

BİLİŞSEL PSİKOLOJİ TESTİ

Soruları aşağıda verilen kategorilere göre değerlendiriniz ve değere karşı gelen puanı cevap olarak yazınız. Testten gerçekçi bir sonuç almak için mümkün olduğunca size en yakın gelen cevabı seçiniz.

- 1 - Hiç Doğru Değil
- 2 - Genellikle Doğru Değil
- 3 - Kısmen Doğru
- 4 - Biraz Doğru
- 5 - Genellikle Doğru
- 6 - Kesinlikle Doğru

Örnek olarak : 1. Sorunun cevabı benim için 'kısmen doğru'.
→ O zaman cevap kısmına '3 Puan' yazarım.

1. TEST

1.Soru : Yakın olduğum insanlara karşı onlara çok yapışık olduğumu düşünüyorum. Çünkü onların beni terk edeceğinden korkuyorum.

Cevap : ____

2.Soru : Sevdığım insanların benim yerime bir başkasını tercih edeceklerini düşünüp bu konuda sık sık kaygılanırım. Beni terk ederler, benden daha iyisini bulursa bırakıp gider ...

Cevap : ____

3.Soru : Genellikle insanların gizli amaçları olduğunu düşünürüm. İnsanlara kolay kolay güvenmem.

Cevap : ____

4.Soru : Başka insanların yanındayken kendimi korumak isterim. Çünkü mesafemi korumazsam beni üzüp kırabilirler.

Cevap : ____

5.Soru : Başıma bir tehlike gelmesi, bir felaket gelmesi, hastalık kapma konusunda normal insanlara göre daha fazla kaygı duyarım.

Cevap : ____

6.Soru : Benim veya ailemin : paramızı kaybedeceğimiz ve başkalarına muhtaç kalacağımız konusunda endişelenirim.

Cevap : ____

7.Soru : Tek başıma sorunlarla, problemlerle başa çıkamayacağımı düşünürüm. O yüzden sık sık başka insanların yardımına ihtiyaç duyarım.

Cevap : ____

8.Soru : Ebeveynim ve ben : birbirimizin hayatlarına ve problemlerine çok karışırız.

Cevap : ____

9. Soru : Genellikle ve sık sık şöyle hissediyorum : başıma bir şey gelse bir sıkıntı yaşasam bana bakacak, ilgilenecek biri yok gibiydi bu zamana kadar.

Cevap : ____

10.Soru : İnsanlar benimle ilgilenmek konusunda (aile, çevre, arkadaş, sevgili... hepsi) şeyler : benim duygularım falan pek umurlarında değil. Yalandan yani.

Cevap : ____

11. Soru : Kendimi hiçbir yere ait hissedemiyorum. Sanki ben farklı biriyim.

Cevap : ____

12. Soru : Sıradan ve sıkıcı biriyim. Sosyal ortamlarda ne söyleyeceğimi bilemem.

Cevap : ____

13. Soru : Benim yakın arkadaşım Sevgilim / Dostum : benim gerçek kusurlarımı bilse yanımda olmazdı.

Cevap : ____

14.Soru : Genellikle ve sık sık kendimden utanırım. Başkalarının sevgisini ve saygısını hissetmediğimi düşünüyorum.

Cevap : ____

15. Soru : İş hayatında veya okul hayatında (hangisinin içindeyseniz) : kendimi diğer insanlar kadar zeki hissetmiyorum.

Cevap : ____

16. Soru : Genellikle kendimi yetersiz hissediyorum. Diğer insanlardan daha alt olduğumu, ortalama altı olduğumu yeteneksiz olduğumu düşünüyorum.

Cevap : ____

17.Soru : Çevremdeki insanların isteklerini kabul etmem gerektiğini hissediyorum. Çünkü eğer kabul etmezsem benimle görüşmeyi kesebileceklerini, bağlarını koparabileceklerini ve onları kaybedeceğimi düşünüyorum.

Cevap : ____

18. Soru : Başkaları beni etrafımdaki insanlara karşı fedakar, ama kendine karşı sorumsuz biri olarak görürler.

Cevap : ____

19.Soru : Yaptığım iş her neyse : o işte bir numara olmak isterim.

Cevap : ____

20.Soru : Başarmam gereken o kadar çok şey var ki : rahatlamaya, keyif almaya hiç vaktim yok.

Cevap : ____

21. Soru : Toplumun ya da çevremın koyduęu kurallara & geleneklere uymak zorunda hissetmiyorum kendimi.

Cevap : ____

22. Soru : Bütün işleri bitirme konusunda kendimi disipline edemiyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

2. TEST

1.Soru : İnsanların beni üzeceğini ya da kullanacağını beklerim.

Cevap : ____

2.Soru : Hayatım boyunca bana yakın olan insanlar beni kötüye kullandı.

Cevap : ____

3.Soru : Sevdiğim insanların bana ihanet etmesi sadece bir an meselesidir.

Cevap : ____

4.Soru : Kendimi her zaman korumalı ve her an tetikte olmalıyım.

Cevap : ____

5.Soru : Eğer dikkatli olmazsam insanlar benden yararlanır.

Cevap : ____

6.Soru : İnsanların gerçekten benim yanımda olup olmadığını görmek için onları test ederim.

Cevap : ____

7.Soru : İnsanların beni incitmesinden önce davranı , önce ben onları incitirim.

Cevap : ____

8. Soru : İnsanların bana fazla yaklaşmasını istemem, çünkü beni inciteceklerini hissederim.

Cevap : ____

9.Soru : Bana yaptıklarından dolayı insanlara öfkeliyim.

Cevap : ____

10. Soru : Güvenmem gereken insanlar tarafından : fiziksel, sözel, cinsel tacize uğradım.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

3. TEST

1.Soru : Aldığımdan daha fazla sevgiye ihtiyacım var :

Cevap : ____

2. Soru : Kimse beni gerçekten anlamıyor.

Cevap : ____

3.Soru : Genellikle benim ihtiyaçlarımı önemsemeyen, soğuk insanlara ilgi duyarım (kız & erkek – karşı cins)

Cevap : ____

4.Soru : Değer verdiğim insanlardan hiçbiri bana ne olacağıyla derinden ilgilenmedi.

Cevap : ____

5.Soru : Bana en yakın insanlara bile bir uzaklık hissederim.

Cevap : ____

6.Soru : Bana tutunan hiç kimse yok bu hayatta.

Cevap : ____

7.Soru : Beni gerçekten dinleyen, beni gerçekten anlayan biri yok bu hayatta.

Cevap : ____

8.Soru : İnsanların beni yönlendirmesine ve korumasına izin vermem. İçimden bunu istesem bile buna izin vermem.

Cevap : ____

9.Soru : İnsanların beni sevmesine izin vermem.

Cevap : ____

10.Soru : Çoğunlukla yalnızım.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

4. TEST

1.Soru : Sosyal ortamlarda kendimin çok fazla farkında oluyorum

Cevap : ____

2.Soru : İnsanlarla buluşmalarımda çok donuk ve sıkıcı hissediyorum. Ne diyeceğimi bilemiyorum.

Cevap : ____

3.Soru : Arkadaş olmak istediğim insanlar, bir şekilde benden üstün insanlar oluyo genelde. (Görünüş, statü, popülerlik olarak)

Cevap : ____

4.Soru : Sosyal olaylardan kaçmak benim için daha iyidir onlara katılmaktansa.

Cevap : ____

5.Soru : Kendimi çekici bulmuyorum. (Fiziksel anlamda.)

Cevap : ____

6.Soru : Kendimi diğer insanlardan, temelden farklı hissediyorum.
Hamurumuz farklı.

Cevap : ____

7.Soru : Hiçbir yere ait değilim, kendi yolunda giden biriyim.

Cevap : ____

8.Soru : Kendime her zaman grupların dışında hissedirim.

Cevap : ____

9.Soru : Benim ailem, çevremizdeki diğer ailelerden farklıydı.

Cevap : ____

10.Soru : Kendimi genel olarak toplumdan kopuk hissediyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

5. TEST

1.Soru : Sevdığım insanların beni terk edeceğine dair çok endişe duyuyorum.

Cevap : ____

2.Soru : İnsanların beni terk edeceğinden korktuğum için insanlara yapışırım.

Cevap : ____

3.Soru : Sağlam bir desteğim yok.

Cevap : ____

4.Soru : Bana bağlı kalmayacak insanlara aşık oluyorum.

Cevap : ____

5.Soru : İnsanlar hayatıma girip çıkıyorlar.

Cevap : ____

6.Soru : Sevdığım biri uzaklaştığı zaman umutsuzluğa kapılıyorum.

Cevap : ____

7.Soru : Sevgililerimin beni terk edeceği fikrine o kadar takıldım ki onları uzaklaştırıyorum kendimden.

Cevap : ____

8.Soru : Bana en yakın olan insanların sağı solu belli olmaz. Bir an benim yanımdadırlar sonra bir anda yok olurlar.

Cevap : ____

9.Soru : Başka insanlara çok ihtiyaç duyarım.

Cevap : ____

10.Soru : Sonunda yalnız kalacağım işte.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

6. TEST

1.Soru : Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmek konusunda bir yetişkinden çok bir çocuk gibi hissediyorum.

Cevap : ____

2.Soru : Tek başıma geçinme konusunda beceriksizim.

Cevap : ____

3.Soru : Tek başıma iyi idare edemiyorum.

Cevap : ____

4.Soru : Diğer insanlar bana benim kendime baktığımdan daha iyi bakarlar.

Cevap : ____

5.Soru : Biri beni yönlendirmediği sürece yeni görevleri düzenlemede sorun yaşıyorum.

Cevap : ____

6.Soru : Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.

Cevap : ____

7.Soru : Ben beceriksizim.

Cevap : ____

8. Soru : Benim sağduyum eksik.

Cevap : ____

9.Soru : Kendi muhakeme'me güvenemiyorum.

Cevap : ____

10.Soru : Günlük hayat bana çok sıkıcı geliyor.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

7. TEST

1.Soru : Kötü bir şey olacağı hissinden kurtulamıyorum.

Cevap : ____

2.Soru : Herhangi bir anda bir felaketin olacağını hissediyorum.

Cevap : ____

3.Soru : Sokakta yaşayan bir evsiz veya dilenci olacağımdan korkuyorum.

Cevap : ____

4. Soru : Bir suçlu, katil hırsız tarafından saldırıya uğrayacağımdan korkuyorum.

Cevap : ____

5.Soru : Bir doktor tarafından herhangi bir tanı koyulmasa bile ciddi bir hastalığım olduğundan korkuyorum.

Cevap : ____

6.Soru : Uçakta, trende vs. tek başıma yolculuk etmekten kaygılanırım.

Cevap : ____

7.Soru : Kaygı ataklarım oluyor.

Cevap : ____

8.Soru : Bedenimdeki fiziksel duyumların çok farkındayım. Ve onların bir hastalık belirtisi olduğundan endişelenirim.

Cevap : ____

9.Soru : Toplum içinde kontrolümü kaybedip gerilmekten korkuyorum.

Cevap : ____

10.Soru : Para kaybetmekten ya da iflas etmekten çok korkuyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

8. TEST

1.Soru : Hiçbir kadın erkek (karşı cins) benim gerçekten nasıl biri olduğumu bilse beni sevmez.

Cevap : ____

2.Soru : Ben içten içe eksik ve kusurluyum.

Cevap : ____

3.Soru : Bana en yakın insanlarla bile paylaşmak istemeyeceğim sırlarım var.

Cevap : ____

4.Soru : Anne babamın beni sevmemesi benim suçum.

Cevap : ____

5.Soru : Gerçek kendimi saklarım, gerçek olan ben kabul edilemez. Gösterdiğim ben sahtedir.

Cevap : ____

6.Soru : Genellikle beni eleştiren, reddeden insanlara tutulurum. (Onlar hoşuma gider)

Cevap : ____

7. Soru : Genellikle kendime karşı eleştirel ve reddediciyimdir. Özellikle beni seviyo gibi görünen insanlara karşı.

Cevap : ____

8.Soru : Olumlu niteliklerimi değersiz görürüm.

Cevap : ____

9.Soru : Kendim hakkımda aşırı bir utanç ile yaşarım.

Cevap : ____

10.Soru : En büyük korkularımdan biri : Kusurlarımdan ortaya çıkmasıdır.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

9. TEST

1.Soru : Başarı beklenen alanlarda, diğer kişilerden daha az yetkin hissediyorum.

Cevap : ____

2.Soru : Konu başarı olunca kendimi eksik hissederim.

Cevap : ____

3.Soru : Benim hayatımdaki bir çok insan, işlerinde benden daha çok başarılıdır.

Cevap : ____

4.Soru : Ben öğrenciyken de başarısızdım.

Cevap : ____

5.Soru : İlişki içinde olduğum birçok insan kadar zeki olmadığımı hissediyorum.

Cevap : ____

6.Soru : İş konusundaki başarısızlıklarımın beni küçük düşürdüğünü hissediyorum.

Cevap : ____

7.Soru : Diğer insanların yanında kendimi mahcup hissediyorum. Çünkü başarılarım konusunda onlarla aynı seviyede değilimdir.

Cevap : ____

8.Soru : Sıklıkla insanların gerçekte benim olduğumdan daha yetkin olduğumu düşündüklerine inanırım.

Cevap : ____

9. Soru : Hayatta bir anlamı olan özel yeteneklerimin olmadığını hissediyorum.

Cevap : ____

10.Soru : Potansiyelimden altında çalışıyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

10.TEST

Kategori değişiyor, yalnızca 10.testin sorularını aşağıda verilen kategorilere göre cevaplayınız :

- 1 - Benim için tamamen yanlış
 - 2 - Benim için büyük ölçüde yanlış
 - 3 - Bana uyan tarafı, uymayandan biraz daha fazla
(Bana uymayan tarafı, uyandan biraz daha az)
 - 4 - Benim için orta derecede doğru
 - 5 - Benim için çoğunlukla doğru
 - 6 - Beni mükemmel şekilde tanımlıyor
-

1.Soru: Başkalarının beni kontrol etmesine izin veririm.

Cevap : ____

2.Soru : İnsanların arzularına yerine getirmezsem onların da bana sinirlenmelerinden ve beni dışlamalarından korkuyorum.

Cevap : ____

3.Soru : Hayatımdaki önemli kararların, kendi kararlarım olduğunu hissetmiyorum.

Cevap : ____

4.Soru : Başkalarının benim haklarıma saygı duymalarını talep ederken sorun yaşıyorum.

Cevap : ____

5.Soru : Başkalarını memnun edip onların onayını alırken endişe duyuyorum.

Cevap : ____

6.Soru : Çatışmadan kaçınmak için her şeyi yapabilirim.

Cevap : ____

7.Soru : insanlara karşılığını olduğundan daha fazla veriyorum.

Cevap : ____

8.Soru : İnsanların üzüntüsünü derinden hissediyorum. O yüzden yakın olduğum kişilerle iletişimi kesemiyorum.

Cevap : ____

9.Soru : Kendime öncelik tanırısam suçlu hissediyorum.

Cevap : ____

10.Soru : Ben iyi bir insanım, çünkü başkalarını kendimden daha fazla düşünüyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

11. TEST

Eski kategoriye geri dönüyoruz. Devamındaki soruları aşağıdaki kategorilere göre cevaplamaya devam ediniz.

- 1- Hiç Doğru Değil
 - 2- Genellikle Doğru Değil
 - 3- Kısmen Doğru
 - 4- Biraz Doğru
 - 5- Genellikle Doğru
 - 6- Kesinlikle Doğru
-

1.Soru : İkinci en iyi olmayı kabullenemem. Yaptıklarımda en iyi olmalıyım.

Cevap : ____

2.Soru : Yaptığım hiçbir şey yeterince iyi değil .

Cevap : ____

3.Soru : Her şeyi mükemmel bir düzende tutmak için çabalıyorum.

Cevap : ____

4.Soru : Her zaman çok iyi görünmeliyim.

Cevap : ____

5.Soru : Yapmam gereken o kadar çok şey var ki rahatlamak için zaman bulamıyorum.

Cevap : ____

6.Soru : Kendimi o kadar çok zorluyorum ki , özel ilişkilerim zarar görüyor.

Cevap : ____

7.Soru : Kendimi o kadar baskı altına alıyorum ki sağlığım zarar görüyor.

Cevap : ____

8.Soru : Bir hata yaptığımda acımasızca eleştirilmeyi kabul ediyorum.

Cevap : ____

9.Soru : Çok yarışçıyım.

Cevap : ____

10.Soru : Zenginlik ve statü benim için çok önemlidir.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

12. TEST

1.Soru : Hayır'ı cevap olarak kabullenmekte zorlanırım.

Cevap : ____

2.Soru : İstedığımı elde edemezsem sinirlenirim.

Cevap : ____

3.Soru : Ben özelim, ve normal sınırları kabul etmem gerekmez.

Cevap : ____

4.Soru : Kendi ihtiyaçlarım önceliklidir.

Cevap : ____

5.Soru : Alkol, sigara ya da aşırı yemek yemek gibi alışkanlıklardan vazgeçmekte zorlanıyorum.

Cevap : ____

6.Soru : Sıkıcı ya da monoton işleri tamamlamak için kendimi zorlayamam.

Cevap : ____

7.Soru : Başımı derde sokacak şekilde dürtüsel ya da duygusal davranıyorum.

Cevap : ____

8.Soru : Bir hedefe ulaşamazsam kolaylıkla hayal kırıklığı yaşayıp vazgeçiyorum.

Cevap : ____

9.Soru : Diğerlerinin benim doğru bildiğim şekilde davranması için ısrarcıyım.

Cevap : ____

10.Soru : Uzun vadeli bir hedefe ulaşmak için anlık zevklerden vazgeçemiyorum.

Cevap : ____

Toplam Puan : ____

Bilişsel Psikoloji Testinin Sonuçları

Testin sonuçları kısmında; her bir farklı kategorideki testten aldığınız toplam puan ile sonuçlarınızı nasıl değerlendirmeniz gerektiği bilgisi yer almaktadır.

Testlerde verdiğiniz cevapların toplam puanları, sonuçlarınızı değerlendirmede size ölçüt olacaktır.

Testin sonuçlarını okumadan önce, her bir teste verdiğiniz cevapların değerlerini toplayınız ve cevapların toplamına göre sonuçları değerlendiriniz.

Puanlama Sistemi:

10 – 19 : Çok düşük → Bir sorun yok

20 – 29 : Düşük → Arada bir tetikleniyor fakat hayatını etkileyecek ölçüde bir sorun yok.

30 – 39 : Sorun haline gelmiştir.

40 – 49 : Çok ciddi problem, çözülmeli.

50 – 60 : Sizi yönlendiriyor, mala bağlamışsın.

Örnek olarak : Test – 1 cevapların toplamı: 33, o halde Test – 1'in sonuçlarını değerlendirirken kendinizi “Sorun haline gelmiştir” ölçütüne göre değerlendiriniz.

Ayrıca teste verdiğiniz cevapların içinde tek bir tane bile 5 veya 6 var ise bunu sizde o şemanın olabileceği şeklinde değerlendiriniz.

Örnek olarak : Bağımlılık Şeması Testi sonucum: 24 ama 3. ve 8. soruya 5 puan vermişim o zaman bu “Bağımlılık Şeması”nın bende olabileceği ihtimalini değerlendirmeliyim.

Şemalar Öz Değerlendirme Tablosu :

ŞEMA ADI	TOPLAM PUAN
1. Genel Şema	
2. Kuşku ve Kötüye Kullanma Şeması	
3. Duygusal Yoksunluk Şeması	
4. Sosyal İzolasyon Şeması	
5. Terk Edilme Şeması	
6. Bağımlılık Şeması	
7. Dayanıksızlık Şeması	
8. Kusursuzluk Şeması	
9. Başarısızlık Şeması	
10. Boyun Eğicilik Şeması	
11. Yüksek Standartlar Şeması	
12. Haklılık Şeması	

Bilişsel psikoloji testinden aldığınız puanları yukarıdaki şemada kayıt ediniz. Daha sonra altta verilen şemalar hakkındaki sonuç yazılarına bakarak değerlendirmenizi yapabilirsiniz.

Şemalar

1 - Genel Şema Testi

Sonuç : Amacı daha sonraki daha tikel testleri genel şemayla karşılaştırmak içindir.

2 - Kuşku ve Kötüye Kullanma Şeması Testi

Sonuç : Bir şekilde insanların sizi kötüye kullanacağını düşünüyorsunuz. Mesela bu beni çok seviyor ama kesin arkadan bir iş çeviriyordur şeklinde çalışıyor beyin. Sürekli her şeyde bir kuşku şüphelilik. Bu herif kesin bana yalan söylüyor. Beni manipüle ediyor bence. Görüldüğü gibi iyi niyetli değil bu. Bana iyilik yapıyor ama kesin bir planı vardır onun beni istismar edecek kullanacak. Bunun en kötü tarafı hayatta samimi ilişkiler kuramıyorsunuz yada ilişki kuruyorsunuz ama yüzeysel ve yapay oluyor. Yalandan yaşıyorsunuz, yalandan arkadaşlarınız var, yalandan sevdikleriniz sevenleriniz var. İnsanları sürekli test etme ihtiyacı duyarlar. Partnerini sürekli test eder acaba gerçekten gösterdiği gibi bir insan mı yoksa bana karşı sürekli bir plana mı sahip? Çok uzun süren aşk arkadaşlık ilişkilerinde bile sürekli test etme ihtiyacı duyar. Çünkü gördüğü şeyin doğruluğuna inanamaz sürekli arkasını kurcalar başka bir şey mi var gibi.

3 - Duygusal Yoksunluk Şeması Testi

Sonuç : Kimse aslında gerçekte sizi çok önemsemiyor en yakınlarınız bile. Sizi kimse gerçekte anlamıyor. Kankam bile beni anlamıyor hep yalnızım. Böyle düşündüğün zaman seni itin götüne sokan insanlardan hoşlanmaya başlarsın. Çünkü onlar sana "gerçek bu realist" şeklinde gelir. Seni siklemeyen insanların peşinde daha çok koşmaya başlarsın. Sebebi ebeveynlerin çocukken çocuğunun duygularına önem vermemiştir ihtiyaçlarını düzgün karşılamamıştır. Soğuk davranmışlardır. Bu da bir inanca yol açabilir, kendisine soğuk kötü davranan insanlara bu gerçek hakiki insan diyebilir. Beyin otomatikmen gördüğü insanları ilk tanıdığı kişilerle kıyaslar. Kendisine soğuk sert davranan kişileri daha samimi bulur. Değersiz hissetmeye alışmış bir insana değerli hissettirmeye çalıştığınızda bu şema çok hızlı ortaya çıkabilir. Kafasında sizi tuhaf bulur ve sizden nefret edebilir.

4 - Sosyal İzolasyon Şeması Testi

Sonuç : Bu çevreyle alakalı sosyal bir şemadır. Sosyal ilişkilerinizi tetikler en çok. Siz başkasınız geri kalan insanlar başka. Özelim ben farklıyım bi başkayım şeklinde çalışır beyin. Bunun nedeni çocukken akranlarınız sizi dışlamıştır. Bu şema asosyalliğe en çok sebep olan şemadır. Bu şemada bir maske durumu da var, çok sosyal konuşkan görünebilir bu tiplerin bazıları. Bu bir savunma mekanizması rahatsız bundan kurtarmaya çalışıyor ama yalan. Adam ortama uyum sağlıyor çok sosyal biri dersin ama halbuki deşsen ağlayarak kaçır beni yakaladın diye. Bir çok şema için tam tersini kendisinde yaratmaya çalışmak, telafi etmeye çalışmak durumu olur. Herhangi bir şema sıfır çıkıyorsa bu da bi problem.

5 - Terk Edilme Şeması Testi

Sonuç : Sevdiğiniz insanların sizi terk edebileceğini ve sizin kolayca dışlanabilecek biri olduğunuza dair beyniniz bazı verileri paket halinde sunuyor olabilir. Örnek olarak siz ve bir başkası var ve beyniniz otomatikmen bu kız beni değil onu tercih eder şeklinde çalışıyor. Temelde yalnız kalacağını, terk edileceğini düşünüyorsun. Ve bu yüzden sana yakın olan insanlara onları kaybetmemek için yapışıyorsun. Hayatınıza bir insan giriyor onunla çok yakın oluyorsunuz. Aradan belli bir zaman geçiyor ve ondan nefret etmeye başlıyorsunuz. Samimi olduğu kişinin ona yakınlık göstermesi hakkında şüphe duyabilir. Beni terk edecek ezberi var. Bazen kişi terk edilmenin acısını kendisi yaşamamak için ilk kendisi terk eder. Mesela bir başka belirti de partnerin artık seninle devam etmek istemediğini ayrılmak istediğini söylüyor ve sen buna karşı aşırı öfke, nefret duyuyorsun.

6 - Bağımlılık Şeması Testi

Sonuç : Başkalarının desteği veya yardımı olmadan hayatınıza devam edemiyorsunuz. Kökeninde genelde çocukken "bağımsız" yaramazlık yapmışsındır ama ya hep engellenmişsindir, uyarılmışsındır, azarlanmışsındır. Bir şekilde sana hep yetersiz hissettirmişler çocukken ve bu şema gelişiyor. Yine bi şeyi yanlış yaptım zaten hep yanlış yapıyorum. Başkaları bana akıl vermeden yardımcı olmadan bi sık yapamam bu hayatta. Hayatınızda güçlü otoriter insanlar tercih ediyorsunuz. Derneklere, cemaatlara üyelik çok görülüyor bu şemada. Çünkü devamlı akıl almanız lazım tek başınıza başaramazsınız. Sizi devamlı yönlendiren bir otorite ile hayatınızı kurarsınız. Bir restorantta

sipariş verirken kendisi vermez yanındakine verdirir. Kendisi sorumluluk almak istemez çünkü kendisi yaparsa kesin yanlış bir şey yapacaktır o yüzden yanındakine havale eder.

7 - Dayanıksızlık Şeması Testi

Sonuç : Her an bir felaket kötü bir şey olacakmış gibi. En mutlu anında bile en olmayacak şeyi düşünüp devamlı beyni tarafından manipüle edilir. Bu insana ekstra olumsuz anlamda duyarlılık eklemler. Kızla çok iyi geçiniyoruz ama kesin ayrılıcaz kesin aldatacak beni. Kesin bi ibnelik var bu işin içinde. Bunun nedeni çocukken yaşadığınız ortamın tehlikeli olduğu bi şekilde size hissettirilmiş ebeveynleriniz tarafından. Güvenli bir alanda olduğunuz size gösterilememiş. Yeri geldiğinde belki elini kaldırmışlar. Her an bir tehlike olabilir. Bu şemanın en temel nedenlerinden biri sizi çok koruyan sizin kılınıza zarar gelmesin diye abartan anne babanızdır. Sizi her şeyden korumak isteyen, sizin için çok endişelenen kaygılanan ebeveynler böyle bir şemaya sebep olabiliyor. Sorun şu ki korkularınız aslında gerçek değil. Beyninizi sizi manipüle edip korkularla yönetiyor. Bütün enerjinizi güvende olduğunuzu hissetmek için harcıyorsunuz. Her şeyi güvende olmanız için yapıyorsunuz siz bu hayatta. Doğal afetlerden aşırı korkma, ya elektrikler kesilirse asansörde kalırsam ya uçak düşerse ya arabayla giderken kazadan ölüp gidersem gibi düşünceler beyni sarar. Normal iş yerinde otururken kişi kalbinin hızlı attığını fark eder ve eyvah kalp krizi mi geçiriyorum sabah içtiğim kahveden mi gibi düşüncelere basit bi kalp ritminin hızlanmasından düşebilir.

8 - Kusurluluk Şeması Testi

Sonuç : İçten içe kendinizi eksik kusurlu hissedersiniz. İçten içe ama bunu dışarıya tam tersini de gösterebilirsiniz. Çünkü şöyle düşünüyorsunuz insanlar sizi gerçekten özünüzü tanırlarsa, kendinizi açarsanız insanlara sizi sevmezler sizden uzaklaşırlar diye düşünürsünüz. Bunun nedeni de çocukken ailenizden kendiniz gibi davrandığınız canınızın istediği gibi davrandığınız için saygı görmediniz hep aşağılandınız. Bizim çocuk çok yaramaz sizinki çok uslu, sizinki çok çalışkan bizimkinin dersleri kötü şeklinde şema oluşur. Aşırı kıyastan, topluma açık kıyastan dolayı bu şema oluşabilir. Övülmekten korkmak sonucu doğurur bu şema. Kendisinin değersiz olduğuna dair, sevicecekse bile belirli şartları yerine getirdiğinde seviceğine dair bir inancı oluşur kişinin. Kişi okulda basit bir sunum yapacaksa, konuşma yapacaksa bunu yapmak istemez, okula gitmez. Mükemmel

yapmayacaksam yapmayacağım şekline çalışır beyin. Alt kabul olarak kesin bir hata yapacağım düşüncesi var bu da sürekli bir şeyleri ertelemeye sebep olabilir.

9 - Başarısızlık Şeması Testi

Sonuç : Kusursuzluk şemasıyla büyük ortak noktaları vardır ama farklılıklar da içerir. Size çocukken aptal tembel bundan bi şey olmaz denmiştir akranlarınız aileniz tarafından. Bu başarısızlık bir kehanet haline gelir artık beyninizde beyin bunu alır işler işler ve artık sizi başarısızlığı abartan bir hale sokar. Çok başarısız oldum çok kötü iş çıkardım şeklinde çalışır beyin. Başarısını da küçümser. 100lük sınavdan 90 aldığı için kendini başarısız sayar. Çünkü Ahmet 95 aldı benden daha üstün. Kişi sınavda 500 üzerinden 400 alıyor ama tercihini 350 puanlık olan bir bölümden yana yapıyor çünkü ben onun için yetersizim o 400lük bölüme gidersem rezil olurum şeklinde düşünerek potansiyelini sınırlar. Kişi yetersiz olduğu için değil yetersiz hissettiğini için içindeki potansiyeli ortaya çıkaramaz.

10 - Boyun Eğicilik Şeması Testi

Sonuç : Kendi ihtiyaçlarınızı, başkalarını memnun etmek için, onların ihtiyaçlarını karşılamak için arka plana koyarsınız. Fedakarlık şemasıdır. Fedakar insanların bir çoğunda gizli bir özne olarak vardır bu şema. Başka insanları memnun etmek için kendinizi feda edersiniz. İki türlü düşünür; kendi istediğim şeyi diretirsem beni terk eder, cezalandırır veya korkarsınız dışlanmaktan. Bunun nedeni çocukken aileniz arkadaşınız veya çevrenizden biri sizi kontrol altına almıştır. Sürekli baskındır size karşı ve kontrolcüdür. Sizin yerinize her şeyi hesaplar şunu şöyle yapacaksın diye. Ve bu sizi mala çevirir. Hayatta da hep kontrol edilmek istersin, olması gereken bu gibi. Kadınlar açısından bu şema daha tehlikelidir. Boyun eğicilik şeması olan kadınlar dayak atan değil dayak yinen erkeği severler çünkü şefkat duyarlar. Normalde dayak atan daha değerli olması lazım çünkü güçlü otoriter ama mağdur olanın yanında konumlanırlar. Çünkü şunu yapmak ister, fedakarlık yapması gereken biri var karşısında ve yapması gerekir. Yada bir başka durumda sürekli aldatan piç bir adama aşık olur çünkü iç yapısından şöyle düşünür, ben bunu adam ederim. Fedakarlık yaptığını düşünür. Sürekli döven bir herifle evlenir çünkü onu düzeltereği inancı vardır. Boyun eğicilik şemasının ortaya çıktığı durumlardır bunlar.

11 - Yüksek Standartlar Şeması Testi

Sonuç : Kendinizle ilgili çok yüksek beklentileriniz vardır. Kendinize karşı da etrafınıza karşı da hedefe gitmek için acımasızsınızdır. Güzellik için devamlı ameliyat olan kadınlar devamlı daha güzel olayım şeklinde çalışıyor kafa. Şunun için bunun için yüksek standartlar koyar maksimum düzeyde konu neyse güzellik, para, güç. Gerekirse her türlü üçkağıtçılığı yaparım yeter ki param olsun. Para için her şey yapılır. Bunun nedeni çocukken psikopatik bir şekilde en iyisi olmanız şeklinde baskılanmışsınızdır. Bulunduğun okulda çevrede konu neyse en iyisi sen olacaksın. Beyin bunu alıp sizi manipüle etmeye başlar. En iyisi değilsen başarısızsın. Dolayısıyla naparsanız yapın başarılı olamıyorsunuz çünkü bir şeyi iyi yaparsanız bile sizden daha iyi yapan var bu yüzden kendinizi başarılı hissetmiyorsunuz.

12 - Haklılık Şeması Testi

Sonuç : Bu şemaya sahip olan kişi kendini hep ayrıcalıklı hisseder. Bu şema pervasızdır. Kadınlarda baskın bir şema. Dışarıdan bakan biri senin yerine utanır ama sen öyle hissetmezsin çünkü hak ediyorsundur. Babam bana ferrari almak zorunda çünkü hak ediyorum. Bunun sebebi çocukken şımartılmışsınızdır. Ne istiyorsanız yapılmıştır önünüze koyulmuştur. Kendinizi disipline edemezsiniz. Herhangi bir konuda uzun süreli disiplinle ilerleyemezsiniz. Uzun süreli disiplin kuramazsınız herhangi bir konuda. Uzun vadeli başarılı işler yapamazsınız. Çünkü kafa hep bunu istiyorum hemen hızlı olsun şeklinde çalışıyor. Ayrıca kendini büyük görmenin sebebi çok ihmal edilmiş bir çocuklukta olabilir. Buna bir telafi olarak bu şema ortaya çıkabilir. Kişi ben yüceyim, büyüğüm haklıyım şeklinde bir patern de geliştirebilir. Bu şemada yetişkin bir kişi istediği şey ona verilmezse çocuklukta haline döner ağlar bağıırır çağırır.