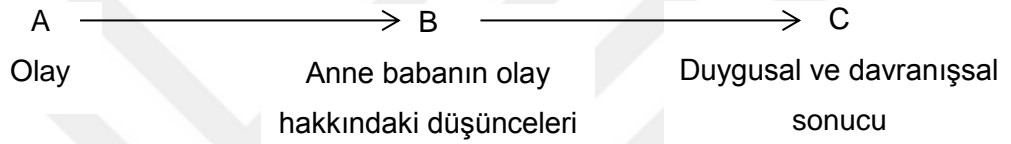
⁵⁴ Marie R. Joyce, A Developmental, Rational Emotive Behavioral Approach for Working with Parents, *In Rational Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research* (Eds. Albert Ellis and Michael E. Bernard), Springer Science Business Media, New York, 2006, p.181.

⁵⁵ Arthur L. Robin ve Sharon L. Foster, *Negotiating Parent Adolescent Conflict*, Guilford Press, New York, 1989, pp.14–18.

Anne babalar bazı zamanlarda çocukları hakkında olumsuz ve işlevsel olmayan bilişler ifade ederler. Çocukların benimsediği sorunların başlangıcında ebeveynlerin bu bilişlerinin rolü olduğuna dair kanıtlar mevcuttur.⁵⁶

Anne babalarda var olan akılcı olmayan inançlar çocukların davranışlarından dolayı kendilerini suçlamalarına sebep olmakta, bunun sonucunda da çocuklarda suçluluk duygusu, düşük benlik saygısı ve kaygı gibi psikolojik problemler yaşayabilmektedir.⁵⁷

Şekil 2’de akılcı olmayan inançların anne babalarda ortaya çıkışı ve psikolojik problemlere neden oluşu ABC modeliyle açıklanmıştır.



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

Anne babaların duygu ve davranışlarını (C) belirleyen olaydan (A) ziyade olayla ilgili anne babaların inanç ve düşünceleridir (B). Dolayısıyla duygusal ve davranışsal rahatsızlıklar, olaylardan ziyade akılcı olmayan inançlar ve düşüncelerden oluşmaktadır.

ABC kuramına göre çocuğun yemek yemesiyle ilgili bir problem yaşayan bir anne-babanın düşünce ve duygularına bakıldığında;

A: Olay: çocuğun yemeği yememesi ve yemek istememesi

B: Düşünce ve İnançlar

- Onu yedirmem gerekir.
- Ya bu durum düzelmezse.
- Başka anne-babalarda bu problem yok, benim anne-babalığımla ilgili bazı yanlışlıklar olabilir.
- İyi bir anne-baba değilim.

⁵⁶ Paul Stallard, *A Clinician's Guide To Think Good- Feel Good: Using CBT With Children And Young People*, John Wiley and Sons. Ltd., England, 2002, p.71.

⁵⁷ Michael E. Bernard vd., Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders: History, Theory, Practice and Research, *In Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research* (Eds. Albert Ellis and Michael Bernard, Springer Science Business Media, New York, 2006, pp.10-11.

C: Duygular ve Davranışlar:

Öfke, Anksiyete, Suçluluk⁵⁸

Anne babalarda öfke, kaygı ve suçluluk duygularının oluşmasına sebep olan çocuğunun yemek yememesi değil yemek yememesine ilişkin kendi yetersizlikleriyle ilgili oluşturduğu düşünce ve inançlardır.

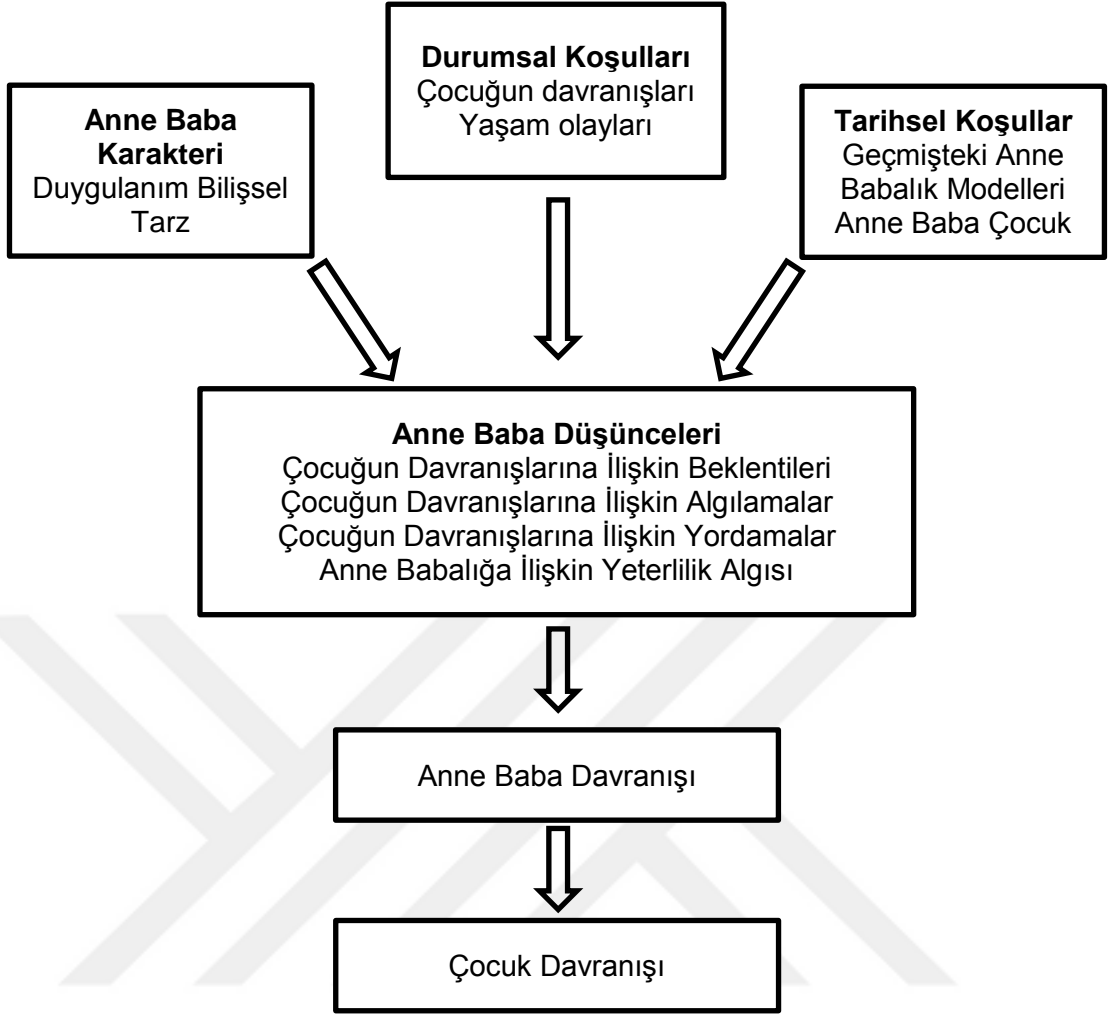
Johnston, anne babaların karakter özelliklerinin, durumsal koşulların ve tarihsel koşulların anne babaların düşüncelerini etkilediğini ortaya koymuştur. Anne babaların sahip olduğu düşüncelerin de çocuklarına yönelik anne baba davranışlarını şekillendirdiğini anlatan bir model geliştirmiştir. Şekil 3'te model gösterilmiştir. Johnston, Anne babaları motive etmek ve anne babaların davranışlarını yönlendirmek için bilişsel süreçlerinin değiştirilebileceğini ifade etmektedir.⁵⁹

Araştırmalarda, davranış problemi olan çocukların anne-babaları ile davranış problemi olmayan çocukların anne-babaları kıyaslandığında davranış problemi olan çocuğa sahip anne-babaların problem çözmede yetersiz olduğu, çözümlerde orta yolu bulamadıkları ve çözüm geliştirme konusunda başarısız oldukları görülmektedir. Dolayısıyla anne-babalara problem çözme becerileri edindirek bilişsel süreçlerinde değişim sağlanabilir. Böylelikle daha etkili bir anne-baba olmaları sağlanabilir ve çocuklara olan davranışları değiştirilebilir.⁶⁰

⁵⁸ Joyce, a.g.e., p.181.

⁵⁹ Johnston, a.g.e., pp.196-198.

⁶⁰ Cemal Bağcı, Anne-Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Aile İşlevi Ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 2013, s.42 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).



Şekil-3 Anne Babaların Düşüncelerini Etkileyen Koşullar ve Davranışa Etkisi

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerin anneleriyle akılcı olmayan inançlar ile ilgili yapılan çalışmada, DEHB sahip çocukların annelerinde çocukları ile olan ilişkileriyle ilgili akılcı olmayan inançlarının normal çocuğa sahip olan annelerin akılcı olmayan inançlarına göre yüksek bulunduğu görülmüştür.⁶¹

Anne-babaların akılcı olmayan inançlarının oluşturduğu duygusal sonuçlar ve alternatif akılcı inançlar ilgili Bernard'ın yapmış olduğu sınıflandırma sıralanmaktadır.⁶²

⁶¹ Russell A. Barkley vd., "Adolescents With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Mother-Adolescent Interactions, Family Beliefs And Conflicts And Maternal Psychopathology", *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 1992, Vol:20/3, 263-288, p.282.

⁶² Joyce, a.g.e., pp.207-209.

1.a. Anne-Babaların Genel Olarak Duygusal Rahatsızlıkların Altında Yatan İnançlar

1. Çocuğum beni üzebilir.
2. Duygularımı ve mutsuzluğumu kontrol etmek için çok az bir yeterliğim vardır.
3. Bütün işlerim yolunda olursa mutlu olabilirim.
4. Çocuklar mutsuzluğumun sebebidir. Onlar değişirse kendimi daha iyi hissederim.

1.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Duygusal problemlerimi kendim oluştururum.
2. Çocuklarımla ilgili mutsuzluğumun nasıl olacağı kararını ben veririm.
3. Çok üzgün olmam durumu daha da kötüleştirebilir.
4. Çocuğum değişmeden önce kendimle ilgili benim bazı değişiklikler yapmam gerekir.

2.a. Anne-Babaların Kaygılarının Altında Yatan İnançlar

1. Anne baba olarak mükemmel olmalıyım. Çocuklarımla her zaman sakin, kontrolüm altında ve hatasız bir şekilde büyütmezsem, onları kötü yetiştirmiş olurum.
2. Çocuğumu hiçbir zaman tehlikede, incinmiş ve rahatsız görmemeliyim
3. Çocuğum beni sürekli sevmezse bu durum benim için korkunç olur.
4. Eğer diğer insanlar tarafından anne-babalık tarzım onaylanmazsa benim için korkunç olur.
5. Çocuklarımla refahı için sürekli endişe ve kaygı duymalıyım yoksa bu kötü bir anne-baba olduğumu gösterir.

2.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Mükemmel olamayacağını bildiğim halde çocuğumu yetiştirmede elimden gelenin en iyisini yapabilirim.
2. Çocuğum bana kızabilir, bu dünyanın sonu değil.
3. Bir anne-baba olarak yapabileceğimin en iyisini yapmak tercih edilir, ama bunun nasıl olması gerektiğiyle ilgili evrensel bir yasa yoktur.
4. Mükemmel anne-baba olmak diye bir şey yok.
5. Çocuğuma kötü bir şey olduğunda bu her zaman berbat ve korkunç bir durum değildir.

3.a. Anne-Babaların Öfkelerinin Altında Yatan İnançlar

1. Çocuklar başarı, motivasyon gibi konularda her zaman iyi olmalı; insani konularda da doğru davranışlarda bulunmalıdır.
2. Çocukların söz dinlememeleri, anne-babaya itaat etmemeleri ve yaramazlık yapmaları korkunç bir durumdur.
3. Çocuğum daima kendisinden istediğim şekilde hareket etmelidir.
4. Çocuğum kendisine söylediklerimi yapmalı.
5. Bir çocuğun davranışı ile kendisi aynıdır. Dolayısıyla bir çocuk hata yaptığında bu onun kötü bir çocuk olduğunu gösterir.
6. Çocuğum bana karşı her zaman dürüst olmalıdır.
7. Çocuğuma yardım etmekte zorlanmamalıyım.

3.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Öfke ile çocuğun sinir nöbeti karıştırılabilir.
2. Anne-babalar öfkelenildiğinde çocuksu bazı davranışlar sergileyebilirler.
3. Çocuğunuzu öfke ile disiplin altında tutmanız çocuğu aşağılar ve size karşı bir kinci bir reaksiyon geliştirir.
4. Öfkelenmeniz size ve çocuğa faydası olmaz. Öfkenin geçici olması en iyi ihtimaldir.
5. Anne-babaların nasıl olması gerektiğini belirten evrensel bir kanun yoktur. Çocuk çocuktur, yaramaz ve bilgisizdir.
6. Öfke daha fazla öfke üretir ve diğerlerini de öfkelenendirir.
7. Çocuğun onaylanmayacak eylemlerinden nefret etmeyin.

4.a. Anne-Babaların Öfkelerinin Altında Yatan İnançlar

1. Anne-babalık sanıldığı kadar zor olmamalı.
2. Hayatım eğlenceli olmalı ve hayal kırıklığına uğrammamalıyım.
3. Çocuğumun taleplerini gerçekleştirerek sızlanmasını engellemek daha kolaydır.
4. Çocuğum için yapacaklarımı söylediğim her şeyi yapma zorunluluğu stres yaratır ve buna katlanamam.
5. Her zaman her şey benim istediğim gibi olmalı ve insanlar benim tekliflerimi yerine getirmelidir.
6. Ben hayal kırıklığı ile yaşamamalıyım.

4.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Görevle karşı karşıya kalmak ondan önlemekten daha kolaydır.

2. Kısa vadeli engellemelere dayanmak uzun vadeli kazançlar sağlayabilir.
3. Anne-babalık zordur.
4. Başarılı bir anne-baba olmak için sevmediğin şeyleri de yapmak zorunda kalabilirim.
5. Çocuğumla ve onun davranışları ile ilgili hayal kırıklıklarımı ona çok fazla yardım ederek tolere edebilirim.

5.a. Anne-Babaların Depresyonlarının Altında Yatan İnançlar

1. Her zaman iyi bir anne-baba olmalıyım. Çocuğumun her zaman bütün endişelerini gidermeli ve bütün problemlerini çözmeliyim. Bunları yapmadığımda başarısız bir anne-baba olurum.
2. Çocuğum uygun olmayan davranışları sıklıkla sergilerse bu korkunç bir durum olur ve anne-baba olarak başarısız olduğumu gösterir.
3. Çocuğumun yetersiz biri olduğumu düşünmesi benim değersiz olduğumu gösterir.
4. Çocuğun üzerinde sergilediğim performansım bir insan olarak değerimi gösterir.
5. Nasıl bir anne baba olduğum insan olarak değerimi belirler. Bundan dolayı iyi bir anne-baba olmak için hata yapmamalıyım.
6. Çocuğumun birçok problemi olması değersiz olduğumu gösterir.
7. Problemlerini çözemeyen çocuğa kızan anne baba kötüdür.

5.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Başkalarını ve kendinizi hiçbir şey için asla suçlamayın.
2. Çocuklar değil, anne-babalar kendilerini berbat etmektedirler.
3. Çocukların problemleri anne-babaların belirttiği oranda değildir. Anne-babalar problemleri olabildiğinden daha büyük problemlere dönüştürmektedir.
4. Bir kişinin anne-baba olarak sergilediği performansı o kişinin insan olarak değerini belirlemez.
5. Bir çocuğun performansı bir anne-babanın değerini belirlemez.

6.a. Anne-Babaların Suçluluklarının Altında Yatan İnançlar

1. Geçmişte veya halen yaşanan sıkıntılar o kadar rahatsız edici ve korkunç ki çocuğumun normal bir hayat yaşaması için sürekli takip etmem gerekir.
2. Çocuğumun acı yaşaması korkunç olur ve ben bunu önlemeliyim.
3. Çocuğumun problemlerinin tek sebebi benim.
4. Yapacağım her hata çocuğumu etkileyecektir.

5. Çocuğumun karşılaşacağı engelleri önlemeliyim ve bunu yapabilmeliyim.
6. Çocuğumun mutlu olması için hemen hemen her şeyden ben sorumluyum.
7. Benim kişisel yetersizliğimden dolayı çocuğum cezalanır.
8. Ben her zaman çocuğuma doğru olanı yapmalıyım.

6.b. Alternatif Akılcı İnançlar

1. Çocuğumun problemlerinin tek sebebi anne-babalar değildir.
2. Anne-babalar çocuklarını tüm kötü şeylerden korumaya gücü yeten kişiler değildir.
3. Çocuklar birçok olumsuzlukların üstesinden gelebilirler.
4. Çocuklar engellenmelerini tolere edebilir.
5. Anne-babalar daha iyisini bilselerdi, daha iyisini yaparlardı.
6. Mükemmel bir anne-babanın böyle olması gerekir diyen evrensel bir yasa yoktur. Anne-babalar çocuk yetiştirirken hata ve yanlışlıklar yapabilir ve bunlardan dolayı cezalandırılmazlar.

Araştırmalara bakıldığında anne babaların akılcı olmayan inançları ile demografik değişkenlere, strese, aile işlevine, evlilik uyumu ilişkilerine bakılmış olduğu görülmektedir. Anne babaların akılcı olmayan inançlarının duygusal şemalar ile ilişkisinin çocuklardaki ruh sağlığı üzerindeki etkisine ruh sağlığı uzmanına başvuran ve başvurmayanlar karşılaştırılarak bakan bir araştırmaya rastlanmamıştır.

1.3. şEMALAR

şemalar, bireyin erken dönem yaşantılarından elde ettiği bilgileri yaşantılarını anlamlandırmak için oluşturduğu örüntülerdir. Kişiler bu örüntülerle kendine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin bakış açıları oluşturmaktadır. Bu bakış açılarının sürekli hale gelmesiyle oluşan şemalar kişilerin yeni deneyimlerinde uyumlu olmalarını sağlamaktadır. Ancak uyumu sağlayan şemalar olduğu gibi uyumu bozan şemalar da bulunmaktadır ve uyumsuz şemalar kişinin uyumunu bozabilmektedir. Erken dönemde oluşan şemalar kişinin ileriki yaşantılarını şekillendirmektedir.⁶³

⁶³ Jeffrey E.Young, *Schema Therapy A Practitioner's Guide*, The Guilford Press, NewYork, 2003, pp.7-9.

Şema teorisi, psikolojik rahatsızlıkların düşüncedeki uyumlu olmayan yapılardan bahsetmektedir. Psikolojik rahatsızlıklarda kendini negatif otomatik düşünceler olarak kendini göstermektedir. Olumsuz düşünceler veya olumsuz yorumlar erken dönem yaşantılarda belleğe yerleşmiş olan olumsuz inançların aktif olmasıyla ortaya çıkar. Şema teorisine göre; duygusal bozukluklar işlevsiz şemaların harekete geçmesiyle karakterizedir. Şemalar inançlar ve varsayımları içine alan iki tür bilgi içeren bellek yapılarıdır. İnançlar çekirdek yapılar iken varsayımlar koşulludur. Duygusal bozukluğu olan kişilerin normal kişilere göre şemalarının daha katı olduğu bilinmektedir.⁶⁴

Uyum bozucu bilişsel şemalar üzerindeki araştırma çoğunlukla Young'ın (1994) kuramsal çalışmasına dayanmaktadır ve 5 şema alanında toplanan 16 çekirdek uyum bozucu şema olduğu belirtilmiştir:

I. Bağlantısızlık ve reddedilme alanı:

1. Duygusal yoksunluk şeması (örn. Kişinin duygusal gereksinimlerinin asla bir başkası tarafından karşılanamayacağı inancı)
2. Terkedilme şeması (örn. Kişinin yakın duygusal bağlantısının sonlanacağı inancı)
3. Güvensizlik ve kötüye kullanım şeması (Diğerleri tarafından kötüye kullanılacağı inancı)
4. Sosyal izolasyon ve yabancılaşma şeması (Diğer insanlardan farklı olduğu ve dünyadan izole olduğu, hiçbir yere ait olmadığı inancı)
5. Yetersizlik ve utanç şeması (örn. Kişinin diğerlerinden daha aşağı ve kusurlu olduğu ve görünüşte daha itici olduğu inancı)

II. Zedelenmiş özerklik ve performans alanı:

6. Sosyal iticilik şeması (örn. Kişinin sosyal becerilerden yoksun olduğu inancı)
7. Başarısızlık şeması (örn. Kişinin diğerleri ile iyi ilişkiler kurmasında yetersizlik ve başarısızlık inancı)
8. Bağımlılık ve yetersizlik şeması (kişinin günlük sorumluluklarını tam ve bağımsız olarak yerine getirmedeki başarısızlık inancı)
9. Kötülüklerle ve hastalıklara açık olma şeması (Herhangi bir zamanda bazı iç ve dış felaketlerin olabileceği inancı)
10. Bağımlılık şeması (örn. Kişinin diğerlerine özellikle ebeveynlerine onlarsız hayatını sürdüremeyecek kadar aşırı bağımlı olması)

⁶⁴ Adrian Wells, *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*, John Wiley & Sons Ltd., England, 2001, pp.3-6.

III. Zedelenmiş sınırlar alanı:

11. Haklılık ve grandiyosite şeması (örn. Diğerlerinin takdiri olmadan eyleme geçememe inancı)

12. Yetersiz öz-disiplin ve öz-kontrol şeması (örn. Kişinin amacına ulaşması için herhangi bir engeli tolere etmesinde yetersizlik)

Başkalarına yönelimlilik alanı:

13. Boyun eğme şeması (kişi olumsuz sonuçlardan kaçınmak için diğerlerine boyun eğmeli)

14. Özveri şeması (örn. kişinin diğerlerine yardım etmesi için aşırı fedakarlıkta bulunması gerektiği inancı)

IV. Aşırı kontrol alanı:

15. Duygusal inhibisyon (örn. kişinin duygularını bastırması gerektiği inancı)

16. Yüksek standartlar şeması (örn. kişinin gerçekle uyumsuz biçimde yüksek standartları karşılaması gerektiği inancı)⁶⁵

1.4. ÜSTBİLİŞLER

Üstbilmiş, bir yaşantının gidişat ve sonucuna dair bilgi ve inançlardır. Diğer bir deyişle düşünceler hakkında düşünmektir (think about think).⁶⁶ Biliş; algılama, hatırlama, anlama gibi konuları içeriyorsa üstbilmiş; kişinin kendi algısı, hatırlaması ve anlaması hakkında düşünmesini içerir. Yani ikinci dereceden bilişlerdir.⁶⁷

Üst-bilişsel modele göre üst-bilişsel bilgi; kişilerin kendi bilişleri hakkında sahip oldukları inançlardır. Duygusal bozukluklara sebep olan açık ve örtük olmak üzere iki üst biliş bilgisi söz konusudur. Kişinin sözle ifade ettiği kurallar açık bilişsel bilgi iken; örtük bilişsel bilgi kişinin sözle ifade etmediği, duygular, önyargılar gibi kişinin bilişinde olmayan yargılardır. Duygusal bozukluklarda daha çok olumsuz örtük üst bilişsel bilginin olduğu düşünülmektedir.⁶⁸

Üst-bilişsel yaşantılar kişinin kendi düşüncelerine yönelik değerlendirmeleri ve duygularından oluşmaktadır. Düşüncelerin ve duyguların olumsuz

⁶⁵ Jeffrey E. Young, *Şema Terapi Terapistin Rehberi*, Çev: Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009, ss.33-38.

⁶⁶ John H. Flavell, "Metacognition And Cognitive Monitoring: A New Area Of Cognitive- Developmental Inquiry", *American Psychologist*, 1979, Vol:34/10, 906-911, p.907.

⁶⁷ Eleonora Papaleontiou-Louca, *Metacognition and Theory of Mind*, Cambridge Scholars Publishing, Newcastle, 2008, p.2.

⁶⁸ Wells, a.g.e., pp. 9-11.

değerlendirilmesi kişinin düşüncelerini kontrol etmesini ve tehlike algısını arttırmaktadır.⁶⁹

Wells psikolojik rahatsızlıkların formülasyonlarında üstbilişlerin rolüne vurgu yaparak yaygın kaygı bozukluğunun üstbilişsel modelini ortaya koymuştur.

Şekil 4'te yer alan YAB üstbiliş modeline göre; dışsal olaylar veya fiziksel belirtiler gibi bilişsel olmayan içsel belirtiler sonucunda tip 1 endişesi (çocuğun kaza geçirmesi) oluşurken bireyin düşünce sürecini olumsuz değerlendirmesiyle tip 2 endişesi (çocuğum kaza geçirirse) oluşur. Tip 1 endişesinin amacı kişinin baş etme mekanizmalarına ulaşmasını sağlar ve baş edildiğinde sona erer. Tip 2 endişesinde ise kişi "endişelenirsem bunu kontrol edemem" tarzında olumsuz inanç geliştirerek endişesinin devamlılığını sağlar. Yaygın Anksiyete bozukluğu ise kişi bu şekilde endişesi hakkında olumsuz inanç geliştirdiğinde gelişir. Tip 2 endişesi oluşturduğu duygu durum, somatik belirtiler ve düşüncenin kontrolü arasındaki ilişki olumsuz yorumlandığı için süreç kısır döngüye girer. Görüldüğü gibi üst bilişsel inançlar, duygusal işlemeyi engelleyen ve semptomların ortaya çıkmasına katkıda bulunan düşünce kalıplarına yol açmaktadır.⁷⁰

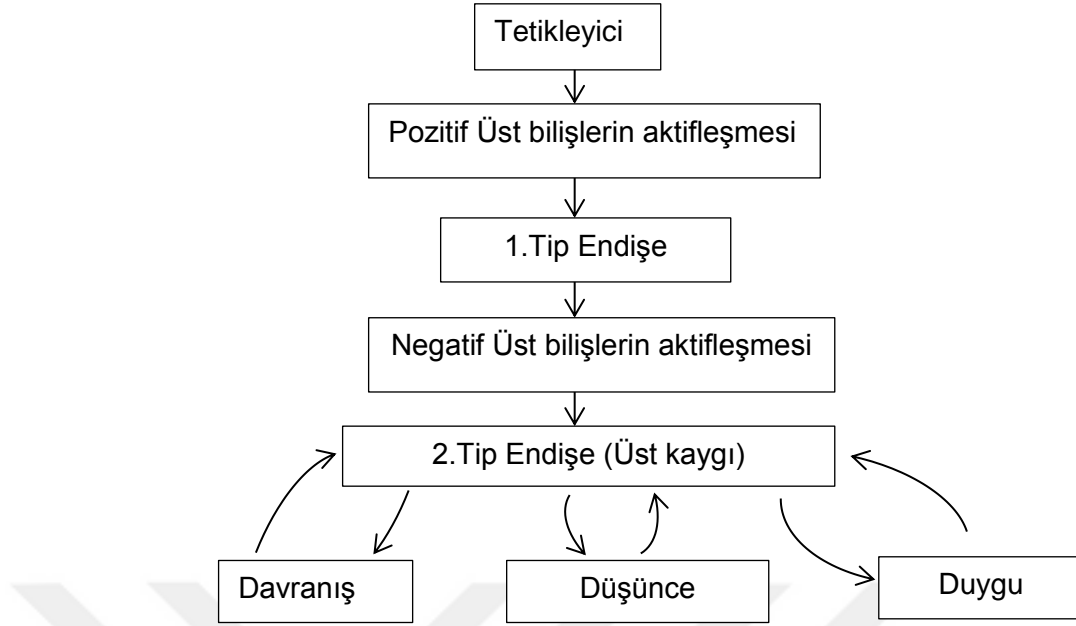
Ebeveynlik rolü ile çocuklardaki anksiyete bozuklukları ilişkisini inceleyen oldukça araştırma vardır. Yapılan sistematik bir incelemede, ebeveyn kontrolü ve çocuğun depresyonu ve anksiyetesi arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır.^{71 72}

⁶⁹ Adrians Wells, *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, Guilford Press, New York, 2009, pp.1-3.

⁷⁰ Adrian Wells, "Cognition About Cognition: Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia", *Cognitive and Behavioral Practice*, 2007, Vol:14, 18-25, pp.19-20.

⁷¹ Bryce D. McLeod vd., "Examining The Associations Between Parenting And Childhood Depression: A Meta-Analysis", *Clinical Psychology Review*, 2007, Vol:27, 986–1003, p.993.

⁷² Bryce D. McLeod vd., "Examining The Associations Between Parenting And Childhood Anxiety: A Meta-Analysis", *Clinical Psychology Review*, 2007, Vol:27, 155–172, pp.164-165.



Şekil 4 Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Üstbiliş Modeli

1.5. DUYGUSAL ŞEMALAR

Young'un geliştirdiği Şema modeline paralel olarak Leahy de Wells'in Üst biliş kuramından yola çıkarak duygusal şema modelini geliştirmiştir.

Bilişsel modele göre, bilişler ve duygusal şemalar birbirlerini etkileyerek etkin hale gelebilmektedir. Ancak duygulara bilişsel modelde çok yer verilmemiştir. Bilişsel model, duyguların dikkat ve atıf yanlılığına sebep olarak bilişsel yorumların ortaya çıkardığını ve bu durumun duygu ve hatıraları belirlediğini söylemektedir. Kaygı ve endişe yaşayan biri yaşadığı duygularla ilgili inançlar geliştirmektedir. Aynı duygu tekrar ortaya çıkacak olduğunda varolan inançla birlikte ortaya çıkmaktadır. Panik hastası yaşadığı belirtiler nedeniyle "bu hiç geçmeyecek" inancını geliştirir ve ne zaman belirtiler ortaya çıksa bu inanç endişe ve kaygılarını da arttırır.⁷³

Duygusal şema modeline göre; kişinin bir duyguya yanıt olarak verdiği planlar, yaklaşımlar ve stratejiler duygusal şemalar olarak isimlendirilmektedir.⁷⁴ Kişiler bu duygusal şemaları yoluyla yaşadıkları olaylarda diğer insanların niyetlerini otomatik

⁷³ Robert Leahy, "A model of Emotional Schemas", *Cognitive and Behavioral Practice*, 2002, 9, 177-190, p.177.

⁷⁴ Leahy, a.g.e., p.179.

olarak algılar ve karşılığında kendi duygu sistemlerine uygun otomatik tepkiler verirler.⁷⁵

Duygusal şema modeli, duyguların değerlendirilmesi ve düzenlenmesini sağlayan bilişsel süreçlerden bahsetmektedir. Diğer bir deyişle duyguların kendisi biliş nesnelidir.⁷⁶

Duygular kişilerin uyumunu sağlayabildiği gibi uyum bozucu etkiye de sahip olabilmektedirler. Duygu ifadesini sağlıklı gerçekleştirme ve duygu düzenlemedeki yetersiz deneyimler, uyum bozucu duyguların ve bunun sonucunda istenmeden verilen tepkilerin sürekli hale gelmesine neden olmaktadır. Kişilerin olumsuz duyguları yaşarken zorlanmakta olduğu ve baş etmek için daha fazla vakit harcadığı bilinmektedir.⁷⁷ Yaşanan duygu, bir yorumlama sürecini ve kullanılacak stratejileri de beraberinde getirir.⁷⁸ Bir duygu ortaya çıktığında ilk adım duyguyu tanımlamaktır. Duyguyu tanımlamak, duyguyu fark etmek ve isim vermek olarak gerçekleşmektedir. Bir sonraki adım ise duygulardan kaçınma ve duyguları bilişsel yorumundan ayırma şeklinde gelişebilmektedir.⁷⁹ Örneğin, depresif duygu durumunda olan biri yaşadığı kaygıyı azaltmak adına alkol almaya başlayabilmektedir. Kişiler yaşadıkları yoğun duygularla baş etmek adına duygularını azaltıcı yöntemler geliştirse de bir süre sonra geliştirdikleri bu yöntemler sağlıklı olmadığı için baş edilmesi gereken sorunlar haline gelmektedir.⁸⁰ Duygusal şema modelinin süreç ve sonuçları Şekil-5'te gösterilmiştir.

⁷⁵ Leslie S. Greenberg, *Emotional Focused Therapy*, American Psychological Association, Washington, 2002, p. 19.

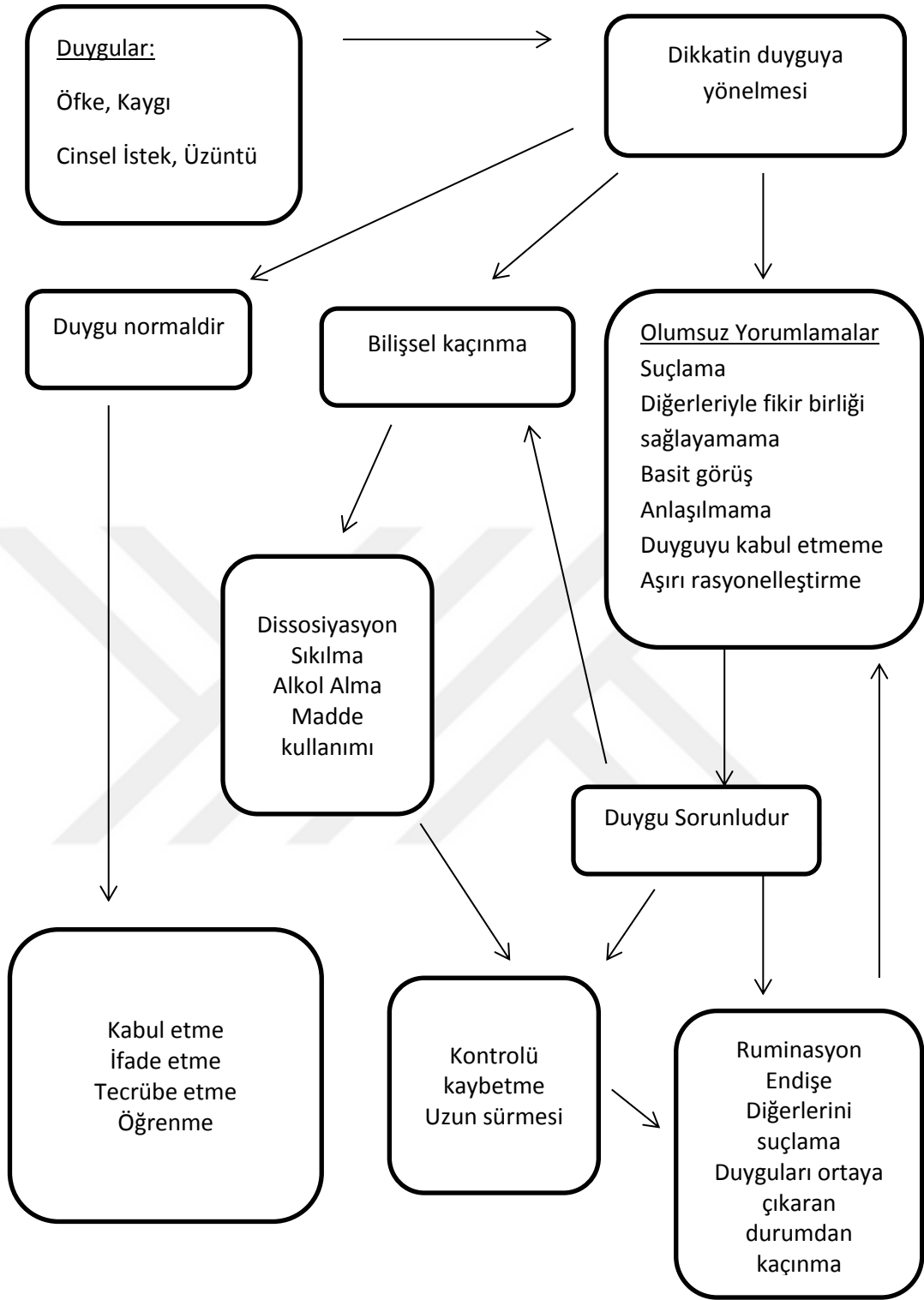
⁷⁶ Robert L Leahy, *Emotional Schema Therapy*, The Guilford Publications, New York, 2015, p.19.

⁷⁷ Greenberg, a.g.e., p.31.

⁷⁸ Fatih K. Yavuz vd., Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanları Örneğinde Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik Ve Güvenilirliği, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, Cilt:24/4, 273-282, s.274.

⁷⁹ Robert L Leahy, "Emotional Schemas and Resistance to Change in Anxiety Disorders", *Cognitive and Behavioral Practice*, 2007, Vol: 14/1, 36-45, pp.36-37.

⁸⁰ Tuğba Kara, "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, 2013, s.19 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).



Şekil-5 Duygusal Şema Modeli

Şekil 5'te gösterilen duygusal şema modeli duygu ve duygu düzenlemenin sosyal-bilişsel bir modelidir. Kişilerin duyguları hakkındaki düşünceleri, duygunun ortaya çıkış nedenlerini yorumlamasını, duygularını nasıl kontrol edeceklerine dair inançlarını, duyguyu yaşama süreleri ve duygunun ortaya çıkardığı tehlikeleri

hakkındaki beklentileri birbirinden farklıdır. Bir olaydan sonra yaşanan duygunun peşinden “kaygım kaygı yaratır mı?”, “ bu duygu sonsuza kadar sürecek mi?” gibi bilişsel yorumlar gelmektedir. Bu nedenle yorumdaki değişiklikler, duygusal yoğunluk ve duyguları düzenlemedeki değişikliğe de sebep olmaktadır.⁸¹

Çocukların duygusal yeterliliğini oluşturmada ailelerin rolü büyüktür. Çocuklar duygular hakkındaki bilgilerini ve duygusal tepkilerini anne babalarıyla kurdukları ilişki aracılığıyla gözlemlerler. Anne baba çocuk arasında yaşanan duygu alışverişleri duyguların nasıl düzenleneceğine şekil vermektedir.⁸² Duygusal gelişim ve sosyal gelişim birbirinden ayrılmaz. Sosyal çevre içinde kişilerin yaşadığı duygular ile duygusal gelişimleri şekillenmektedir ⁸³ Anne babalar çocukların duygusal tepkilerini konuştuğunda ve uygun tepkilerle karşılık verdiklerinde onların sosyalleşmesini sağlamaktadır.⁸⁴

Sağlıksız duygular davranışın değişimini engellemekte ve ilişkileri bozan davranışları devam ettirmektedir.⁸⁵ Annesine öfkelenildiğinde bu duygudan dolayı suçluluk duygusu yaşayan çocuk yaşadığı öfke duygusunun normal olduğunu kabul ederse suçluluk duyguları azalabilmektedir. Duyguların ilişkilerle ortaya çıktığını, yaşanabildiğini ve sürekli olmadığını, duyguların ortaya çıktığında kontrolü kaybettiğini anladığında ruminasyonları da kısa sürebilmektedir.

Leahy'nin 53 kişi üzerinde yaptığı bir çalışmada; suçluluk, ruminasyon ve uzun süren duyguların depresyon ve anksiyete ile daha fazla ilişkili iken anlaşılabilirlik ve kontrol edilebilirlik ile daha az ilişkili olduğu ve bu rahatsızlıklara sahip bireylerin diğer bireylere göre daha farklı duygular yaşadıklarına inandıkları ortaya koymuştur.⁸⁶

Gottman'ın yaptığı bir çalışmada anne babalarından duygularını nasıl sergileyeceğini öğrenen çocukların matematik ve okuma sonuçları daha yüksek, yaşitlarıyla sosyal ilişkileri daha güçlü, strese karşı daha dayanıklı, hasta olma oranları daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca bu çocukların annelerinin daha az

⁸¹ Robert L Leahy, *Emotional Schema Therapy*, The Guilford Publications, NewYork, 2015, ss. 5-6.

⁸² Carolayn Saarni, *The Development Of Emotional Competence*, The Guilford Publications, New York, 1999, p.57.

⁸³ Saarni, a.g.e., pp.17-20.

⁸⁴ Michael A.Southam-Gerow, *Emotion Regulation In Children And Adolescent*, The Guilford Press, New York, 2013, p.25.

⁸⁵ Leslie S. Greenberg, “Emotional Focused Therapy”, a.g.e.,

⁸⁶ Leahy, a.g.e., pp.185-189.

olumsuz duyguya sahip olduğu daha fazla da olumlu duygu sergilediği ortaya konulmuştur.⁸⁷

1.6. ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK PROBLEMLER

Psikolojik problemler, çocukların iç çatışmalarının davranışlara yansımaları sonucu ortaya çıkmaktadır. Çocuklar uyum bozucu dış etkenler ile karşılaştığında var olan genetik yatkınlıklar ve yanlış anne baba tutumları ile psikolojik problemler yaşayabilmektedir.⁸⁸

Ayrıca çocuklar gelişim süreci boyunca çeşitli streslerle karşılaşabilirler. Bu stresler karşısında kısa vadeli olarak yatağını ıslatma, kabus görme, korkular ve mizaç değişikliği yaşayabilirler. Bu gibi durumlarda anne baba çocuğun ihtiyacı anladıklarında ve karşıladıklarında sorunlar azalır veya yok olur. Ancak anne baba çocuğun ihtiyacını fark etmediğinde bu geçici durum kalıcı hale gelerek psikolojik problemlere dönüşebilir.⁸⁹

Yavuz ve arkadaşlarının (2017) ergenlerde zarar verme davranışı ile duygusal şemalar arasındaki ilişkiye bakılan çalışmasında, kendine zarar verme davranışında bulunanlarda duygusal şema ölçeğinin duygulara karşı zayıflık, kontrol edilmezlik, ruminasyon, duyguları zararlı görme, farklılık ve suçluluk alt ölçeklerinin puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu, bunun yanında hisleri kabul, uzlaşma ve anlaşılabilirlik alt ölçekleri puanlarının düşük olduğu görülmüştür.⁹⁰

Çocuklarda sıklıkla görülen psikolojik problemler; küfürlü konuşma, yalan söyleme, karşı gelme-karşı olma, alt ıslatma, dışkı kaçırmaya, içe kapanıklık, parmak emme, tırnak yeme, tikler, kekemelik, saldırgan davranışlar, hırsızlık, evden kaçma ve okul fobisidir.⁹¹

Görülen psikolojik belirtiler çocuğun problem yaşadığı anlamına gelmeyebilir. Psikolojik bozuklukları değerlendirmede şu kriterlere dikkat edilmelidir.

⁸⁷ John Gottman, *Raising An Emotionally Intelligent-Child*, Simon and Schuster Paperbacks, New York, 1997, p.106.

⁸⁸ Atalay Yörükoğlu, *Çocuk Ruh Sağlığı*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2008, ss.283-288.

⁸⁹ Sula Wolff, *Children Under Stress*, Çev. Ayhan Oral ve Seçkin Kara, Say yayınları, İstanbul, 2009, s.15.

⁹⁰ Fatih K. Yavuz vd., "Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışına Eşlik Eden Duygusal Şemalar", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2017, Cilt:18 /1, 69-78, ss.76-77.

⁹¹ Fatih Kılıçarslan, *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2010, ss.69-92.

- Belirti, içinde bulunan gelişim döneminin normal bir özelliği olabilir. 4-5 yaşına kadar altına ıslatmak normal sayılır.
- Belirtilerin sıklığı ve şiddeti önemlidir. Korku çocuklarda normal sayılırken her şeyden korkmak bir psikolojik problem olabilir.
- Ortaya çıkan belirtilerin sürekliliği de bakılması gereken bir etkidir. Yaşanan bir zorluğa karşı verilen tepki mi yoksa uzun süreli devam eden bir belirti mi olup olmadığına dikkat etmek gerekmektedir.
- Komorbitenin bakılması ayırıcı tanı koymada fayda sağlamaktadır. Dikkati dağınık bir çocuğun olumsuz inançları, uykusuzluğu, olumsuz duygu durumu varsa depresif bozukluğu düşündürebilmektedir.
- Çocuklar yetişkinler gibi kendilerini ifade edemezler. Bu nedenle uyumlu görünen çocuklarda da belirti oluşabilmektedir.
- Psikolojik belirtilere bakarken çocuğun geçmiş yaşantısındaki uyum ve belirtiler de araştırılmalıdır.⁹²

Araştırmalar, endişeli olan çocukların ebeveynlerinin aşırı kontrolcü, koruyucu ve eleştirel olma eğilimi taşıdığını ifade etmektedir. Çocuğa devamlı tehdit ve ve tehlike duygularını ileten ve baş etme becerilerini geliştirme fırsatı vermeyen ebeveynlerin çocuklarında kaygı daha fazla görülmektedir. Benzer şekilde Obsesif kompulsif Bozukluğun gelişiminde ailelerin aşırı eleştirileri ve fazla müdahaleleri etkili olmaktadır.⁹³ Bu durum anne babaların işlevsel olmayan bilişlerinin ve duygularının çocukların ruh sağlığını bozucu bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir.

⁹² Yörükoğlu, a.g.e., s.285.

⁹³ Paul Stallard, A Clinician's Guide To Think Good- Feel Good: Using CBT With Children And Young People, John Wiley and Sons. Ltd., England, 2002, pp.71-72.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

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.

Psikolojik problemi olmayan çocukların örnekleme dahil etme kriterleri olarak; herhangi bir ruh sağlığı uzmanına gitmemiş olması ve anne babalar tarafından doldurulan 4-18 Yaş Çocuk ve Gençler İçin Davranış Değerlendirme Ölçeğinden çocukların aldıkları puanların düşük olması (belirtilerin olmaması veya gelişimsel özelliklere göre olan belirtilerin sıklığının biraz olarak işaretlenmiş olması) olarak belirlenmiştir. Yüksek olarak görülen belirti puanları (“her zaman/sıklıkla” şıkkı işaretlenmiş olan belirtiler) ile ilgili anne babalara sorular sorulmuş ve psikiyatriste yönlendirilerek örnekleme alınmamıştır.

Ruh sağlığı uzmanına gitmeyen çocukların psikolojik bir tedavi görmüş olduğu bilgisi anne-babalara verilen demografik bilgi formundan elde edilmiştir.

2.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada anne-babaların yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuğun cinsiyeti, çocuğun kaçınıcı sınıfta olduğu, anne babaların çocuklarını herhangi bir ruh sağlığı uzmanına götürüp götürmediği gibi maddelerden oluşan demografik bilgi formu hazırlanmıştır. Anne babaların çocuklarına yönelik akılcı olmayan inançlarını tespit etmek için Anne Baba Düşünceler Ölçeği ve anne-babaların duygu tiplerini ve duygularıyla baş etme şekillerini ortaya koymak için Leahy duygusal Şema ölçeği kullanılmıştır. Çocuklardaki psikolojik problemlerin varlığı da 4-18 Yaş Çocuk ve Gençlerde Davranış Değerlendirme Ölçeği ile değerlendirilmiştir.

2.1.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunda anne babanın yaşı, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sayısı, çocuğunun kaçınıcı çocuk olduğu, kaçınıcı sınıfa gittiği, psikolojik rahatsızlığı, tedavi görüp görmediği ve çocuğunun tedavi görüp görmediği ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.1.2. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Duygusal şema, kişinin duygularıyla kurduğu ilişki sonucunda verdiği tepkileri şekillendiren stratejilerdir. Duygusal Şema Ölçeği Leahy (2002) tarafından geliştirilmiş ve ölçekte kişinin bir duygu yaşadığında duygu hakkında yaptığı yorumları ve ortaya koyduğu stratejileri ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçek kişilerin duyguları hakkındaki tutumlarını ve duygularıyla nasıl baş ettiğini gösteren 14 alt boyuttan oluşmaktadır.⁹⁴ Orijinal ölçekte yer alan yüksek değerler, duygulara yalın şekilde bakış, kontrol, hissizlik ve suçlama alt boyutları yerine Türkçe uyarlamasında duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, farklılık, duyguları inkar ve duyguları zararlı olarak görme yer almaktadır.⁹⁵

Kontrol Edilemezlik: Yoğun olumsuz duyguların kontrol edilemeyeceği algısıdır. Bu alt boyut orijinal ölçekte ve Türkçe uyarlamasında bulunmaktadır. Türkçe formda 7, 27, 44, 13, 31, 45 numaralı maddelerdir. Bu faktör toplam varyansın % 5,54 'ünü karşılamaktadır. En düşük alabileceği puan 6, en yüksek alabileceği puan ise 36'dır.

Duygulara Karşı Zayıflık: Kişinin duygu dışavurumunu zayıflık olarak görmesidir. Türkçe ölçekte bulunmaktadır. Ölçekte 6, 18, 19, 34, 35 maddeleri ile ilişkilidir. Bu faktör toplam varyansın % 5,21'ini açıklamaktadır. En düşük alınabilecek puan 5, en yüksek ise 30 puandır.

Anlaşılabilirlik: Kişinin duygularını anlayabilmesiyle ilişkilidir. Bu alt boyut iki ölçekte de yer almaktadır. Ölçekte 5,10,12 maddeleridir. Bu faktör toplam varyansın % 5,06'sını açıklamaktadır. Alınabilecek en düşük puan 3, en yüksek puan 18'dir.

⁹⁴ Leahy, a.g.e., ss.177-189 .

⁹⁵ Yavuz, a.g.e., s.277.

Duygulardan Kaçınma: Kişinin rahatsız olduğu duygudan kurtulmaya çalışmasıdır. Bu alt boyut sadece Türkçe formda bulunmaktadır. Ölçekte 1, 2, 20, 21, 36 maddeleri ile kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın % 4,47'sini açıklamaktadır. Bu alt boyuttan en düşük puan 5, en yüksek 30 puan alınabilmektedir.

Akılcılık: Kişinin rasyonellik ve mantığa aşırı duyarlı ve duygusallık karşıtı olmasıdır. Kişi duygusal deneyimlere kendisini bırakmaz. Kişi için her şeyde rasyonel ve mantıklı olmak önemli olmaktadır. İki ölçekte de yer almaktadır. Ölçek maddeleri 17, 32, 46, 47'dir. Bu faktör toplam varyansın % 4,42'sini açıklamaktadır. En düşük alınabilecek puan 4, en yüksek ise 24'tür.

Hisleri Kabullenme: Bazı duyguların engellenmesine az enerji harcanmasıdır. Duyguların kabulü duyguları azaltan bir faktördür. Duygu ve düşüncelerin bastırılması daha çok yaşanmasına sebep olmaktadır. Araştırmalar ağlayan kişilerin ağlamalarını engelleyen kişilerden daha az sıkıntı yaşadığını göstermiştir. Her iki formda da bulunmaktadır. Türkçe formda 23, 33, 38, 40 ve 42 numaralı maddelerdir. Bu faktör toplam varyansın % 4,32'sini açıklamaktadır. Bu alt boyuttan en düşük 5 puan, en yüksek 30 puan skora sahiptir.

Ruminasyon: Sıkıntı veren duygunun sürekli düşünülmesidir. Ruminasyonlar yineleyici ve tekrar edicidir. Kişi olumsuz duygu yaşadığında duygularına çok odaklanır ve kendi başına oturup kendini nasıl kötü hissettiğine odaklanır. Her iki ölçekte bulunmaktadır. Ölçekte 22, 24, 37, 48 numaralı maddelerden oluşur. Bu faktör toplam varyansın % 4,24'ünü oluşturmaktadır. En düşük 4, en yüksek 24 puan alınabilmektedir.

Farklılık: Kişinin diğerlerinden farklı duygusal yaşantılara sahip olduğuna dair inançlarıdır. Bu alt ölçek Türkçe uyarlamada bulunmaktadır. Ölçekteki maddeleri 3, 11, 14, 15 ve 16'dır. Bu faktör toplam varyansın % 3,87'ini oluşturmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 30'dur.

Duyguları İnkâr: Kişinin duygusal yaşantılarını inkâr etmeye yönelik şemalarını içermektedir. 49,50 Bu faktör toplam varyansın % 3,77'sini oluşturmaktadır.

Süreklilik: Duygunun uzun süreceğine dair inancın varlığı; empati ve kabul etmeyi zorlaştırmaktadır. Her iki ölçekte de yer almaktadır. 29. ve 30. maddelerdir. Bu faktör toplam varyansın % 3,45'ini oluşturmaktadır. Bu alt boyuttan alınan en düşük 2 puan, en yüksek 12 puandır.

Onaylanma: Başkaları tarafından duygularının anlaşıldığına ve kabul edildiğine dair duygusal şemayı ifade etmektedir. Her iki ölçekte de bulunmaktadır. Türkçe uyarlamasındaki maddeleri 4 ve 8'dir. Bu faktör toplam varyansın % 3,25'ini açıklamaktadır. Bu alt boyuttan alınan en düşük 2 puan, en yüksek 12 puandır.

Uzlaşma: Kişinin duygularını normalleştirmesidir. Başkalarıyla aynı duygulara sahip olduğunu gören kişide istenmeyen duygularını kontrol etme daha iyidir. Her iki ölçekte de yer almaktadır. Maddeleri 39 ve 41'dir. Bu faktör toplam varyansın % 3,23'ünü açıklamaktadır. Bu alt boyuttan alınan en düşük 2 puan, en yüksek 12 puandır.

Duyguları Zararlı Olarak Görme: Kişinin duyguları zarar verici olarak gördüğüne dair inançlarını kapsamaktadır. Sadece Türkçe formunda bulunmaktadır. 9 ve 28 maddelerinden oluşmaktadır. Bu faktör toplam varyansın % 3,15'ini oluşturmaktadır. Bu alt boyuttan alınan en düşük 2 puan, en yüksek 12 puandır.

Suçluluk: Kişinin yaşadığı duygudan dolayı utanç duymasını, o duyguyu yaşamaması gerektiğini ifade etmektedir. Bazı insanlar öfke ve cinsellik duygularının yanlış olduğunu düşünürken bazı insanlar bunları kabul etmektedir. Suçluluk alt boyutu iki ölçekte de yer almaktadır. Türkçe uyarlamasında 25, 26, 43 maddeleri içermektedir. Bu faktör toplam varyansın % 2,84'ünü oluşturmaktadır. Alt boyuttan alınan en düşük puan 3, en yüksek puan ise 18'dir.

Bu boyutlar Tablo-2'de grafik olarak verilmiştir.

Tablo-2 DŞÖ Alt Boyutları ve Puanlama

| DŞÖ Alt Boyutları | Soru Numaraları | Faktör Yükleri | Alınabilecek Puan | |
|---------------------|-----------------------|----------------|-------------------|---------|
| | | | Minimum | Maximum |
| Kontrol edilemezlik | 7, 27, 44, 13, 31, 45 | 5,54 | 6 | 36 |

| | | | | |
|--------------------------------|--------------------|-------|---|----|
| Duygulara karşı zayıflık | 6, 18, 19, 34, 35 | 5,21 | 5 | 30 |
| Anlaşılabilirlik | 5,10,12 | 5, 06 | 3 | 18 |
| Duygulardan kaçınma | 1, 2, 20, 21, 36 | 4,47 | 5 | 30 |
| Akılcılık | 17, 32, 46, 47 | 4,42 | 4 | 24 |
| Hisleri kabullenme | 23, 33, 38, 40, 42 | 4,32 | 5 | 30 |
| Ruminasyon | 24, 22, 37, 48 | 4,24 | 4 | 24 |
| Farklılık | 3, 11, 14, 15, 16 | 3,87 | 5 | 30 |
| Duyguları inkar | 49, 50 | 3,77 | 2 | 12 |
| Süreklilik | 29, 30 | 3,45 | 2 | 12 |
| Onaylanma | 4, 8 | 3,25 | 2 | 12 |
| Uzlaşma | 39, 41 | 3,23 | 2 | 12 |
| Duyguları zararlı olarak görme | 9, 28 | 3,15 | 2 | 12 |
| Suçluluk | 25, 26, 43 | 2,84 | 3 | 18 |

Ölçek 50 maddeden oluşmakta ve her bir maddeye (1) benim için hiç geçerli değil, (2) benim için pek geçerli değil, (3) benim için geçerli değil gibi, (4) benim için geçerli gibi, (5) benim için biraz geçerli, (6) benim için çok geçerli arasında değişen puanlar verilmektedir. Her alt boyuttaki tutumun işlevsel olmaması nedeniyle ölçeğin toplam puan skorlaması bulunmamakta, alt boyutlardaki puanlamalar dikkate alınmaktadır. 5, 10, 12, 29,33,50 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışması Yavuz, Türkçapar, Demirel ve Karadere (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.83, iç tutarlılık katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.

2.1.3. Anne Baba Düşünce Ölçeği

Anne baba düşünce ölçeği, anne babaların akılcı olmayan inançlarını ölçmek amacıyla Kaya ve Hamamcı (2010) tarafından geliştirilmiştir. Çalışma çocukları ilköğretim birinci kademe giden 884 anne-baba ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek mükemmeliyetçilik ve beklentiler olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Mükemmeliyetçilik alt boyutu; anne babaların çocuk yetiştirmeye yönelik mükemmeliyetçi düşüncelerini ve beklentiler alt boyutu ise anne babaların gerçekçi olmayan beklentilerini ölçmektedir. Ölçek 29 maddeden oluşmakta ve her bir maddeye (1) hiç katılmıyorum (2) biraz katılmıyorum (3) kararsızım (4) biraz katılıyorum (5) tamamen katılıyorum şeklinde 5'li likert tipinde bir ölçektir. Mükemmeliyetçilik alt boyutunu ölçen 12 madde, Beklentiler alt boyutunu ölçen 17 madde bulunmaktadır.⁹⁶ ABDÖ alt boyutları ve puanlaması Tablo-3'te gösterilmiştir.

Ölçeğin geçerlik çalışması 298 anne baba, 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 bulunmuştur.⁹⁷

Tablo-3 ABDÖ Alt Boyutları ve Puanlama

| ABDÖ Alt Boyutları | Soru numaraları | Faktör Yükleri | Alınabilecek Puan | |
|--------------------|--|----------------|-------------------|---------|
| | | | Minimum | Maximum |
| Mükemmeliyetçilik | 3,5,7,10,11,13,19,21,22,24,25,28 | 17,42 | 25 | 60 |
| Beklentiler | 1,2,4,6,8,9,12,14,15,16,17,18,20,23,26,27,29 | 20,91 | 19 | 74 |

⁹⁶ İdris Kaya, Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeğinin Geliştirilmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 2010, s.73 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

⁹⁷ İdris Kaya ve Zeynep Hamamcı, Anne-Babaların Akılcı Olmayan Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (3), 1149-1165, ss.1155-1156.

| | | | | |
|--------|--|-------|--|--|
| Toplam | | 38,33 | | |
|--------|--|-------|--|--|

2.1.4. 4 – 18 Yaş Çocuk ve Ergen Davranışları Değerlendirme Ölçeği

Ölçek 4-18 yaş grubu çocuk ve ergenlerin sorun davranışlarını ve yeterlik alanları anne-babalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda değerlendirmek amacıyla 1983 yılında Achenbach ve Edelbrock tarafından geliştirilmiştir.

Ölçek, problem davranışı ölçen 118 sorudan; ayrıca çocuk ve gencin ilgilendiği ve katıldığı faaliyetlerin de bulunduğu yeterlilik alanlarını ortaya koyan 20 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada yeterlilik maddeleri değerlendirme dışında bırakılmıştır. Davranış ve duygusal problemleri belirleyen 118 madde değerlendirmeye alınmıştır. Değerlendirmede puan yüksekliği göz önüne alınarak sorunların varlığı ele alınmıştır. 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.⁹⁸

Ölçekten sosyal içe dönüklük, somatik sorunlar, anksiyete/depresyon alanlarını kapsayan içe yönelim belirti puanı ve suça yönelik davranışlar, saldırgan alanları kapsayan dışa yönelim belirti puanı; bunun yanında iki gruba da girmeyen sosyal sorunlar, düşünce sorunları ve dikkat sorunları alt testlerinden elde edilen puanla birlikte bu üç alanın toplamından ölçek toplam puanı elde edilmektedir. ÇDDÖ, davranışların tanımlamasını sağlamakta, tanı koyucu bir özelliğe sahip olmamaktadır. Ayrıca çocuktaki davranış değişimini de ölçmek için kullanılmaktadır. Anne baba tarafından 15-20 dakika gibi bir sürede doldurulmaktadır.

Ölçeğin 1981 formu ilk kez 1983 yılında Savaşır ve Akçakın tarafından çevrilmiştir. Yaş grupları ve cinsiyet normlarına uygun hale getirilemediği için yaygın olarak kullanılamamıştır. Ölçeğin 1991 formunun Türkçe'ye uyarlamasını Erol ve arkadaşları gerçekleştirmiştir. 1983 formun çevirisiyle sürekliliğinin sağlanması amacıyla her iki çeviri de karşılaştırılmıştır.

⁹⁸ Stephanie H. McConaughy, *Handbook of Psychoeducational Assessment: A Practical Handbook A Volume In The Educational Psychology Series (Kindle Edition)*, Academic Press, US, 2001, ss.293-294.

Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alpha katsayılarına bakıldığında İç Yönelimde .82, Dışa Yönelimde .81, Toplam Probleme .88 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlığın yüksek ve güvenilir bir test olduğunu göstermektedir.⁹⁹

2.2 Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda ölçeklerin puanlarının normal dağılmadığı saptanmıştır. (sırasıyla; $z=0.074$, $p=0.040$; $z=0.055$, $p=0.020$; $z=0.138$, $p=0.001$; $z=0.079$, $p=0.020$; $z=0.157$, $p=0.001$; $z=0.080$, $p=0.020$; $z=0.086$, $p=0.008$; $z=0.066$, $p=0.008$; $z=0.092$, $p=0.003$; $z=0.090$, $p=0.005$; $z=0.211$, $p=0.001$; $z=0.249$, $p=0.001$; $z=0.159$, $p=0.001$; $z=0.110$, $p=0.001$; $z=0.141$, $p=0.001$ ve $z=0.131$, $p=0.001$; $p<0.05$).

Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için istatistik değerlendirmelerde nonparametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis H Testinde anlamlı çıkan bulgular arasında farkı belirleyebilmek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Beklentiler, mükemmeliyetçi ölçeklerinden alınan puanlar ile kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır.

⁹⁹ Neşe Erol ve Zeynep Şimşek, *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu: Çocuk ve Gençlerde Ruh Sağlığı: Yeterlik Alanları, Davranış Ve Duygusal Sorunların Dağılımı*, T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 1998, ss.27-28.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde anne babaların akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar ölçeklerinden toplanan veriler ile araştırmacının hazırladığı genel bilgi formundan elde edilen veriler yer almaktadır.

3.1. Anne Babaların Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan anne babaların ailesiyle ilgili "Kişisel Bilgi Formu"na vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda demografik değişkenlerini incelemek için betimleyici istatistiksel analiz yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan anne babaların demografik değişkenlere göre dağılımları Tablo 4'te ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 4 Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babaların Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=76)

| Bireysel Özellikler | Ferakns ve yüzdellik değerler | |
|--|-------------------------------|------|
| | F | % |
| Ebeveyn | | |
| Anne | 38 | 50.0 |
| Baba | 38 | 50.0 |
| Yaş | | |
| 30-45 yaş arası | 65 | 85.5 |
| 45-60 yaş arası | 11 | 14.5 |
| Eğitim düzeyi | | |
| Önlisans mezunu ve altı | 12 | 15.8 |
| Lisans mezunu | 49 | 64.5 |
| Yüksek lisans mezunu | 15 | 19.7 |
| Gelir düzeyi | | |
| 3000 TL ve altı | 16 | 21.1 |
| 3001 TL – 4500 TL arası | 39 | 51.3 |
| 4501 TL ve üzeri | 21 | 27.6 |
| Çocukların cinsiyeti | | |
| Kız | 28 | 36.8 |
| Erkek | 48 | 63.2 |
| Çocukların kaçınıcı sınıfta okuduğu | | |
| 1. Sınıf | 14 | 18.4 |
| 2. Sınıf | 14 | 18.4 |
| 3. Sınıf | 10 | 13.2 |
| 4. Sınıf | 18 | 23.6 |
| 5. Sınıf ve üzeri | 20 | 26.4 |

Tablo 4'te görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların %50.0'sinin (n=38) annesi ve %50.0'sinin (n=38) babası araştırmaya katılmıştır. Anne babaların %85.5'i

(n=65) 30-45 yaş arasında olduğu, %64.5'u (n=49) lisans mezunu olduğu, %51.3'ünün (n=39) gelir düzeyi 3001 TL – 4500 TL arasında olduğu görülmüştür. Psikolojik problemi olmayan çocukların %63.2'si (n=48) erkek olduğu ve %26.4'ü (n=20) beşinci sınıf ve üzerinde okumakta olduğu görülmüştür.

Tablo-5: Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babaların Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=76)

| Bireysel Özellikler | Ferakns ve yüzdelerik değerler | |
|--|--------------------------------|------|
| | F | % |
| Ebeveyn | | |
| Anne | 38 | 50.0 |
| Baba | 38 | 50.0 |
| Yaş | | |
| 30-45 yaş arası | 66 | 86.8 |
| 45-60 yaş arası | 10 | 13.2 |
| Eğitim düzeyi | | |
| Lise mezunu ve altı | 31 | 40.8 |
| Önlisans mezunu | 15 | 19.7 |
| Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 39.5 |
| Gelir düzeyi | | |
| 1500 TL ve altı | 22 | 28.9 |
| 1501 TL – 3000 TL arası | 23 | 30.3 |
| 3001 TL ve üzeri | 31 | 40.8 |
| Çocukların cinsiyeti | | |
| Kız | 38 | 50.0 |
| Erkek | 38 | 50.0 |
| Çocukların kaçınıcı sınıfta okuduğu | | |
| 1. Sınıf | 24 | 31.6 |
| 2. Sınıf | 10 | 13.2 |
| 3. Sınıf | 16 | 21.1 |
| 4. Sınıf ve üzeri | 26 | 34.1 |

Tablo 5'te görüldüğü gibi; psikolojik problemi olan çocukların %50.0'sinin (n=38) annesi ve %50.0'sinin (n=38) babası araştırmaya katılmıştır. Anne babaların %86.8'i (n=66) 30-45 yaş arasında olduğu, %40.8'i (n=31) lise mezunu ve altı olduğu, %40.8'inin (n=31) gelir düzeyi 3001 TL üzerinde olduğu görülmüştür. Psikolojik problemi olan çocukların %50'si (n=38) erkek olduğu, %50'sinin (n=38) kız olduğu ve %34.1'i (n=26) beşinci sınıf ve üzerinde okumakta olduğu görülmüştür.

3.2. Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Anne babaların akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar ölçeklerinden aldıkları puanların ebeveynlerin çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 6: Ebeveynlerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
|--|---------------|-----|-------|---------|---------|--------|---------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | P |
| Beklentiler alt ölçeği | Yok | 76 | 66.84 | 5079.50 | 2153.50 | -2.710 | 0.007** |
| | Var | 76 | 86.16 | 6548.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | Yok | 76 | 68.28 | 5189.00 | 2263.00 | -2.306 | 0.021* |
| | Var | 76 | 84.72 | 6439.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Kontrol edilemezlik | Yok | 76 | 72.06 | 5476.50 | 2550.50 | -1.248 | 0.212 |
| | Var | 76 | 80.94 | 6151.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | Yok | 76 | 75.76 | 5758.00 | 2832.00 | -0.207 | 0.836 |
| | Var | 76 | 77.24 | 5870.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Anlaşılabilirlik | Yok | 76 | 76.05 | 5779.50 | 2853.50 | -0.128 | 0.898 |
| | Var | 76 | 76.95 | 5848.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Duygulardan kaçınma | Yok | 76 | 73.88 | 5614.50 | 2688.50 | -0.737 | 0.461 |
| | Var | 76 | 79.13 | 6013.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Akılcılık | Yok | 76 | 72.03 | 5474.00 | 2548.00 | -1.259 | 0.208 |
| | Var | 76 | 80.97 | 6154.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Hisleri kabullenme | Yok | 76 | 76.03 | 5778.50 | 2852.50 | -0.131 | 0.896 |
| | Var | 76 | 76.97 | 5849.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Ruminasyon | Yok | 76 | 69.80 | 5305.00 | 2379.00 | -1.883 | 0.060 |
| | Var | 76 | 83.20 | 6323.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----|-------|---------|---------|--------|--------|
| Farklılık | Yok | 76 | 74.52 | 5663.50 | 2737.50 | -0.556 | 0.578 |
| | Var | 76 | 78.48 | 5964.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Duyguları inkar | Yok | 76 | 79.36 | 6031.50 | 2670.50 | -0.830 | 0.407 |
| | Var | 76 | 73.64 | 5596.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Süreklilik | Yok | 76 | 73.93 | 5619.00 | 2693.00 | -0.745 | 0.456 |
| | Var | 76 | 79.07 | 6009.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Onaylanmış | Yok | 76 | 72.12 | 5481.00 | 2555.00 | -1.248 | 0.212 |
| | Var | 76 | 80.88 | 6147.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Uzlaş | Yok | 76 | 77.07 | 5857.50 | 2844.50 | -0.162 | 0.871 |
| | Var | 76 | 75.93 | 5770.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | Yok | 76 | 68.49 | 5205.00 | 2279.00 | -2.267 | 0.023* |
| | Var | 76 | 84.51 | 6423.00 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |
| Suçluluk | Yok | 76 | 72.01 | 5472.50 | 2546.50 | -1.269 | 0.204 |
| | Var | 76 | 80.99 | 6155.50 | | | |
| | Toplam | 152 | | | | | |

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 6'da görüldüğü gibi; anne babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinin puanları açısından çocuklarının psikolojik problemleri olan anne babaların aleyhine anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla; U=2153.50, p=0.007; U=2263.00, p=0.021 ve U=2279.00, p=0.023; p<0.05]. Psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anne babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi

sonucunda; ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 7: Annelerin Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
|---|---------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Beklentiler alt ölçeği | Yok | 38 | 33.42 | 1270.00 | 529.00 | -2.000 | 0.045* |
| | Var | 38 | 43.58 | 1656.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | Yok | 38 | 36.41 | 1383.50 | 642.50 | -0.828 | 0.408 |
| | Var | 38 | 40.59 | 1542.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Kontrol edilemezlik | Yok | 38 | 35.39 | 1345.00 | 604.00 | -1.230 | 0.219 |
| | Var | 38 | 41.61 | 1581.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | Yok | 38 | 35.96 | 1366.50 | 625.50 | -1.005 | 0.315 |
| | Var | 38 | 41.04 | 1559.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Anlaşılabilirlik | Yok | 38 | 38.55 | 1465.00 | 720.00 | -0.021 | 0.983 |
| | Var | 38 | 38.45 | 1461.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulardan kaçınma | Yok | 38 | 35.25 | 1339.50 | 598.50 | -1.287 | 0.198 |
| | Var | 38 | 41.75 | 1586.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Akılcılık | Yok | 38 | 34.34 | 1305.00 | 564.00 | -1.649 | 0.099 |
| | Var | 38 | 42.66 | 1621.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Hisleri kabullenme | Yok | 38 | 37.74 | 1434.00 | 693.00 | -0.302 | 0.762 |
| | Var | 38 | 39.26 | 1492.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Ruminasyon | Yok | 38 | 33.72 | 1281.50 | 540.50 | -1.896 | 0.058 |
| | Var | 38 | 43.28 | 1644.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Farklılık | Yok | 38 | 36.63 | 1392.00 | 651.00 | -0.740 | 0.459 |
| | Var | 38 | 40.37 | 1534.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları inkar | Yok | 38 | 37.13 | 1411.00 | 670.00 | -0.556 | 0.578 |
| | Var | 38 | 39.87 | 1515.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Süreklilik | Yok | 38 | 37.46 | 1423.50 | 682.50 | -0.432 | 0.666 |
| | Var | 38 | 39.54 | 1502.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|
| Onaylanmış | Yok | 38 | 36.46 | 1385.50 | 644.50 | -0.819 | 0.413 |
| | Var | 38 | 40.54 | 1540.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Uzlaş | Yok | 38 | 35.28 | 1340.50 | 599.50 | -1.288 | 0.198 |
| | Var | 38 | 41.72 | 1585.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | Yok | 38 | 34.25 | 1301.50 | 560.50 | -1.697 | 0.090 |
| | Var | 38 | 42.75 | 1624.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Suçluluk | Yok | 38 | 34.67 | 1317.50 | 576.50 | -1.523 | 0.128 |
| | Var | 38 | 42.33 | 1608.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 7'de görüldüğü gibi; annelerin çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre beklentiler ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; beklentiler ölçeğinin puanları açısından çocuklarının psikolojik problemleri olan annelerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=529.00, p=0.045; p<0.05]. Psikolojik problemleri olan çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Annelerin çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Tablo 8: Babaların Çocuklarının Psikolojik Problemi Olup Olmadığına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
|---|---------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Beklentiler alt ölçeği | Yok | 38 | 33.87 | 1287.00 | 546.00 | -1.833 | 0.067 |
| | Var | 38 | 43.13 | 1639.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | Yok | 38 | 32.71 | 1243.00 | 502.00 | -2.288 | 0.022** |
| | Var | 38 | 44.29 | 1683.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Kontrol edilemezlik | Yok | 38 | 37.47 | 1424.00 | 683.00 | -0.407 | 0.684 |
| | Var | 38 | 39.53 | 1502.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyulara karşı zayıflık | Yok | 38 | 40.46 | 1537.50 | 647.50 | -0.776 | 0.437 |
| | Var | 38 | 36.54 | 1388.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Anlaşılabirlik | Yok | 38 | 37.83 | 1437.50 | 696.50 | -0.267 | 0.789 |
| | Var | 38 | 39.17 | 1488.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulardan kaçınma | Yok | 38 | 38.79 | 1474.00 | 711.00 | -0.115 | 0.909 |
| | Var | 38 | 38.21 | 1452.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Akılcılık | Yok | 38 | 37.83 | 1437.50 | 696.50 | -0.266 | 0.790 |
| | Var | 38 | 39.17 | 1488.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Hisleri kabullenme | Yok | 38 | 38.91 | 1478.50 | 706.50 | -0.162 | 0.871 |
| | Var | 38 | 38.09 | 1447.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Ruminasyon | Yok | 38 | 35.95 | 1366.00 | 625.00 | -1.011 | 0.312 |
| | Var | 38 | 41.05 | 1560.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Farklılık | Yok | 38 | 38.63 | 1468.00 | 717.00 | -0.052 | 0.958 |
| | Var | 38 | 38.37 | 1458.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları inkar | Yok | 38 | 43.04 | 1635.50 | 549.50 | -1.874 | 0.061 |
| | Var | 38 | 33.96 | 1290.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|
| Süreklilik | Yok | 38 | 37.05 | 1408.00 | 667.00 | -0.587 | 0.557 |
| | Var | 38 | 39.95 | 1518.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Onaylanmış | Yok | 38 | 36.09 | 1371.50 | 630.50 | -0.968 | 0.333 |
| | Var | 38 | 40.91 | 1554.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Uzlaş | Yok | 38 | 41.87 | 1591.00 | 594.00 | -1.347 | 0.178 |
| | Var | 38 | 35.13 | 1335.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | Yok | 38 | 34.79 | 1322.00 | 581.00 | -1.484 | 0.138 |
| | Var | 38 | 42.21 | 1604.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Suçluluk | Yok | 38 | 38.16 | 1450.00 | 709.00 | -0.137 | 0.891 |
| | Var | 38 | 38.84 | 1476.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

*p<0.05

Tablo 8'de görüldüğü gibi; babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre mükemmeliyetçi ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; mükemmeliyetçi ölçeğinin puanları açısından çocuklarının psikolojik problemleri olan babaların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=502.00, p=0.022; p<0.05]. Psikolojik problemleri olan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Babaların çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre beklentiler, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Tablo 9: Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Yaşlarına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
|---|-----------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Beklentiler alt ölçeği | 30-45 yaş arası | 65 | 40.17 | 2611.00 | 249.00 | -1.604 | 0.109 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 28.64 | 315.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | 30-45 yaş arası | 65 | 40.22 | 2614.00 | 246.00 | -1.648 | 0.099 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 28.36 | 312.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Kontrol edilemezlik | 30-45 yaş arası | 65 | 39.52 | 2569.00 | 291.00 | -0.986 | 0.324 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 32.45 | 357.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | 30-45 yaş arası | 65 | 39.27 | 2552.50 | 307.50 | -0.741 | 0.459 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.95 | 373.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Anlaşılabilirlik | 30-45 yaş arası | 65 | 38.76 | 2519.50 | 340.50 | -0.253 | 0.800 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 36.95 | 406.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulardan kaçınma | 30-45 yaş arası | 65 | 38.15 | 2479.50 | 334.50 | -0.341 | 0.733 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 40.59 | 446.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Akılcılık | 30-45 yaş arası | 65 | 38.92 | 2530.00 | 330.00 | -0.408 | 0.683 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 36.00 | 396.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Hisleri kabullenme | 30-45 yaş arası | 65 | 38.59 | 2508.50 | 351.50 | -0.089 | 0.929 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 37.95 | 417.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Ruminasyon | 30-45 yaş arası | 65 | 38.62 | 2510.00 | 350.00 | -0.111 | 0.911 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 37.82 | 416.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Farklılık | 30-45 yaş arası | 65 | 39.16 | 2545.50 | 314.50 | -0.638 | 0.524 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 34.59 | 380.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları inkar | 30-45 yaş arası | 65 | 39.42 | 2562.00 | 298.00 | -0.908 | 0.364 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.09 | 364.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Süreklilik | 30-45 yaş arası | 65 | 39.55 | 2570.50 | 289.50 | -1.047 | 0.295 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 32.32 | 355.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Onaylanmış | 30-45 yaş arası | 65 | 39.41 | 2561.50 | 298.50 | -0.908 | 0.364 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.14 | 364.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|
| Uzlaşa | 30-45 yaş arası | 65 | 38.58 | 2507.50 | 352.50 | -0.075 | 0.940 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 38.05 | 418.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | 30-45 yaş arası | 65 | 39.14 | 2544.00 | 316.00 | -0.620 | 0.536 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 34.73 | 382.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Suçluluk | 30-45 yaş arası | 65 | 40.05 | 2603.50 | 256.50 | -1.504 | 0.133 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 29.32 | 322.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

Tablo 9’da görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının yaşlarına göre beklentiler, mükemmeliyetçi, duygulara karşı zayıflık, kontrol edilemezlik, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaşa, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 10: Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Yaşlarına Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
|---|-----------------|----------|------------|------------|----------|----------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Beklentiler alt ölçeği | 30-45 yaş arası | 65 | 40.17 | 2611.00 | 249.00 | -1.604 | 0.109 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 28.64 | 315.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | 30-45 yaş arası | 65 | 40.22 | 2614.00 | 246.00 | -1.648 | 0.099 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 28.36 | 312.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | p |
| Kontrol edilemezlik | 30-45 yaş arası | 65 | 39.52 | 2569.00 | 291.00 | -0.986 | 0.324 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 32.45 | 357.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | 30-45 yaş arası | 65 | 39.27 | 2552.50 | 307.50 | -0.741 | 0.459 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.95 | 373.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|----|-------|---------|--------|--------|-------|
| Anlaşılabilirlik | 30-45 yaş arası | 65 | 38.76 | 2519.50 | 340.50 | -0.253 | 0.800 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 36.95 | 406.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duygulardan kaçınma | 30-45 yaş arası | 65 | 38.15 | 2479.50 | 334.50 | -0.341 | 0.733 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 40.59 | 446.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Akılcılık | 30-45 yaş arası | 65 | 38.92 | 2530.00 | 330.00 | -0.408 | 0.683 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 36.00 | 396.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Hisleri kabullenme | 30-45 yaş arası | 65 | 38.59 | 2508.50 | 351.50 | -0.089 | 0.929 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 37.95 | 417.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Ruminasyon | 30-45 yaş arası | 65 | 38.62 | 2510.00 | 350.00 | -0.111 | 0.911 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 37.82 | 416.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Farklılık | 30-45 yaş arası | 65 | 39.16 | 2545.50 | 314.50 | -0.638 | 0.524 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 34.59 | 380.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları inkar | 30-45 yaş arası | 65 | 39.42 | 2562.00 | 298.00 | -0.908 | 0.364 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.09 | 364.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Süreklilik | 30-45 yaş arası | 65 | 39.55 | 2570.50 | 289.50 | -1.047 | 0.295 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 32.32 | 355.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Onaylanmış | 30-45 yaş arası | 65 | 39.41 | 2561.50 | 298.50 | -0.887 | 0.375 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 33.14 | 364.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Uzlaş | 30-45 yaş arası | 65 | 38.58 | 2507.50 | 352.50 | -0.075 | 0.940 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 38.05 | 418.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | 30-45 yaş arası | 65 | 39.14 | 2544.00 | 316.00 | -0.620 | 0.536 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 34.73 | 382.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |
| Suçluluk | 30-45 yaş arası | 65 | 40.05 | 2603.50 | 256.50 | -1.504 | 0.133 |
| | 45-60 yaş arası | 11 | 29.32 | 322.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | | |

Tablo 10'da görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının yaşlarına göre beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; ölçeklerin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 11: Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
|---|-------------------------|----------|------------|-----------|----------------------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | p |
| Beklentiler alt ölçeği | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 48.00 | 2 | 4.288 | 0.117 |
| | Lisans mezunu | 49 | 38.67 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 30.33 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 42.58 | 2 | 0.701 | 0.704 |
| | Lisans mezunu | 49 | 37.03 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 40.03 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | p |
| Kontrol edilemezlik | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 37.67 | 2 | 0.299 | 0.861 |
| | Lisans mezunu | 49 | 39.46 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 36.03 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 47.63 | 2 | 2.556 | 0.279 |
| | Lisans mezunu | 49 | 37.29 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 35.17 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Anlaşılabilirlik | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 42.29 | 2 | 1.126 | 0.570 |
| | Lisans mezunu | 49 | 36.52 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 41.93 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulardan kaçınma | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 44.04 | 2 | 0.958 | 0.620 |
| | Lisans mezunu | 49 | 37.82 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 36.30 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Akılcılık | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 44.29 | 2 | 1.816 | 0.403 |
| | Lisans mezunu | 49 | 36.03 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 41.93 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Hisleri kabullenme | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 44.96 | 2 | 1.290 | 0.525 |
| | Lisans mezunu | 49 | 36.92 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 38.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Ruminasyon | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 49.04 | 2 | 3.786 | 0.151 |
| | Lisans mezunu | 49 | 37.61 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 32.97 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Farklılık | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 36.63 | 2 | 0.157 | 0.924 |
| | Lisans mezunu | 49 | 39.20 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 37.70 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duyguları inkar | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 48.08 | 2 | 3.445 | 0.179 |
| | Lisans mezunu | 49 | 35.58 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 40.37 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------|----|-------|---|-------|-------|
| Süreklilik | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 31.33 | 2 | 2.437 | 0.296 |
| | Lisans mezunu | 49 | 38.53 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 44.13 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Onaylanmış | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 36.75 | 2 | 4.178 | 0.124 |
| | Lisans mezunu | 49 | 35.80 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 48.73 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Uzlaş | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 35.13 | 2 | 5.252 | 0.072 |
| | Lisans mezunu | 49 | 35.79 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 50.07 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 37.00 | 2 | 0.930 | 0.628 |
| | Lisans mezunu | 49 | 40.18 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 34.20 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Suçluluk | Önlisans mezunu ve altı | 12 | 44.58 | 2 | 1.102 | 0.576 |
| | Lisans mezunu | 49 | 37.43 | | | |
| | Yüksek lisans mezunu | 15 | 37.13 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

Tablo 11’de görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının eğitim düzeylerine göre beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 12: Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
|---|------------------------|----------|------------|-----------|----------------------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | Sd | X² | p |
| Beklentiler alt ölçeği | Lise mezunu ve altı | 31 | 44.52 | 2 | 4.392 | 0.111 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 31.10 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 35.98 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | Lise mezunu ve altı | 31 | 42.74 | 2 | 3.619 | 0.164 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 41.60 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 32.57 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
|--|------------------------|----------|------------|-----------|----------------------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | Sd | X² | p |
| Kontrol edilemezlik | Lise mezunu ve altı | 31 | 33.73 | 2 | 2.830 | 0.243 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 44.60 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 40.38 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | Lise mezunu ve altı | 31 | 33.79 | 2 | 2.527 | 0.283 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 40.07 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 42.58 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Anlaşılabilirlik | Lise mezunu ve altı | 31 | 41.03 | 2 | 0.793 | 0.673 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 38.17 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 36.05 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulardan kaçınma | Lise mezunu ve altı | 31 | 35.37 | 2 | 3.538 | 0.170 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 47.97 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 37.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Akılcılık | Lise mezunu ve altı | 31 | 37.37 | 2 | 0.770 | 0.680 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 35.60 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 41.12 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Hisleri kabullenme | Lise mezunu ve altı | 31 | 39.76 | 2 | 1.101 | 0.577 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 42.10 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 35.40 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Ruminasyon | Lise mezunu ve altı | 31 | 39.76 | 2 | 0.185 | 0.912 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 38.17 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 37.37 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Farklılık | Lise mezunu ve altı | 31 | 38.69 | 2 | 1.604 | 0.449 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 44.23 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 35.43 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duyguları inkar | Lise mezunu ve altı | 31 | 40.77 | 2 | 0.718 | 0.698 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 38.47 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 36.17 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Süreklilik | Lise mezunu ve altı | 31 | 42.35 | 2 | 4.723 | 0.094 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 28.00 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 39.77 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Onaylanmış | Lise mezunu ve altı | 31 | 38.02 | 2 | 0.034 | 0.983 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 39.23 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 38.63 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Uzlaş | Lise mezunu ve altı | 31 | 31.34 | 2 | 6.581 | 0.037* |
| | Önlisans mezunu | 15 | 39.00 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 45.65 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------|----|-------|---|-------|-------|
| Duyguları zararlı olarak görme | Lise mezunu ve altı | 31 | 36.45 | 2 | 0.982 | 0.612 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 36.60 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 41.57 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Suçluluk | Lise mezunu ve altı | 31 | 38.53 | 2 | 1.240 | 0.538 |
| | Önlisans mezunu | 15 | 43.60 | | | |
| | Lisans mezunu ve üzeri | 30 | 35.92 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

*p<0.05

Tablo 12'de görüldüğü gibi; psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının eğitim düzeylerine göre beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının eğitim düzeylerine göre anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; anne babaların eğitim düzeyi bakımından anne babaların uzlaşma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 = 6.581$, p=0.037; p<0.05].

Tablo 13: Okula Uyum Uzlaşma Anne Babaların Eğitim Düzeyine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | P | |
|-----------------------|-----------------------|---------------------|------------|------------|----------|----------|----------|--------|
| Uzlaşma ölçeği | Lise mezunu ve altı | 31 | 21.90 | 679.00 | 183.00 | -1.181 | 0.238 | |
| | Ön lisans mezunu | 15 | 26.80 | 402.00 | | | | |
| | Toplam | 46 | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | P | |
| | Uzlaşma ölçeği | Lise mezunu ve altı | 31 | 25.44 | 788.50 | 292.50 | -2.522 | 0.012* |
| | | Lisans mezunu | 30 | 36.75 | 1102.50 | | | |
| Toplam | | 61 | | | | | | |
| Uzlaşma ölçeği | Ön lisans mezunu | 15 | 20.20 | 303.00 | 183.00 | -1.023 | 0.306 | |
| | Lisans mezunu | 30 | 24.40 | 732.00 | | | | |
| | Toplam | 45 | | | | | | |

*p<0.05

Tablo 13'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanların anne ve babaların eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; eğitim düzeyi lisans mezunu olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=292.50, p=0.012; p<0.05].

Tablo 14: Psikolojik Problemi Olmayan Çocukların Anne Babalarının Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
|---|-------------------|----------|------------|-----------|----------------------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | P |
| Beklentiler alt ölçeği | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 43.06 | 2 | 3.277 | 0.194 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 40.53 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 31.26 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 39.09 | 2 | 0.364 | 0.834 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 39.58 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 36.05 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | P |
| Kontrol edilemezlik | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 36.41 | 2 | 0.185 | 0.912 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 39.00 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 39.17 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 43.53 | 2 | 2.566 | 0.277 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 39.72 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 32.40 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Anlaşılabilirlik | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 42.41 | 2 | 1.226 | 0.542 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 35.87 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 40.40 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulardan kaçınma | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 37.38 | 2 | 1.065 | 0.587 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 40.90 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 34.90 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Akılcılık | 1500 TL – 3000 TL | 16 | 36.59 | 2 | 1.817 | 0.403 |
| | 3001 TL – 4500 TL | 39 | 36.32 | | | |
| | 4501 TL ve üzeri | 21 | 44.00 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------|-------------------------|-----------|----------------------|----------|
| Hisleri kabullenme | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 45.78 33.81 41.67 | 2 | 3.970 | 0.137 |
| Ruminasyon | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 37.25 42.56 31.90 | 2 | 3.271 | 0.195 |
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | P |
| Farklılık | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 33.72 42.26 35.17 | 2 | 2.379 | 0.304 |
| Duyguları inkar | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 33.19 39.28 41.10 | 2 | 1.352 | 0.509 |
| Süreklilik | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 37.63 42.42 31.88 | 2 | 3.418 | 0.181 |
| Onaylanmış | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 36.47 39.67 37.88 | 2 | 0.270 | 0.874 |
| Uzlaş | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 36.81 37.23 42.14 | 2 | 0.812 | 0.666 |
| Duyguları zararlı olarak görme | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 39.09 39.67 35.88 | 2 | 0.425 | 0.808 |
| Suçluluk | 1500 TL – 3000 TL 3001 TL – 4500 TL 4501 TL ve üzeri Toplam | 16 39 21 76 | 40.81 39.82 34.29 | 2 | 1.098 | 0.578 |

Tablo 14'te görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının gelir düzeylerine göre beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaş, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Tablo 15. Psikolojik Problemi Olan Çocukların Anne Babalarının Gelir Düzeylerine Göre Grupların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

| Akılcı olmayan inançlar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
|---|-------------------|----------|------------|-----------|----------------------|----------|
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | P |
| Beklentiler alt ölçeği | 1500 TL ve altı | 22 | 41.18 | 2 | 1.602 | 0.449 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 41.13 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 34.65 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Mükemmeliyetçi alt ölçeği | 1500 TL ve altı | 22 | 38.52 | 2 | 7.389 | 0.055 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 37.96 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 31.47 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygusal şemalar envanterinin alt ölçekleri | | | | | | |
| Ölçek | Grup | N | S.O | sd | X² | P |
| Kontrol edilemezlik | 1500 TL ve altı | 22 | 33.93 | 2 | 1.706 | 0.426 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 38.24 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 41.94 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulara karşı zayıflık | 1500 TL ve altı | 22 | 35.91 | 2 | 0.536 | 0.765 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 40.70 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 38.71 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Anlaşılabilirlik | 1500 TL ve altı | 22 | 45.09 | 2 | 2.909 | 0.234 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 34.70 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 36.65 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duygulardan kaçınma | 1500 TL ve altı | 22 | 41.05 | 2 | 0.525 | 0.769 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 36.30 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 38.32 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Akılcılık | 1500 TL ve altı | 22 | 33.27 | 2 | 2.174 | 0.337 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 42.87 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 38.97 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Hisleri kabullenme | 1500 TL ve altı | 22 | 36.64 | 2 | 3.497 | 0.174 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 45.54 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 34.60 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Ruminasyon | 1500 TL ve altı | 22 | 41.45 | 2 | 3.932 | 0.140 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 43.67 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 32.56 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Farklılık | 1500 TL ve altı | 22 | 37.59 | 2 | 3.738 | 0.154 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 45.54 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 33.92 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------|----|-------|---|-------|--------|
| Duyguları inkar | 1500 TL ve altı | 22 | 41.00 | 2 | 0.654 | 0.721 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 35.89 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 38.66 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Süreklilik | 1500 TL ve altı | 22 | 42.20 | 2 | 1.202 | 0.548 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 38.76 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 35.68 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Onaylanmış | 1500 TL ve altı | 22 | 38.14 | 2 | 0.121 | 0.941 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 37.50 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 39.50 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Uzlaş | 1500 TL ve altı | 22 | 28.00 | 2 | 8.921 | 0.012* |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 38.24 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 46.15 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Duyguları zararlı olarak görme | 1500 TL ve altı | 22 | 40.84 | 2 | 0.601 | 0.741 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 35.85 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 38.81 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |
| Suçluluk | 1500 TL ve altı | 22 | 36.70 | 2 | 0.211 | 0.900 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 39.11 | | | |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 39.32 | | | |
| | Toplam | 76 | | | | |

*p<0.05

Tablo 15'te görüldüğü gibi; psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının gelir düzeylerine göre beklentiler, mükemmeliyetçi, kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının gelir düzeylerine göre anne babaların uzlaş ölçeceğinden aldıkları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H-Testi yapılmış; anne babaların gelir düzeyi bakımından anne babaların uzlaş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 = 8.921$, p=0.012; p<0.05]

Tablo 16: Uzlaşı Düzeylerinin Anne Babaların Gelir Düzeyine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Ölçek | Grup | N | S.O | S.T | U | Z | P |
|---------------|-------------------|----|-------|--------|--------|--------|---------|
| Uzlaşı ölçeği | 1500 TL ve altı | 22 | 19.89 | 437.50 | 184.50 | -1.588 | 0.112 |
| | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 25.98 | 597.50 | | | |
| | Toplam | 45 | | | | | |
| Uzlaşı ölçeği | 1500 TL ve altı | 22 | 19.61 | 431.50 | 178.50 | -2.988 | 0.003** |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 32.24 | 999.50 | | | |
| | Toplam | 53 | | | | | |
| Uzlaşı ölçeği | 1501 TL – 3000 TL | 23 | 24.26 | 558.00 | 282.00 | -1.315 | 0.188 |
| | 3001 TL ve üzeri | 31 | 29.90 | 927.00 | | | |
| | Toplam | 54 | | | | | |

**p<0.01

Tablo 16'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan anne babaların uzlaşı ölçeğinden aldıkları puanların anne babaların gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; gelir düzeyi 3001 TL ve üzeri olan anne babaların uzlaşı ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi 1500 TL ve altı olan anne babaların uzlaşı ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=178.50, p=0.003; p<0.01].

3.3. Psikolojik Problemi Olmayan/Olan Çocukların Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlar ve Duygusal Şemalar Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Psikolojik problemi olmayan/olan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığı spearman korelasyon analizi ile test edilmiştir.

Tablo-17: 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 |
| Duyulara karşı zayıflık ölçeğinin puanı | r | 0.169 | 0.239 |
| | p | 0.145 | 0.037* |
| Anlaşabilirlik ölçeğinin puanı | r | -0.297 | -0.062 |
| | p | 0.009** | 0.597 |
| Duyulardan 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 |
| Duyuları 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 |
| Duyuları 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 |

**p<0.01; *p<0.015

Tablo 17’de görüldüğü gibi; psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygulara karşı zayıflık, duygulardan kaçınma, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon, farklılık, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne babalarının kontrol edilemezlik ölçeğinden aldıkları puanlar

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilmezlik ölçeğinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür [$r=0.242$, $p=0.035$; $p<0.05$].

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne babaların anlaşılabilirlik ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların anlaşılabilirlik ölçeğinden aldıkları puanlar da düşmekte olduğu görülmüştür [$r=-0.297$, $p=0.009$; $p<0.01$].

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar ile kontrol edilemezlik, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, farklılık, süreklilik, onaylanmış, uzlaşma, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [$p>0.05$].

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne babaların duygulara karşı zayıflık, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon ve duyguları inkar ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Sperman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların duygulara karşı zayıflık, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon ve duyguları inkar 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-18: Psikolojik Problemi Olan 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 | 0.236 | 0.105 |
| | p | 0.040* | 0.365 |
| Duyulara karşı zayıflık ölçeğinin puanı | r | 0.087 | 0.060 |
| | p | 0.455 | 0.606 |
| Anlaşabilirlik 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** |
| Duyuları 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 |
| Duyuları 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 |

**p<0.01; *p<0.015

Tablo 18'de görüldüğü gibi; psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygulara karşı zayıflık, anlaşabilirlik, duygulardan kaçınma, hisleri kabullenme, ruminasyon, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaşma ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [p>0.05].

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne babaların kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk

ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r = 0.236$, $p = 0.040$; $r = 0.409$, $p = 0.001$; $r = 0.230$, $p = 0.045$ ve $r = 0.269$, $p = 0.019$; $p < 0.05$].

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar ile kontrol edilemezlik, duygulara karşı zayıflık, anlaşılabilirlik, duygulardan kaçınma, ruminasyon, duyguları inkar, süreklilik, onaylanmış, uzlaşma ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür [$p > 0.05$].

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar ile anne babaların akılcılık, hisleri kabullenme ve farklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p < 0.01$). Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların akılcılık, hisleri kabullenme ve farklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r = 0.372$, $p = 0.001$; $r = 0.307$, $p = 0.007$ ve $r = 0.317$, $p = 0.005$; $p < 0.01$].

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde psikolojik problemleri olan ve olmayan anne babaların akılcı olmayan inançları ve duygusal şemalarına ilişkin ulaşılan bilgiler sonuçları tartışılarak yorumlanmıştır.

Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Demografik Özelliklerine Göre Akılcı Olmayan İnançları Ve Duygusal Şemalarına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada demografik bilgi formundan elde edilen bilgiler ışığında çocuklarının psikolojik problemi olup olmadığına göre anne babaların akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar ölçeklerinden aldıkları puanlar; eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve yaşa ilişkin bulgular incelenmiş ve bu bulgulara göre tartışma ve yorumlara yer verilmiştir.

Psikolojik problemi olan ve olmayan çocukların anne babalarında akılcı olmayan inançlar ve duygusal şema puanları arasında yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgu çalışmadaki örneklemin çoğunluk olarak aynı yaş grubu içerisinde bulunmasından kaynaklanabilir. Ackerman'ın akılcı olmayan inançların yaş ile ilişkisine baktığı çalışmasında, 16-25 yaş aralığında olan anne babaların 31-45 yaş aralığındaki anne babalara göre daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğu görülmüştür.¹⁰⁰

Eğitim düzeyine bakıldığında psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarında akılcı olmayan inançlar ve duygusal şema puanları arasında bir farklılık yok iken, psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının eğitim düzeyi lisans ve üstü olanların lise ve altı olanlara göre uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu yani duygularını daha normal görebildiği bulgulanmıştır. Çocuğun gelişiminde ailenin sosyo-ekonomik durumu etkilidir. Ailede özgür ve geliştirici ortamın sağlanması, çocuklara olanak sağlanması ve çocuğun karar verme sürecine aktif katılması ve olumlu duygular gibi olumsuz duyguların da yaşanmasının normal olarak görülmesinin eğitim düzeyi ile ilişkilidir. Eroğlu'nun yaptığı çalışmada annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocuklardaki problem çözme becerilerinin de arttığı görülmüştür.¹⁰¹ Problem çözme becerilerine sahip çocuklar daha az psikolojik

¹⁰⁰ Kathleen A. Ackerman, Irrational Beliefs And Parenting Stress, University of Alberta, Canada. 1991, pp.78-83 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

¹⁰¹ Erol Eroğlu, "Ailenin Sosyo-Ekonomik ve Eğitim Düzeyleri İle Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişki", www.dergipark.ulakbim.gov.tr, 165-189, s.175.

problem ile karşılaşabilirler. Ackerman tarafından gerçekleştirilen çalışmada akılcı olmayan inançların eğitim düzeyine göre bir farklılık göstermemiştir.¹⁰² Şendoğdu (2000) tarafından yapılan çalışmada ise anne babaların eğitim düzeyi düştükçe katı disiplinleri daha çok uyguladığı görülmüştür. Katı disiplin çocuğun kendisini çaresiz hissettirerek psikolojik problem yaşamasına itebilir. Yapılan çalışmada elde edilen bulgu bazı çalışmalarla örtüşürken bazıları ile örtüşmemektedir. Bu bulgular ile eğitim düzeyi arttıkça problemi olan çocukların anne ve babaları bilinçli yaklaşımlar sergilese ve duyguları normalleştirse de akılcı olmayan inançlara da sahip olabileceğini düşündürmüştür.

Anne babaların gelir düzeyi de eğitim düzeyi sonuçlarına benzer sonuçlar vermiştir. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarında akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar puanları arasında gelir düzeyine ilişkin anlamlı bir farklılık yok iken, psikolojik problemi olan çocukların yüksek gelir düzeyine sahip anne babaların uzlaşı ölçek puanları düşük gelir düzeyine sahip olanların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ackerman'ın çalışmasında düşük ekonomik şartlara sahip olan anne babaların yüksek ekonomik şartlara sahip anne babalara göre akılcı olmayan inançlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁰³ Eroğlu'nun çalışmasında ise anne babaların gelir düzeyi arttıkça çocuklardaki problem çözme becerilerinin arttığı bulgulanmıştır.¹⁰⁴ Yapılan çalışma ile incelenen çalışmalardaki sonuçlar örtüşmektedir. Bu bulgular psikolojik problemi olan çocukların anne babalarında gelir düzeyi arttıkça daha uzlaşmacı bir tavır sergiledikleri, duyguları normal gördükleri ve daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu düşündürmüştür. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının gelir düzeyinin etkisinin olmaması diğer çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Ruh sağlığı uzmanına başvuran psikolojik problemi olan çocukların özellikle gelir düzeyi düşük olan anne babalarıyla psikoeğitim yapılabilmesinin olumlu sonuç gösterebileceğini düşündürmüştür.

Araştırmada yüksek gelir ve eğitim düzeyinin kişinin çocuklarına yönelik davranışlarında daha esnek olmasını sağladığı, çocuk yetiştirmede daha olumlu davranmaları, çocuklarının davranışlarını daha olumlu yorumladıkları ve

¹⁰² Kathleen A. Ackerman, *Irrational Beliefs And Parenting Stress*, University of Alberta, Canada. 1991, pp.78-83 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

¹⁰³ Kathleen A. Ackerman, *Irrational Beliefs And Parenting Stress*, University of Alberta, Canada. 1991, pp.78-83 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

¹⁰⁴ Eroğlu, e.g., s.175.

çocuklarının da düşünce, duygu ve davranışlarına daha izin verici olmalarından kaynaklanabilir.

Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Akılcı Olmayan İnançlarına İlişkin Sonuçlar

Günümüzde anne babaların çocuğu için yaşadığı gelecek kaygısı ve çocuğa yaptığı yatırımı çocuklarından olan beklentisini arttırabilmektedir. Bu beklentiler çocuğun gerginlik ve endişe yaşamasına sebep olabilmektedir. Mükemmeliyetçi anne babaların sahip olduğu kalıplar ve kurallar çocuklarının yeterliliklerinin üzerinde olabilir. Anne babaların çocuklarından beklentilerinin çok olması ve mükemmeliyetçi yaklaşıma sahip olmaları çocuklar üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının akılcı olmayan inançlar ölçeği alt testleri olan beklentiler, mükemmeliyetçi ölçeklerinden aldıkları puanlar psikolojik problemi olmayan anne babaların aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Berkley (1992) bir çalışmasında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna sahip çocuklarına annelerinin normal annelere göre daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduklarını bulgulamıştır.

Literatüre bakıldığında Starko.¹⁰⁵ ve McDonald'ın¹⁰⁶ çalışmalarında cinsiyete göre akılcı olmayan inançlarda farklılık görülmemektedir. Bu araştırmada psikolojik problemi olan çocukların annelerin beklentiler ölçeğinden ve babaların da mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanların yüksek çıkması cinsiyet ile ilgili sonuçla örtüşmemektedir.

Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının duygusal şemalar ölçeğinin alt testi olan duyguları zararlı olarak görme ölçeğinden aldıkları puanlar psikolojik problemi olmayan anne babaların aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Duyguları zararlı olarak gören anne babalar olumsuz duygularını kabul etmede ve ifade etmede zorlanabildikleri gibi çocuklarının da olumsuz duygularını yaşamalarına kabul etmeyebilirler. Duyguları aktarmanın iyileştirici bir etkisi olduğu gibi engellemek de psikolojik problemlerin ortaya çıkmasını teşvik edebilir. Gottman ve arkadaşları tarafından 506 aile üzerinde

¹⁰⁵ Timothy J. Starko, Parent Stress and Parent Irrational Beliefs: Mother Father Differences, University Of Alberta, Canada, 1991, pp.70-76 (**Unpublished Master Dissertation**).

¹⁰⁶ Connie E. McDonald, Parenting Irrational Beliefs and Marital Adjustment as Correlates Parenting Stress in Young Families, University of Alberta, Canada, 1993, pp.43-44 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

yapılan çalışmada kendilerinin ve çocuklarının yaşadığı olumsuz duyguya daha duyarlı olan anne babaların çocuklarında daha az psikolojik problemlerin çıktığı tespit edilmiştir.¹⁰⁷

Ackerman bir çalışmasında anne babaların akılcı olmayan inançları ile anne baba olma ile ilgili yeterlilik algıları arasındaki ilişkiye bakmıştır. Akılcı olmayan inançlar ile yeterlilik algıları arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.¹⁰⁸ Yeterlilik algısının düşük olduğu anne babalarda beklentilerin ve mükemmeliyetçi yaklaşımın fazla olması çocuklardaki psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına yol açabilir.

Eryüksel ve Akün tarafından 123 ergen, 109 anne ve 87 baba olmak üzere toplam 319 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada depresyonu olan ergenler ile anne babalarının bilişsel çarpıtmaları ve aile ilişkileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma sonucunda anne babaların ve ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumları ve aile ilişkilerine dair bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili bulunmuştur.¹⁰⁹ Bu bulgu yapılan araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan anne babaların çocuklarında psikolojik problemlerin daha fazla görülebilmektedir. Yapılan çalışmadaki elde edilen bulgular akılcı olmayan inançların psikolojik problemlerde etki etmesi açısından benzerlik göstermektedir.

Anne babaların akılcı olmayan inançlarının aile işlevi ve çocuklardaki davranış problemleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada anne babaların çocuklarına yönelik gerçekçi olmayan beklentilerin çocuklardaki davranış problemleri ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca aile içi işlevlerin problemleri davranışları yordamada anne babada var olan akılcı olmayan inançların etkili olduğu saptanmıştır.¹¹⁰

Hamamcı, Duy ve Kaya'nın (2011) akılcı olmayan inançlar ile güven, stresle başa çıkma ve çaresizlik arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada akılcı olmayan

¹⁰⁷ Gottman, a.g.e. p.106.

¹⁰⁸ Ackerman, a.g.e., pp.67-70.

¹⁰⁹ Gül N. Eryüksel, Ebru Akün, Depresyonu olan Ergenler ile Anne Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2003, Cilt:18 /51, 59-73, ss.67-68.

¹¹⁰ Cemal Bağcı, Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Aile İşlevi ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi ,Gaziantep, 2013, s.90 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

inançlarla negatif ilişkide olduğu görülmüştür.¹¹¹ Başka bir deyişle kendine güveni düşük, stresle baş etmede yetersiz ve çaresizlik yaşayan kişilerin akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olabileceğini göstermektedir.

Araştırmalarda da görüldüğü gibi anne babalardaki mükemmelliyetçilik ve beklentilerin dahil olduğu akılcı olmayan inançların artması çocuklarda psikolojik problem görülme olasılığını arttırmaktadır.

Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarının Duygusal Şemalarına İlişkin Sonuçlar

Anne babalar psikolojik kontrol oluşturmak için aşırı müdahale, suçluluk yaratma, sevgiyi geri çekme ve aşırı mesafeli davranışları sergilemektedir.¹¹² Psikolojik kontrol çocuğun ne hissedeceğini, ne düşüneceğini düşünmeksizin anne babanın kendi isteği doğrultusunda çocuğu kontrol altına alma durumudur. Anne babalardaki duyguları kontrol ve suçluluk çocuklara yönelik kontrolün oluşumunu sağlayabilmekte bu da çocuklarda psikolojik problemlerin oluşumuna sebep olabilmektedir.

Bu araştırmadaki ruminasyonlara yönelik bulgu ile Şenormancı (2013) tarafından yapılan çalışmada ruminasyonların depresyonun yordayıcısı olarak ortaya koyduğu bulgu ile örtüşmektedir.¹¹³ Ruminasyonların artması psikolojik problemlere gerek direkt gerekse dolaylı yoldan etki edeceği düşünülebilir.

Kara'nın 2013 yılında psikiyatri kliniğine başvuran ve herhangi bir problemi olmayan ergenlerin ve annelerinin duygusal şemaları üzerinde yaptığı çalışmada; psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin duygusal şemalarındaki puanları herhangi bir problemi olmayan ergenlere göre daha yüksek çıkmıştır. Herhangi bir problemi olmayan ergenlerin duygusal şemalarında duygularını anlayabilme, diğerleriyle aynı duyguları yaşayabilme ve duygularını normalleştirme inançlarını duygularıyla baş etmek için daha fazla kullandıkları görülmüştür. Psikiyatri kliniğine başvuran

¹¹¹ Zeynep Hamamcı vd., "Investigation of Irrational Parenting Beliefs, Perceived Stress and Coping With Stress", 7. International Congress of Cognitive Psychotherapy, Clinical Science, 02-05 June 2011, İstanbul, p.117.

¹¹² Nebi Sümer vd., "Anne Baba Tutum ve Davranışların Psikolojik Etkileri: Türkiye'de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış", *Türk Psikoloji Yazıları*, 2010, 13/25, 42-69, s.44.

¹¹³ Ömer Şenormancı vd., "Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2013, 26, 239-247, s.245.

ergenlerin olumsuz duygularıyla baş edemeyeceklerine inandığı ve ruminatif sürece girdiklerini saptamıştır. ¹¹⁴

Ayrıca Kara'nın aynı çalışmasında psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerin duygularını kontrol edemeyeceği inancı ve duygularını ifade etmenin zayıflık olduğu düşüncesi annelerinden daha fazla iken; annelerinin daha fazla kendi duygularını anladığı, mantığı duygularının önüne alınması gerektiği düşüncesine sahip olduğu, olumsuz duygulardan uzaklaşmaya çalıştığı bulunmuştur. Herhangi bir problemi olmayan ergenlerin duygusal şemaların zarar görme alt ölçeği annelerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. ¹¹⁵

Leahy'nin 53 kişi üzerinde yaptığı bir çalışmada; suçluluk, ruminasyon ve uzun süren duyguların depresyon ve anksiyete ile daha fazla ilişkili iken anlaşılabilirlik ve kontrol edilebilirlik ile daha az ilişkili olduğu ve bu rahatsızlıklara sahip bireylerin diğer bireylere göre daha farklı duygular yaşadıklarına inandıkları ortaya koymuştur. ¹¹⁶

Duygusal şemalar ve bağlanma üzerinde yapılan bir araştırmada bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma boyutları ile duygusal şemalar arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Kaçınan bağlanma; hislerin kabullenilmesi ile negatif ilişki içindeyken kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk duygusal şemaların işlevsel olmayan alt boyutlarıyla pozitif ilişki saptanmıştır. Kaygı alt boyutu ile anlaşılabilirlik, hisleri kabullenme, onaylanma ile negatif ilişki; kontrol edilemezlik, duygularına karşı zayıflık, akılcılık, ruminasyon, farklılık, duyguları zararlı olarak görme ve suçluluk ile arasında pozitif ilişki saptanmıştır. ¹¹⁷ Kaygılı ve kaçınan bağlanmanın psikolojik problemlere sebep olduğu bilinmektedir.

Yapılan araştırma, Kara, Şencan ve Leahy tarafından yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında; duygularla başa çıkmada kullanılan kontrol edilemezlik, akılcılık, zayıflık, farklılık psikolojik problemlerin oluşumunda doğrudan ya da dolaylı olarak etkili olduğu görülmüştür. Başka deyişle; “duygularımı kontrol edemem”, “duygularımı gösterirsem bu benim zayıf olduğumu gösterir”, “duygular değil mantık önemlidir” ve “diğer insanlarla farklı duygulara sahibim” şeklinde düşünen kişilerin

¹¹⁴ Kara, a.g.e., ss.64-65.

¹¹⁵ Kara, a.g.e., ss.51-52.

¹¹⁶ Leahy, a.g.e., pp.185-189.

¹¹⁷ Buse Şencan, “Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü”, sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2015, ss.53-56 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

psikolojik problemler yaşayabileceği veya çocuklarına yaşatabileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca “duygularımı anlayabilirim” ve “duygularımı kontrol edebilirim” tarzında düşünen bireylerin psikolojik problemler yaşama ve çocuklarına yaşatma ihtimalinin az olduğu saptanmıştır.

Araştırmalarda da görüldüğü üzere duyguların anlaşılması, duyguların kabullenilmesi gibi baş etme yöntemleri bireyin hem kendisinin hem de çevresinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etki yaratırken duyguların kabul edilmemesine yönelik baş etme yöntemleri duygularının akılcı olmayan inançları artırılabilir ve bu durumda anne babaların çocuklarında psikolojik problemlerin ortaya çıkarabileceğini göstermiştir.

Psikolojik Problemi Olan Ve Olmayan Çocukların Anne Babalarında Görülen Akılcı Olmayan İnançlar ile Duygusal Şemaların İlişisine İlişkin Sonuçlar

Psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının çocuklarına yönelik beklentilerinin arttıkça olumsuz duygularını kontrol edemeyeceği, mantığın duygulardan önemli olduğu, diğerlerinden farklı duygular yaşadığı ve olumsuz duygularına yönelik kendilerini suçladığı düşüncesi artmakta; bunun yanı sıra duygularını anlama düşüncesi azalmaktadır.

Durukan ve arkadaşlarının (2008) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna (DEHB) sahip çocukların anneleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada DEHB olan çocukların annelerin kendilerini yetersiz olarak gördükleri, olaylar üzerinde kontrollerinin olmadığı düşüncesine sahip oldukları ve çocukların olumsuz davranışlarına yönelik inkara girip çocuklarına tepki vermeme eğiliminde olduklarını saptamışlardır.¹¹⁸ Yapılan çalışmada kendilerini yetersiz gören anne babaların çocuklarına yönelik beklentilerinin arttığı ve psikolojik problemi olan çocukların anne babalarında duygularını kontrol edemeyeceği inancının ortak olması açısından benzerlik göstermektedir.

Psikolojik problemi olan çocukların anne babaların mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça akılcılık, hisleri kabullenme ve farklılık

¹¹⁸ İbrahim Durukan vd., “DEHB Olan Çocukların Annelerinde Depresyon ve Anksiyete düzeyleri ile Kullanılan Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Ön Çalışma”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2008, 9, 217-223, s.221.

ölçeklerinden aldıkları puanlarda artış olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle; psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının çocuklarına yönelik mükemmeliyetçi tavırları arttıkça duyguları yerine mantığı ile hareket ettiği, diğerlerinden farklı duygular yaşadığına inandığı ve duygularını kabullendiği de artmaktadır.

Psikolojik problemleri olmayan çocukların anne babalarının çocuklarına yönelik beklentilerinin arttıkça olumsuz duygularını kontrol edemeyeceği düşüncesi artmakta; bunun yanı sıra duygularını anlama düşüncesi azalmaktadır.

Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babaların mükemmeliyetçi yaklaşımları arttıkça duygularının dışavurumunu zayıflık olarak gördüğü, duygulardan ziyade mantığa önem vermede, olumsuz duyguya sebep olan düşünceleri tekrarlayıcı bir şekilde düşünmede, olumsuz duyguları inkar ettiği ve duygularını kabul etmede daha az enerji harcadığı yönünde artış olduğu görülmüştür.

Bu araştırmadaki bulgular, beklentilerin duyguları kontrol edilemeyeceği inancı ile, mükemmeliyetçi yaklaşımın akılcılık ve duyguları kabullenme inançlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular, anne babaların kontrol edemediği durumlarda isteklerinin çocukları tarafından yapılmasını beklediklerini düşündürmüştür. Ayrıca, anne babaların mükemmeliyetçi yaklaşımlarını desteklemek için duygularını kabul ettiklerine dair algılarını ifade ettiklerini ancak gerçek dünyada duygular söz konusu olduğunda mantığı ön plana çıkardıkları ve duygularını uygun mantıkla yeniden düzenledikleri böylece duygularını kabul edilebilir hale getirdikleri şeklinde açıklanabilir.

İncelenen araştırmalarda, çocukların ya annesi ya da babası örnekleme alınırken bu araştırmada çocukların hem annesi hem babası çalışmaya dahil edilmiştir. Bu nedenle, hem anne hem de baba olarak karşılaştırma yapılacak bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca akılcı olmayan inançlar ile duygusal şemaların birlikte incelendiği bir çalışma görülmemiştir. Hem anne babanın birlikte katıldığı hem de akılcı olmayan inançlar ve duygusal şemalar ilişkisine bakıldığı bu çalışma literatüre katkı sağlayacağından önemlidir.

Sonuç olarak;

1. Psikolojik problemleri olan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların anne babalarının beklentiler, mükemmeliyetçi ve duyguları zararlı olarak görme ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
2. Psikolojik problemleri olan Çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların annelerinin beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
3. Psikolojik problemleri olan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanların psikolojik problemleri olmayan çocukların babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
4. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının eğitim düzeylerine göre anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi lisans mezunu olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
5. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının gelir düzeylerine göre anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi 3001 TL ve üzeri olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi 1500 TL ve altı olan anne babaların uzlaşma ölçeğinden aldıkları puanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=178.50, p=0.003; p<0.01]
6. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilmezlik ölçeğinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür.

7. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların anlaşılabilirlik ölçeğinden aldıkları puanlar da düşmekte olduğu görülmüştür.
8. Psikolojik problemi olmayan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların duygulara karşı zayıflık, akılcılık, hisleri kabullenme, ruminasyon ve duyguları inkar ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür.
9. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının beklentiler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların kontrol edilemezlik, akılcılık, farklılık ve suçluluk ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür.
10. Psikolojik problemi olan çocukların anne babalarının mükemmeliyetçi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça anne babaların akılcılık, hisleri kabullenme ve farklılık ölçeklerinden aldıkları puanlar da artmakta olduğu görülmüştür.

Öneriler

1. Bu araştırma ilköğretim birinci kademeye devam eden 6-13 yaş çocuğuna sahip anne ve babaları üzerinde uygulanmıştır. Çocuğu farklı yaş gruplarında olan anne ve babalar üzerinde de akılcı olmayan inançlar ve/veya duygusal şemalar çalışılabilir.
2. Anne babaların akılcı olmayan inançları ve/veya duygusal şemalarının ruh sağlığı, evlilik doyumu, problem çözme becerileri, stres düzeyleri gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.
3. Yeni araştırmalarda erken dönem şemalar, yaşanan travmalar, algılanan anne baba tutumları gibi değişkenlerin anne babaların akılcı olmayan inançları ve/veya duygusal şemalar üzerindeki etkisi üzerinde çalışılabilir.
4. Anne babaların akılcı olmayan inançları ve/veya duygusal şemalarının çocukların stresle baş etme, duyguları ifade etme, empatik eğilim, erken dönem uyumsuz şemalara etkileri gibi değişkenlere etkisi incelenebilir.
5. Bu araştırmada çocukların psikolojik problemleri 4-14 yaş Çocuk ve Gençlerde Davranış Değerlendirme Ölçeğinden çocukların almış oldukları

toplam puan üzerinden ve çocukların ruh sağlığı uzmanına başvurmaları üzerinden var-yok şeklinde ele alınmıştır. Yeni çalışmalarda ölçekten alınan puanlara göre psikolojik problemler özgül alanlara ayrılarak bakılabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ALTINTAŞ Ersin ve GÜLTEKİN Mücahit, **Psikolojik Danışma Kuramları**, ALFA AKADEMİ Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., Bursa, 2005.

BERNARD Michael E. vd., **Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders: History, Theory, Practice and Research**, In Rational-Emotive Behavioral Approach to Childhood Disorders Theory, Practice and Research (Eds. Albert Ellis and Michael Bernard, Springer Science Business Media, New York, 2006.

COREY Gerald, **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, Thomson Learning, Inc., USA, 2009.

ÇAĞDAŞ Aysel ve ŞAHİN SEÇER, **Anne Baba Eğitimi**, Eğiten Kitap, Ankara, 2011.

ÇELEN Nermin, **Öğrenme Psikolojisi**, İmge Kitabevi, Ankara, 1999.

ÇİVİTÇİ Asım vd., **Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar**, Pegem Akademi, Ankara, 2014.

DRYDEN Windy and BRANCH Rhena, **The Fundamentals Of Rational Emotive Behaviour Therapy**, John Wiley and Sons Ltd., England, 2008.

EKŞİ Aysel, **Ben Hasta Değilim: Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü**, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul, 1999.

ELLİS Albert, **Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach**, Springer Publishing Company, New York, 2002.

ELLİS Albert, , **Reason and Emotion in Psychotherapy**, Citadel Pres, Toronto, 1979.

GELDARD Kathryn ve GELDARD David, **Counselling Children: A Practical Introduction**, Çev. ERDEN Gülsen ve KUDİAKİ Çiğdem, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2016.

GOLEMAN Daniel, **Duygusal Zeka**, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016.

GOTTMAN John, **Raising An Emotionally Intelligent Child**, Simon and Schuster Paperback's, New York, 1997.

GREENBERG S. Leslie, **Emotional Focused Therapy**, American Psychological Association, Washington, 2002.

JOHNSTON Charlotte, **Addressing Parent Cognitions in Interventions with Families of Disruptive Children, In Advances In Cognitive Behavioural Therapy** (Eds. Keith S. Dobson and Kenneth D. Craig), Vol: 2, Sage Publications, London, 1996.

JOYCE Marie R., **A Developmental, Rational Emotive Behavioral Approach for Working with Parents, In Rational Emotive Behavioral Approach to Childhood**

Disorders Theory, Practice and Research (Eds. Albert Ellis and Michael E. Bernard), Springer Science Business Media, New York, 2006.

KÖROĞLU Ertuğrul ve TÜRKÇAPAR Hakan, **Psikoterapi Yöntemleri**, HYB Basım Yayın, Ankara, 2009.

KILIÇARSLAN Fatih, **Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi**, Nobel Yayınları, Ankara, 2010.

LEAHY L. Robert, **Emotional Schema Therapy**, The Guilford Publications, New York, 2015.

LOUCA - Papaleontiou E., **Metacognition and Theory of Mind**, Cambridge Scholars Publishing, Newcastle, 2008.

MCCONAUGHY Stephanie H., **Handbook of Psychoeducational Assessment: A Practical Handbook A Volume In The Educational Psychology Series (Kindle Edition)**, Academic Press, US, 2001.

ROBIN Arthur L. and FOSTER Sharon L., **Negotiating Parent Adolescent Conflict**, Guildford Pres, New York, 2003.

SAARNİ Carolayn, **The Development Of Emotional Competence**, The Guilford Publications, New York, 1999.

SOUTHAM-GEROW A. Michael, **Emotion Regulation In Children and Adolescents: A Practitioner's Guide**, The Guilford Press, New York, 2013.

STALLARD Paul, **A Clinician's Guide To Think Good- Feel Good: Using CBT With Children And Young People**, John Wiley and Sons. Ltd., England, 2002.

TÜRKÇAPAR Hakan, **Bilişsel Terapi**, HYB Basım Yayın, Ankara, 2009.

TÜRKÇAPAR Hakan, **Depresyon**, HYB Basım Yayın, Ankara, 2013.

WELLS Adrian, **Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression**, Guilford Press, New York, 2009.

WELLS Adrian, **Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy**, John Wiley & Sons LTd., England, 2001, pp.3-6.

WOLFF Sula, **Children Under Stress**, Çev. Ayhan Oral ve Seçkin Kara, Say yayınları, İstanbul,2009.

YALOM Irvin D., **Okul-Çağı Çocuklarının Terapisi**, Çev:Yeşim Özkardeşler Şallı, Prestij Yayınları, İstanbul, 2007.

YAVUZER Haluk, **Çocuk Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013.

YOUNG Jeffrey E., **Schema Therapy A Practitioner's Guide**, The Guilford Press, NewYork, 2003.

YOUNG E. Jeffrey, **Şema Terapi Terapistin Rehberi**, Çev: Tuğrul Veli Soylu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2009.

YÖRÜKOĞLU Atalay, **Çocuk Ruh Sağlığı**, Özgür Yayınları, İstanbul, 2008.

MAKALELER

AKDEMİR Devrim ve GÖKLER Bahar, "Bipolar Duygudurum Bozukluğu Olan Anne Babaların Çocuklarında Psikopatoloji", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2008, 19,2, 133-140

AMATO Paul R. And RİVERO Fernando, Paternal Involvement and Children's Behavior Problems, *Journal of Marriage and Family*, 1999, Vol:61 /2, 375-384.

AZAR Sandra T. vd., "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*, 2008, Vol:29, 295-304.

BARKLEY A. Russell A. vd., "Adolescents With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Mother-Adolescent Interactions, Family Beliefs And Conflicts And Maternal Psychopathology", *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 1992, Vol:20/3, 263-288.

DURŞUN Onur Burak vd., "Çocuk Ergen Ruh Sağlığında Epidemiyolojik Çalışmalar: Yöntemsel Bir Bakış", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, 2010, Cilt:2/3, 401-416.

DURUKAN İbrahim vd., "Çocuk ve Ergen psikiyatrisi Poliklinikliğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımı", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011, 24, 113-120.

DURUKAN İbrahim vd., "DEHB Olan Çocukların Annelerinde Depresyon ve Anksiyete düzeyleri ile Kullanılan Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Ön Çalışma", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2008, 9, 217-223.

ELLIS Albert and BERNARD Michael E., Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders Theory, *Practice and Research*, Springer Science+Business Media, Inc., New York, 2006.

ERYÜKSEL Gül N. Ve AKÜN Ebru, Depresyonu olan Ergenler ile Anne Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2003, Cilt: 18/51, 59-73.

FLAVELL John H., "Metacognition And Cognitive Monitoring: A New Area Of Cognitive- Developmental Inquiry", *American Psychologist*, Vol:34/10, 906-911, p.907.

FOX Nathan A., CALKINS Susan D., "Self-Regulatory Processes In Early Personality Development: A Multilevel Approach To The Study Of Childhood Social Withdrawal And Aggression", *Development and Psychopathology*, 2002, 14, 477–498.

KAYA İdris ve HAMAMCI Zeynep, Anne-Babaların Akılcı Olmayan Ölçeği'nin Geliştirilmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2011, 11 (3), 1149-1165

KUZUCU Yaşar Kuzucu, “Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, 4, 35, 79-91.

KAYA İdris ve HAMAMCI Zeynep, Anne-Babaların Akılcı Olmayan Ölçeğinin Geliştirilmesi, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 11 (3), 1149-1165.

LEAHY Robert, “A model of Emotional Schemas”, **Cognitive and Behavioral Practice**, 2002, 9, 177-190.

LEAHY L. Robert, “Emotional Schemas and Resistance to Change in Anxiety Disorders”, **Cognitive and Behavioral Practice**, 2007, Vol: 14/1, 36-45.

MCLEOD Bryce D. vd., “Examining The Associations Between Parenting And Childhood Depression: A Meta-Analysis”, **Clinical Psychology Review**, 2007, Vol:27, 986–1003.

MCLEOD Bryce D. vd., “Examining The Associations Between Parenting And Childhood Anxiety: A Meta-Analysis”, **Clinical Psychology Review**, 2007, Vol:27, 155–172.

ÖÇ Özlem Yıldız vd., “Anne-Babalarında Ruhsal Bozukluk Olan Çocukların Ruhsal Durumlarının Değerlendirilmesi”, **Klinik Psikiyatri**, 2006, 9, 123-130.

SÜMER Nebi vd., “Anne Baba Tutum ve Davranışların Psikolojik Etkileri: Türkiye’de Yapılan Çalışmalara Toplu Bakış”, **Türk Psikoloji Yazıları**, 2010, 13/25, 42-69.

ŞENORMANCI Ömer vd., “Ruminatif Yanıt Biçimi ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Majör Depresyonla İlişkisi”, **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 2013, 26, 239-247.

TANRIÖVER Sema vd., “Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Çocukların Demografik Özellikleri İle İlgili Bir Çalışma”, **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 1992, 5, 1/3, 13-19.

TÜRKOĞLU Serhat, “Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastalarda Tanı Dağılımları”, **Selçuk Tıp Dergisi**, 2014, Cilt:30/3, 118-122.

VURAL Ayşe Pınar vd., “Bir Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Hastaların Yakınma, Tanı ve İlaç Uygulamaları Karakteristiklerinin Değerlendirilmesi”, **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 2014, 40 , 2, 75-83.

WELLS Adrian, “Cognition About Cognition: Metacognitive Therapy and Change in Generalized Anxiety Disorder and Social Phobia”, **Cognitive and Behavioral Practice**, 2007, Vol:14, 18-25.

YAVUZ K. Fatih vd., “Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışına Eşlik Eden Duygusal Şemalar”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2017, Cilt:18 /1, 69-78.

YAVUZ K. Fatih vd., Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanları Örnekleminde Leahy Duygusal Şema Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik Ve Güvenilirliği, **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 2011, Cilt:24/4, 273-282.

TEZLER

ACKERMAN Kathleen A., Irrational Beliefs And Parenting Stress, University of Alberta, Canada, 1991, (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

BAĞCI Cemal, Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançlarının Aile İşlevi ve Çocuklardaki Davranış Problemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi ,Gaziantep, 2013 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

KARA Tuğba, “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, 2013 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

KAYA İdris, Anne Babaların Akılcı Olmayan İnançları Ölçeğinin Geliştirilmesi:Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, 2010 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

MCDONALT E. Connie, Parenting Irrational Beliefs and Marital Adjustment as Correlates Parenting Stress in Young Families, University of Alberta, Canada, 1993 (**Unpublished Doctoral Dissertation**).

STARKO J. Timothy,, Parent Stress and Parent Irrational Beliefs: Mother Father Differences, University Of Alberta, Canada, 1991 (**Unpublished Master Dissertation**).

ŞENCAN Buse, “Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü”, sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2015 (**Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

RAPORLAR

EROL Neşe ve ŞİMŞEK Zeynep, **Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu: Çocuk ve Gençlerde Ruh Sağlığı: Yeterlik Alanları, Davranış Ve Duygusal Sorunların Dağılımı**, T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları, 1998.

İNTERNET

World Health Organization, “Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans”, http://www.who.int/mental_health/policy/Childado_mh_module.pdf (Erişim tarihi: 15.10.2016).

KONFERANSLARDA SUNULAN TEBLİĞLER

HAMAMCI Zeynep vd., “Investigation of Irrational Parenting Beliefs, Perceived Stress and Coping With Stress”, **7.International Congress of Cognitive Psychotherapy**, Clinical Science, 02-05 June 2011, İstanbul.

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Ayşe Kudu Arıcan tarafından Yrd. Doç. Dr. Rıdvan Üney Danışmanlığında yürütülmektedir.

Çalışmanın amacı, anne babaların akılcı olmayan inançlarının ve duygusal şemalarının çocuklarda görülen psikolojik problemler üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan sorulardan; ikinci bölüm ise çocuklarla ilgili inançlarınız ve duygusal şemalarınız hakkındaki düşüncelerinizi belirleme amacıyla hazırlanan sorulardan meydana gelmektedir. Ankette bulunan sorulara vereceğiniz cevaplar tarafımızca saklı tutulacak ve tamamen bilimsel amaçlı olarak kullanılacaktır. Çalışmadaki anket sorularını içten ve dürüst bir şekilde doldurmanız araştırmanın başarıya ulaşması açısından önemlidir. Bu nedenle lütfen hiçbir soruyu atlamayınız ve düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Bütün cevaplar araştırma amacıyla toplu olarak değerlendirilecektir.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya çalışma ile ilgili sorularınızı sormak için çalışmayı yürüten Ayşe Kudu Arıcan (aysekudu16@gmail.com) ile iletişime geçebilirsiniz.

İlköğretim birinci kademeye devam eden birden fazla çocuğunuz varsa bir tanesini dikkate alarak cevaplayınız. Soruyu ve soruyla ilgili tüm seçenekleri okuduktan sonra size uygun olan seçeneğin altına X işareti koyunuz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Lütfen karenin içine X koyunuz.)

Tarih:

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

*Formu Dolduran: Anne () Baba ()

*Yaşınız:

*Eğitim Durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

*Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()

Mesleğiniz:.....

*Ortalama Aylık Geliriniz: 0-1500 ()

1500- 3000 ()

3000- 4500 ()

4500 ve üstü ()

*Çocuğunuzun yaşı:

*Çocuğunuzun kaçınıcı sınıfta: 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () 8 ()

*Evlilik Durumunuz: Birlikte () Ayrı () Boşanmış, Vefat ()

*Herhangi psikolojik bir rahatsızlığınız var mı? Evet () Hayır ()

*Daha önce psikolojik bir yardım aldınız mı? Evet () Hayır ()

*Çocuğunuz daha önce psikolojik yardım aldı mı? Evet () Hayır ()

ANNE-BABA DÜŞÜNCELERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda anne-babaların çocuk yetiştirmeye ilgili benimsedikleri bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, verilen düşüncenin size ne derecede uygun olduğuna karar veriniz.

Her cümle için **Tamamen Katılıyorum/ Katılıyorum/ Kararsızım/ Katılmıyorum/ Hiç Katılmıyorum** olmak üzere 5 seçenek söz konusudur. Her cümlelerin yanındaki 5 seçenekten hangisi sizin düşüncenizi yansıtıyorsa o seçeneğe (X) işareti koyunuz ve lütfen her cümle için sadece bir işaretleme yapınız.

Her anne-babanın çocuk yetiştirme ile ilgili kendine ait düşünceleri olduğundan verilen ifadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı veriniz.

| | | Tamamen Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyo r m | Hiç Katılmıyo r m |
|----|---|------------------------|-------------|------------|---------------------|----------------------------|
| 1 | Çocuğumun herhangi bir konuda benimle aynı fikirde olmamasına katlanamam. | () | () | () | () | () |
| 2 | Çocukların anne-babalarını eleştirmeleri korkunç bir şeydir. | () | () | () | () | () |
| 3 | Anne-baba çocuğunun geleceği için her şeyi göze almalıdır. | () | () | () | () | () |
| 4 | Çocuğa karşı sert davranmak onu yaşama hazırlar. | () | () | () | () | () |
| 5 | Çocuğumu yetiştirirken hata yapmamalıyım. | () | () | () | () | () |
| 6 | Çocukların aldığı kararlara asla güvenilmez. | () | () | () | () | () |
| 7 | Eğer yetiştirdiğim çocuk mükemmel ise bu benim iyi bir anne-baba olduğumu gösterir. | () | () | () | () | () |
| 8 | Eğer çocuğumla ilişkim bozulursa bir daha düzelmez. | () | () | () | () | () |
| 9 | Anne-babaların fedakârlıklarının her zaman bir karşılığı olmalıdır. | () | () | () | () | () |
| 10 | Anne-baba olarak çocuğumun problemlerini her zaman ben çözmeliyim. | () | () | () | () | () |
| 11 | Her zaman mükemmel bir anne-baba olmalıyım. | () | () | () | () | () |
| 12 | Çocuğumun ona söz hakkı vermeden konuşmasına katlanamam. | () | () | () | () | () |

| | | Tamamen Katılıyorum | Katılıyorum | Kararsızım | Katılmıyorum | Hiç Katılmıyorum |
|----|--|---------------------|-------------|------------|--------------|------------------|
| 13 | Anne-babalar çocuklarını hata yapmaktan korumalıdır. | () | () | () | () | () |
| 14 | Çocuk her zaman anne-babasının kendisinden beklediği gibi davranmalıdır. | () | () | () | () | () |
| 15 | Çocuğum koyduğum kurallarına uymuyorsa bu onun beni önemsemediğini gösterir. | () | () | () | () | () |
| 16 | Eğer kurallarımdan taviz veririm çocuğumun gözündeki değerim düşer. | () | () | () | () | () |
| 17 | Çocuğumun beni dikkate alması için her zaman ciddi görünmeliyim. | () | () | () | () | () |
| 18 | Anne-baba olarak hata yaparsam bunun telafisi yoktur. | () | () | () | () | () |
| 19 | Anne-babalar iyi bir çocuk yetiştirmek için her konuda fedakarlık yapmalıdır. | () | () | () | () | () |
| 20 | Çocuğumun isteklerini kabul etmem anne-baba olarak zayıflığımı gösterir. | () | () | () | () | () |
| 21 | Benim çektiğim sıkıntıları çocuğumun çekmemesi için elimden gelen her şeyi yapmalıyım. | () | () | () | () | () |
| 22 | Anne-baba olarak çocuğumun her alanda mükemmel olmasını hedeflerim. | () | () | () | () | () |
| 23 | Çocukların hataları asla anlayışla karşılanmamalıdır. | () | () | () | () | () |
| 24 | Çocuğumla aramdaki ilişki her zaman mükemmel olmalıdır. | () | () | () | () | () |
| 25 | Çocuğumu örnek bir evlat olarak yetiştirirsem iyi bir anne-baba olabilirim. | () | () | () | () | () |
| 26 | Çocukların anne-babalarını üzmeleri kabul edilemez bir durumdur. | () | () | () | () | () |
| 27 | Çocuk yetiştirmenin her zaman tek bir doğru yolu vardır. | () | () | () | () | () |
| 28 | Anne-babalar çocuklarına her zaman örnek olmalıdır. | () | () | () | () | () |
| 29 | Çocuklar anne-babaları olmadan hiçbir şey yapamazlar. | () | () | () | () | () |

LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa çıkma şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aşağıdaki ölçeği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin başında bulunan çizgiye yazınız.

Ölçek: 1 = benim için hiç geçerli değil
 2 = benim için pek geçerli değil
 3 = benim için geçerli değil gibi
 4 = benim için geçerli gibi
 5 = benim için biraz geçerli
 6 = benim için çok geçerli

- 1.— Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
- 2.— Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
- 3.— Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
- 4.— Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
- 5.— Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
- 6.— Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
- 7.— Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
- 8.— Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
- 9.— Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
- 10.— Duygularımı anlayamıyorum.
- 11.— Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.
- 12.— Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
- 13.— Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin versem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
- 14.— Duygularımdan utanıyorum.
- 15.— Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
- 16.— Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
- 17.— Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
- 18.— Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum.
- 19.— Diğer insanlardan çok daha hassasım.
- 20.— Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
- 21.— Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
- 22.— Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
- 23.— Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
- 24.— Kendime sıklıkla "Benim neyim var?" diye sorarım.
- 25.— Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.

4-18 YAŞ ÇOCUK VE ERGENLER İÇİN DAVRANIŞ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Aşağıda çocukların ortaya koyduğu belirtiler yer almaktadır. Çocuğunuzun bugün de dahil olmak üzere son 6 ay içinde sıkıntı ve huzursuzluk yaratan belirtilerini sıklık derecesine göre işaretleyiniz.

Tarih: / / 201

| | Doğru Değil | Bazen ya da biraz doğru | Çok ya da sıklıkla doğru |
|--|----------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Yaşından daha küçük bir çocuk gibi davranır. | | | |
| 2. Alerjisi vardır (yeme, koklama, tozlu bir yerde bulunmakla kaşıntı, döküntü, göz yaşarması vs. olması)..... | | | |
| 3. Çok tartışır. | | | |
| 4. Astımı (nefes darlığı) vardır | | | |
| 5. Karşı cinsten biri gibi davranır. | | | |
| 6. Kakasını tuvaletten başka bir yere yapar. | | | |
| 7. Övünür, yüksekte atar, hava yapar. | | | |
| 8. Dikkatini uzun süre bir konu üzerinde toplayamaz. | | | |
| 9. Bazı düşünceleri kafasına takar ve bunları aklından çıkaramaz.(açıklayınız)..... | | | |
| 10. Yerinde rahat duramaz, çok hareketlidir. | | | |
| 11.Yetişkinlerin dizinin dibinden ayrılmaz, onlara çok bağımlıdır. | | | |
| 12.Yalnızlıktan yakınır | | | |
| 13. Kafası karışıktır, şaşkın görünür | | | |
| 14. Çok ağlar | | | |
| 15. Hayvanlara eziyet eder. | | | |
| 16. Başkalarına eziyet etmekten hoşlanır, zalimce davranır. | | | |
| 17. Hayale dalıp gider, kendini unuttur. | | | |
| 18. Bile bile kendine zarar verir ya da intihar girişiminde bulunur. | | | |
| 19. Hep dikkat çekmek ister. | | | |
| 20. Eşyalarına zarar verir. | | | |
| 21. Ailesine ya da başkalarına ait eşyalara zarar verir. | | | |
| 22. Evde söz dinlemez. | | | |
| 23. Okulda söz dinlemez. | | | |
| 24. İştahsızdır, az yemek yer. | | | |
| 25. Diğer çocuklarla geçinemez. | | | |
| 26. Kötü davranışlarından dolayı utanmaz, suçluluk duymaz. | | | |
| 27. Genellikle kıskançtır. | | | |

Çocuğunuzun son 6 ay içinde ruh sağlığı uzmanına götürdünüz mü? Evet () Hayır ()

Anketi Dolduran; Anne () Baba () Anne – Baba birlikte ()

ÖZGEÇMİŞ

Ayşe Kudu Arıcan 1987 yılında Bartın'da doğmuştur. Liseyi Anadolu Öğretmen Lisesinde okuduktan sonra Uludağ Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazanmıştır. Psikoloji bölümünü Onur derecesiyle bitirmiştir. 2011 yılında üniversiteyi bitirdikten sonra Bolu Refika Baysal Toplum Sağlığı Merkezinde psikolog olarak göreve başlamış ve halen görevine devam etmektedir. Ayrıca Bolu Jandarma Komutanlığı Rehberlik Danışmanlık Merkezinde, Refika Baysal Toplum Sağlığı Merkezi Gebe Okulu, Obezite Okulu ve Evlilik Öncesi Aile Danışmanlığında, Bolu Valiliği Yaşlı Sağlığı Merkezinde görev almıştır.

Yrd. Doç Dr. Azmi Varan'dan Tematik Algı Testi, Uz. Psikolog Esmahan Orçin'den Çocukları Değerlendirmede Kullanılan Objektif ve Subjektif Testler, Türk Psikologlar Derneğinden Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği eğitimlerini almıştır. Ayrıca, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneğinden Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi, Dr. Nevin Dölek'ten Kısa Süreli Çözüm Odaklı Danışmanlık Eğitimi, Abant İzzet Baysal Üniversitesinden Aile Eğitimi ve Danışmanlığı, Oyun Terapileri Derneğinden Oyun Terapisi Eğitimi almıştır.

Şu anda Bolu'da yaşamaktadır ve evlidir. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Derneği ve Bolu Toplum Ruh Sağlığı Gönüllüleri Dayanışma Derneği üyesidir. Ayrıca Tabiatın Kalbi Bolu Bisiklet Amatörleri Derneği üyesi ve Bolu Fotoğraf Sanatı Derneğinin Yönetim Kurulu Üyesidir.