

## OFFER BENLİK İMAJI ÖLÇEĞİ

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 işlemlerinizi yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Offer ve arkadaşları tarafından 1989 yılında geliştirilen ve The Offer Self-Image Questionnaire: A Manual ismi ile yayınlanan ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışmaları Şahin tarafından yapılmış ve ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı olarak cronbach alfa değeri 0.92, alt ölçekleri arasındaki korelasyon 0.26 ile 0.61 arasında değiştiği saptanmıştır.

13-19 yaşları arasındaki kız ve erkek ergenlerin benlik imgelerini algılamalarını ölçmek amacıyla kullanılan ölçek, farklı konular üzerinde kişinin tutumunu ve hislerini açığa çıkarmaya yarayan negatif ve pozitif 99 maddelerden oluşur. Her madde için; 1, bana çok uygun ve 6, bana hiç uygun değil arasında değişen 6 seçenek yer almaktadır.

11 alt ölçekten oluşan ölçeğin alt boyutları ve bunların özellikleri sırasıyla şu şekildedir:

1. Aile ilişkileri: Ergenin ailesine ilişkin duyguları ile ilgilidir. Bu alt ölçek aynı zamanda bireyin yaşadığı evin duygusal atmosferi hakkında bilgi verir.

2. Dürtü kontrolü: Bu gruptaki sorular bireyin iç ve dış çevredeki baskılara karşı direnmede, egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu çıkarmayı amaçlamaktadır.

3. Cinsel tutumlar: Bu alt ölçek bireyin cinsel konulardaki duyguları, tutumları ve davranışları ele alınmakta, karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi edinilmektedir.

4. Bireysel değerler: Bu alt ölçekteki sorular, bireyin davranışlarında, kendi mi yoksa başkalarını mı merkeze aldığı ile ilişkilidir.

5. Başetme gücü: Bu alt ölçekte, bireyin, çevreye ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağladığı, kararlılığı ve özgüveni ele alınmaktadır.

6. Beden imgesi: Bireyin kendi bedenine karşı olumlu ve olumsuz duyguları ele alınmaktadır. 7. Duygusal düzey: Bireyin ruhsal yapısı içindeki duygusal uyumu ölçülmektedir.

8. Çevre uyumu: Bireyin baş etme yeteneği hakkında ne hissettiği ile ilgilidir.

9. Meslek ve eğitim hedefleri: Bu alt ölçekteki sorular, bireyin mesleğe hazırlığını, gelecekle ilgili planlarını ve genel olarak çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçmektir.

10. Sosyal ilişkiler: Bireyin arkadaşlarının niteliği ve yaşıt gruplarıyla ilişkileri hakkında bilgi vermektedir.

11. Ruh sağlığı: Bu ölçek, bireyin açık psikolojik belirtilerinin olup olmadığını gösterir.

Ölçeğin puanlamasında; olumlu anlam içeren sorulara verilen yanıtın puanı değiştirilmeden puanlamaya dahil edilmektedir. Olumsuz soruların cevapları ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Olumsuz bir soruya verilen cevap yediden çıkarılarak bu sonuca ulaşılır. Toplam benlik algısı puanı 300 ve altı olan kişilerin olumlu benlik algısına, 300 ve üstü kişilerin olumsuz benlik algısına sahip oldukları kabul edilmektedir.

### **Offer Benlik İmajı Ölçeği Soruları**

Aşağıdaki her cümleyi dikkatle okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan seçeneği işaretleyin.

	<b>Bana çok uygun</b>	<b>Bana uygun</b>	<b>Bana biraz uygun</b>	<b>Bana pek uygun değil</b>	<b>Bana çoğunlukla uygun değil</b>	<b>Bana hiç uygun değil</b>
1. İnsanlarla beraberken birinin benimle						

alay edeceğinden korkarım.						
2. Gelecekte ana ve babamın benimle gurur duyacaklarını sanıyorum.						
3. Sırf zevk olsun diye birine zarar vermeye kalkmam.						
4. Kolayca sinirlenirim.						
5. Ana ve babam her zaman kardeşimi veya bir başkasını kayırırlar.						
6. Karşı cins beni sıkıcı bulur.						
7. Çoğu zaman kendimi gergin hissederim.						
8. Pikniklerde ve partilerde genellikle kendimi yalnız hissederim.						
9. Gelecekte ana ve babam benim hakkımda düş kırıklığına uğrayacaklar.						
10. Bazen kontrol edemeyecek gibi olduğum ağlama ve gülme krizlerim oluyor.						
11. Azmedersem hemen her şeyi yapabilirim.						
12. Sık sık babamın bir işe yaramadığını düşünürüm.						
13. Çoğu zaman aklım karışıktır.						
14. Kendimi, tanıdığım pek çok insandan daha aşağı hissederim.						
15. Ana ve babamı anlamak benim için çok zor.						
16. Karmaşık şeyleri bir düzene koyup onlardan anlam çıkarmaktan hoşlanmam.						
17. Geçen yıl sağlığım beni çok kaygılandırdı.						
18. Bazı şakalar bazen eğlenceli oluyor.						
19. Suçlu olmasam da çoğu kez kendimi suçlarım.						
20. Fiziksel yapım normaldir						
21. Çoğu zaman mutluyum.						
22. Eleştirileri gücenmeden kaldırabilirim.						
23. Bazen kendimden o derece utanırım ki bir köşeye saklanıp ağlamak isterim.						
24. Gelecekteki mesleğimden gurur duyacağımdan eminim.						
25. Duygularım kolayca incinir.						

26. Arkadaşlarımdan birine çok kötü bir şey olursa ben de üzülürüm.						
27. Kendimin de hatalı olduğumu bilsem bile suçu başkasına yüklerim.						
28. Gelecekteki görüntüm bana doyum veriyor.						
29. Duygusal bakımdan kendimi çoğu zaman boş hissedirim.						
30. Çalışmaktansa boş oturup aylakça vakit geçirmeyi yeğlerim.						
31. Her zaman doğru söylemek hiç de gerekli değildir.						
32. Toplumumuz bir rekabet toplumdur ve ben bundan korkmuyorum.						
33. Ana ve baba çoğu zaman iyi geçinirler.						
34. Bazı insanların sebepsiz yere benden hoşlanmadıklarını hissediyorum.						
35. Yeni arkadaşlıklar kurmayı zor buluyorum.						
36. Çok kaygılıyım.						
37. Ana ve babam sert oldukları zaman onlara kızsam bile haklı olduklarını hissedirim.						
38. Bir başkasıyla yakından çalışmak bana zevk vermez.						
39. Vücudumdan gurur duyuyorum.						
40. Bazen gelecekte ne gibi bir iş yapacağımı düşünürüm.						
41. Baskı altında dahi sakin olmaya çalışırım.						
42. Büyüyüp bir aileye sahip olduğumda ailem bazı yönlerden şimdiki aileme benzeyecek.						
43. Zaman zaman yaşama sevincimi yitiriyorum.						
44. Arkadaş edinmek benim için çok zordur.						
45. Yaşamımın geri kalan kısmını çalışmaktansa başkalarından destek alarak geçirmek isterim.						
46. Ailedeki kararların alınmasında benim						

de rolün olduğunu hissederim						
47. Eleştirilerden bir şeyler öğreneceğimi düşündüğüm için incinmem.						
48. Kendimi çok yalnız hissederim.						
49. Kendim için bir şeyler elde ediyorsam davranışlarımın başkalarını nasıl etkileyeceği beni ilgilendirmez.						
50. Hayattan zevk alırım.						
51. Çoğu zaman sakin bir mizacım vardır.						
52. İyi yapılmış bir iş bana zevk verir.						
53. Ana ve babam genellikle bana karşı sabırlıdır.						
54. Bana, sevdiğim kişileri taklit etmek zorundaymışım gibi geliyor.						
55. Kendileri mutsuz bir çocukluk geçirdiklerinden ana babalar genellikle insanları anlamazlar.						
56. Yaşıtlarımla beraber olmaktansa yalnız olmayı tercih ederim.						
57. Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onu yaparım.						
58. Kızların/erkeklerin beni çekici bulduğunu düşünürüm.						
59. Diğer insanlardan öğreneceğim pek çok şey olduğunu hissederim.						
60. İzlediğim filmler konusunda seçici davranırım.						
61. Sürekli olarak bir şeylerden korkarım.						
62. Çoğu zaman, hiç de olmak istemediğim bir kişi olduğumu hissederim.						
63. Elimden geldiği sürece arkadaşlarıma yardım etmeyi severim.						
64. Yeni bir durumla karşılaşacağımı bilirim, onun hakkında önceden mümkün olduğu kadar bilgi edinmeye çalışırım.						
65. Çoğu zaman evde sorun olduğumu hissederim.						
66. Diğer insanlarla beni tasdik etmezlerse çok bozulurum.						
67. Ana babamdan birini diğerinden daha çok severim.						

68. Diğer insanlarla beraber olmak bana zevk verir						
69. Bir işte başarısızlığa uğradığımda, bir daha başarısız olmamak için ne yapabileceğimi bulmaya çalışırım.						
70. Genellikle kendimi çirkin ve sevimsiz bulurum.						
71. Cinsiyet ile ilgili konularda kendimi cahil ve tecrübesiz hissediyorum.						
72. Sürekli hareket halinde olmama karşın işleri bitiremiyorum.						
73. Diğer insanlar bana baktıklarında iyi gelişmemiş olduğumu düşünüyor olmalıdır.						
74. Annem ve babam benden utanıyorlar.						
75. Gerçeği düştten ayırt edebileceğime inanırım.						
76. Cinsiyet ile ilgili konularda düşünmek ve konuşmak beni ürkütüyor.						
77. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissedirim.						
78. Üzüntülü olsam da iyi bir espriden zevk alırım.						
79. Çoğu zaman evden uzak kalmaya çalışırım.						
80. Hayatı, görünürde çözümü olmayan sonsuz sorunlar dizisi olarak görürüm.						
81. Kararlar verebilecek durumda olduğumu hissediyorum						
82. Yıllardır ana babama karşı kin beslemekteyim						
83. Gelecekte kendim için sorumluluklar alamayacağımdan eminim.						
84. Hiçbir şekilde bir marifetim olmadığını düşünüyorum						
85. Başıma gelecek bir olayın üstesinden nasıl gelebileceğimi önceden düşünmem.						
86. Çoğunlukla ana ve babam benden hoşnuturlar.						
87. Arkadaş edinmede belirli bir güçlkle karşılaşmam.						
88. Zor problemleri çözmekten hoşlanmam.						

89. Okul ve dersler benim için çok az şey ifade eder.						
90. Cinsiyet ile ilgili konular bana zevk verir.						
91. Sık sık annemin işe yaramadığını hissedirim.						
92. Bir kız/erkek arkadaşımın olması benim için çok önemlidir.						
93. Bana güven vermeyen kişilerle dost olmak istemem.						
94. Kişinin geleceği hakkında biraz kaygılanması, geleceğin daha iyiye gitmesine yardımcı olur.						
95. Sık sık cinsiyet ilgili konuları düşünürüm						
96. Genellikle kendimi kontrol ederim.						
97. Gittiğim toplantıların çoğundan zevk alırım.						
98. Sebebini anlayamadığım korkularım azdır.						
99. Sık sık kendimi üzgün hissedirim.						