

YOUNG ŞEMA ÖLÇEĞİ-KISA FORM 3

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Young tarafından geliştirilmiş, Soygüt, arkadaşları tarafından 2009 yılında Türkçeye uyarlayarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda zedelenmiş otonomi, kopukluk, yüksek standartlar, diğeri yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlar olmak üzere beş şema alanı belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı alt ölçekleri için

cronbach alfa 0.63-0.80 arasında ve üst sıra faktör analizi sonucu belirlenen şema alanlarının cronbach alpha değerleri ise 0.53-0.81 olarak saptanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların ölçülmesini sağlayan kendini bildirim ölçeğidir 0.90 maddeden oluşan ölçekte, kişilerden, kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadelerden oluşan soru maddelerini kendilerini ne derece tanımladıklarını ifade eden altılı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmektedir. Sorulara verilen yanıtlar “benim için tamamiyle yanlış” =1, “benim için büyük ölçüde yanlış=2”, “bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla=3”, “benim için orta derecede doğru=4”, “benim için çoğunlukla doğru=5”, “beni mükemmel şekilde tanımlıyor=6” olacak şekilde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar daha çok sayıda ve daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemanın varlığına işaret etmektedir.

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. 1’den 6’ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıkkı işaretleyiniz.

	1- Benim için tamamiyle yanlış	2-Benim için büyük ölçüde yanlış	3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla	4- Benim için orta derecede doğru	5- Benim için çoğunlukla doğru	6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsen olmadı.						
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.						
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum						
4. Uyumsuzum.						
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.						
6. İş (veya okul) hayatımda						

neredeysse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum						
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.						
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar başaramadım.						
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.						
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.						
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek vb.)						
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.						
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.						
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.						
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.						
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissederim.						
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.						
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.						
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları						

kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.						
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakmam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissederim.						
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.						
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.						
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.						
25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.						
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.						
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.						
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.						
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım.						
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.						
31. En iyisini yapmalıyım, "yeterince iyi" ile yetinemem.						
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.						
33. Eğer hedefime						

ulaşamazsam kolaylıkla yılmıya düşer ve vazgeçerim.						
34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir.						
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.						
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özrü yoktur.						
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.						
38. Yakınlarımla beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım						
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.						
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.						
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.						
42. İş ve başarı alanlarında birçok insan benden daha yeterli.						
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.						
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.						
45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hisseder veya suçluluk duyarız.						
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.						
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.						
48. İnsanlarla beraberken içten						

ve cana yakın olmak benim için zordur.						
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.						
50. İstediyimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.						
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimden fedakarlık etmekte zorlanırım.						
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissederim.						
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.						
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.						
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarımı ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.						
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissederim.						
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.						
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.						
59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.						
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.						
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.						
62. Tüm paramı kaybedip çok						

fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.						
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.						
64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.						
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.						
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.						
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.						
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.						
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.						
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.						
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.						
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.						
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun						

bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.						
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.						
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.						
76. Kendimi hep grupların dışında hissederim.						
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımlarına izin vermiyorum.						
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.						
79. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.						
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.						
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.						
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.						
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.						
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.						
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyıramıyorum veya hatalarım için gerekçe						

bulamıyorum.						
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.						
87. Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.						
88. Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.						
89. Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.						
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.						