S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30404

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i (SSÖ), M. Boysan ve arkada?lar? taraf?ndan 2008 y?l?nda geli?tirilmi? bir öz bildirim arac?d?r. Bu ölçek, bireylerin ya?amlar?nda deneyimledikleri veya alg?lad?klar? psikolojik ve sosyal **s?n?rl?l?k ?emalar?n?n** düzeyini belirlemek amac?yla tasarlanm??t?r. Ölçe?in geli?tirilmesi, alg?lanan s?n?rl?l???n depresif semptomatoloji ile olan güçlü ili?kisini inceleyen kapsaml? bir psikometrik analiz çal??mas?n?n bir parças?d?r. SSÖ, k?s?tlanm??l?k, yetersizlik ve potansiyeli gerçekle?tirme engelleri gibi temel inanç yap?lar?n? ölçerek klinik ve ara?t?rma alanlar?na katk? sa?lamaktad?r.

Anahtar Kelimeler

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i, ?ema Terapi, K?s?tlanm??l?k Alg?s?, Depresyon, Psikopatoloji, Psikometri.

Yazarlar

M. Boysan, L. Be?iro?lu, H. Kara, M. Kayri, S. Keskin.

Amaç

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin temel amac?, bireylerin içsel veya d??sal kaynakl? alg?lad?klar? **k?s?tlay?c? inançlar?n** yo?unlu?unu ve niteli?ini ölçmektir. Bu alg?lanan s?n?rl?l?klar, ki?inin hedeflerine ula?mas?n? engelleyen veya kendini yetersiz hissetmesine neden olan bili?sel yap?lar? temsil eder. Ölçek, bu tür ?emalar?n klinik popülasyonlarda, özellikle de depresyon tan?s? alm?? bireylerde ne kadar yayg?n oldu?unu belirlemek için geli?tirilmi?tir.

Geli?tirme makalesinde (Boysan et al., 2008) belirtildi?i üzere, SSÖ, alg?lanan s?n?rl?l?k ile depresyon aras?ndaki korelasyonu test ederek, bu yap?n?n ruh sa?l??? üzerindeki etkisine dair bilimsel kan?t sunmay? amaçlam??t?r. Bu sayede, terapötik müdahalelerin hedeflenmesinde kullan?labilecek nicel bir veri elde edilmi?tir.

Yap?

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i, bireyin ya?am deneyimlerini k?s?tlanm??l?k, yetersizlik ve engellenmi?lik çerçevesinde yorumlama e?ilimini ölçen bir psikolojik **yap?** üzerine kuruludur. Bu yap?, genel olarak bili?sel çarp?tmalar ve temel uyumsuz inançlarla ili?kilidir. Ölçek, bireyin kendine ve dünyaya dair sahip oldu?u, potansiyelini k?s?tlad???na inand??? inançlar? de?erlendirir.

Ölçek, ?ema Terapi teorisindeki baz? ?emalarla kavramsal yak?nl?k gösterse de, spesifik olarak

ARABPSYCHOLOGY.COM

alg?lanan k?s?tlanm??l?k durumuna odaklanm??t?r. Bu k?s?tlanm??l?k alg?s?, **ö?renilmi? çaresizlik** kavram?yla da örtü?ebilir ve ki?inin kontrol duygusunun kayb?na i?aret edebilir.

Geçerlik

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin geçerlik çal??malar?, geli?tirme makalesinde detayl? olarak sunulmu?tur. Ölçe?in, ölçmeyi amaçlad??? s?n?rl?l?k yap?s?n? do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü göstermek için yap? geçerli?i analizleri gerçekle?tirilmi?tir. Özellikle, ölçe?in depresyon ölçümleriyle istatistiksel olarak anlaml? ve beklenen yönde ili?kiler göstermesi (yak?nsak geçerlik), **geçerli?in** önemli bir kan?t?n? olu?turur.

Boysan ve arkada?lar? taraf?ndan yürütülen psikometrik analiz, SSÖ'nün teorik yap?s?yla tutarl? oldu?unu ve di?er ilgili yap?larla beklenen ili?kileri sergiledi?ini desteklemektedir.

Güvenirlik

Ölçe?in güvenirlik çal??malar?, maddeler aras?ndaki iç tutarl?l???n incelenmesini içerir. Geli?tirme sürecinde, ölçe?in zamana kar?? istikrar?n? (test-tekrar test güvenirli?i) ve maddelerinin yap?sal tutarl?l???n? (iç tutarl?l?k) de?erlendiren istatistiksel yöntemler kullan?lm??t?r.

Yeterli iç tutarl?l??a sahip olmas?, S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin farkl? bireylerde ve farkl? zamanlarda tutarl? sonuçlar üretebildi?ini gösterir. Bu, ölçe?in klinik ve ara?t?rma uygulamalar?nda **güvenilir** bir araç olarak kullan?lmas? için elzemdir.

Faktör Analizi

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin geli?tirilmesi s?ras?nda yap?lan faktör analizleri, ölçe?in hangi boyutlardan olu?tu?unu ortaya koymu?tur. Bu analizler, alg?lanan s?n?rl?l?k yap?s?n?n tek boyutlu mu yoksa birden fazla alt boyuttan m? olu?tu?unu belirlemi?tir.

Faktör analizinin sonuçlar?, ölçe?in yap?sal bütünlü?ünü kan?tlam?? ve maddelerin teorik olarak beklenen faktör yüklerini göstererek, ölçülen yap?n?n psikolojik olarak anlaml? oldu?unu teyit etmi?tir. Bu, SSÖ'nün **yap?sal geçerli?inin** temel dayana??n? olu?turur.

Enstrüman

Test Türü: Geli?tirme (Öz Bildirim Ölçe?i)

Format: Likert Tipi Derecelendirme (Geli?tirme çal??malar?nda yayg?n olarak kullan?lan bir formatt?r.)

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Diller: Türkçe

Popülasyon Grubu: Klinik ve Klinik Olmayan Yeti?kinler

Ya? Grubu: Yeti?kin (18 ya? ve üstü)

Popülasyon Detaylar?: Ölçe?in geli?tirildi?i örneklem, s?n?rl?l?k alg?s? ve depresyon ili?kisinin incelenmesine uygun olarak seçilmi?tir.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar?n kendilerine sunulan ifadelere ne kadar kat?ld?klar?n? belirttikleri öz bildirim yöntemi.

Anahtar Kelimeler

Alg?lanan Yetersizlik, K?s?tlanm??l?k ?emas?, Psikolojik Ölçme, Geçerlik, Güvenirlik, Boysan, Anadolu Psikiyatri Dergisi.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilgi mevcut de?ildir.

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Bilgi mevcut de?ildir.

Yaz??ma Adresi: Bilgi mevcut de?ildir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin geli?tirme y?l? **2008**'dir. Ölçek, Boysan ve arkada?lar? taraf?ndan Anadolu Psikiyatri Dergisi'nde yay?nlanm??t?r. Ölçe?in kullan?m? için genellikle yazarlardan izin al?nmas? gerekmektedir. Ara?t?rma amaçl? kullan?mlar için ücret bilgisi mevcut de?ildir, ancak ticari veya klinik uygulamalarda kullan?m için yazarlarla ileti?ime geçilmesi önerilir. Ölçek formuna ResearchGate üzerinden eri?im sa?lanabilir.

Kaynaklar

Boysan, M., Be?iro?lu, L., Kara, H., Kayri, M., & Keskin, S. (2008). S?n?rl?l?k alg?s?n?n depresyonla ili?kisi: Psikometrik bir analiz. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9*(4), 191-196.

Ölçek formuna ili?kin ek çevrimiçi kaynak: ResearchGate.

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde

ARABPSYCHOLOGY.COM

de?i?tirilmemelidir. Ölçek maddelerinin tam metni orijinal kaynakta veya ilgili çevrimiçi ba?lant?da (ResearchGate) mevcuttur. Maddeler, bireyin s?n?rl?l?k alg?s?n? yans?tan ifadelerden olu?maktad?r.

S?n?rl?l?k ?emalar? Ölçe?i'nin (SSÖ) soru formuna ve maddelerine eri?im için ResearchGate ba?lant?s? a?a??dad?r:

SSÖ Soru Formu (ResearchGate)

ARABPSYCHOLOGY.COM