

ROSENBERG BENLİK SAYGISI 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, tezdin 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

Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiş olan ölçek, Çuhadaroğlu tarafından 1986 yılında Türkçeye uyarlama geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik oranı 0.71, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak belirtilmiştir. Toplam 63 soru ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin kendi içinde değerlendirme sistemine göre denekler 0 ile 6 arasında puan almaktadırlar. Sayısal ölçümlerle yapılan karşılaştırmalarda benlik saygısı, yüksek (0-1 puan), orta (2-4 puan) ve düşük (5-6 puan) olarak değerlendirilmektedir. Puanın yüksek olması benlik saygısının düşük, az olması ise benlik saygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Güneri Yöyen, E. 2016,s: 65-78).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Soruları

D - 1				
MADDE 1				
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
MADDE 2				
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
MADDE 3				

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
MADDE 4				
7. Genel olarak kendimden memnunum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
MADDE 5				
8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
MADDE 6				
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	a. Çok doğru	b. Yanlış	c. Doğru	d. Çok yanlış
D - 2				
11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır?	a. Çok değişir	b. Zaman zaman değişir	c. Çok az değişir	d. Hiç değişmez
12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz olur mu?	a. Evet, sık sık olur	b. Evet, bazen olur	c. Evet, nadiren olur	d. Hayır, hiç olmaz
13. Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini fark ettim.	a. Doğru		b. Yanlış	
14. Kendim	a. Doğru		b. Yanlış	

hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.		
15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.	a. Doğru	b. Yanlış
D - 3		
16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.	a. Doğru	b. Yanlış
17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.	a. Doğru	b. Yanlış
18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.	a. Doğru	b. Yanlış
19. Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söylerler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?	a. İnsanların çoğuna güvenilebilir.	b. İnsanlarla ilişkilerde çok güvenilemez.
20. İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi, yoksa kendi çıkarlarını	a. Başkalarına yardım etmeye	b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

düşünmeye mi eğilimlidirler?					
D - 4					
21. Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır?	a. Çok fazla hassas	b. Oldukça hassas	c. Az hassas	d. Hassas değil	
22. Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.	a. Doğru		b. Yanlış		
23. Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz?	a. Çok fazla	b. Oldukça	c. Rahatsız olmam		
D - 5					
24. Genelde ne kadar mutlusunuzdur?	a. Çok mutlu	b. Mutlu	c. Pek mutlu değil	d. Çok mutsuz	
25. Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum.	a. Doğru		b. Yanlış		
26. Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi, yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz?	a. Çok neşeli bir ruh hali içinde	b. Oldukça neşeli bir ruh hali içinde	c. Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde	d. Oldukça neşesiz ruh halinde	
27. Hayattan çok zevk alıyorum.	a. Doğru		b. Yanlış		
28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.	a. Doğru		b. Yanlış		
29. Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu?	a. Çok sık	b. Sık	c. Ara sıra	d. Nadiren	e. Hiçbir zaman
D - 6					
30. Çoğu zaman	a. Doğru		b. Yanlış		

başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.				
31. Bana hayalperest denilebilir.	a. Doğru		b. Yanlış	
32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.	a. Doğru		b. Yanlış	
33. Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız?	a. Çok sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
D - 7				
34. Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
35. Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
36. Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
37. Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
38. Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman

39. Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
40. Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
41. Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
42. Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
43. Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz?	a. Sık sık	b. Bazen	c. Nadiren	d. Hiçbir zaman
D - 8				
44. Ulusal veya uluslararası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz?	a. Çok incinirim ve rahatsız olurum.	b. Biraz incinirim ve rahatsız olurum.	c. Beni pek fazla etkilemez.	
45. Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.	a. Doğru		b. Yanlış	
46. Toplumsal konularla ilgili	a. Doğru		b. Yanlış	

tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.				
D - 9				
47. Uluslararası konuları tartışır mısınız?	a. Pek çok	b. Oldukça	Çok az	d. Hiçbir zaman
48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslararası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur?	a. Sadece dinlerim	b. Arada bir görüş bildiririm	c. Konuşmaya eşit oranda katılırım	d. Diğerlerini ikna etmeye çalışırım
D - 10				
49. Siz 10-11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı?	a. Hepsini tanırdı	b. Çoğunu tanırdı	c. Bazılarını tanırdı	d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı
50. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı?	a. Hepsini tanırdı	b. Çoğunu tanırdı	c. Bazılarını tanırdı	d. Hemen hemen hiçbirini tanımazdı
51. 5. - 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.	a. Doğru		b. Yanlış	
52. 5. - 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.	a. Doğru		b. Yanlış	
53. 5. - 6.	a. Doğru		b. Yanlış	

sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi.						
54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi.	a. Doğru			b. Yanlış		
55. Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler?	a. Çok ilgilenirler	b. Oldukça ilgilenirler		c. İlgilenmezler		
D – 11						
56. Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi?	a. Ben	b. Ağabeyim	c. Ablam	d. Erkek kardeşim	e. Kız kardeşim	f. Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu
57. Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanırmıydı?	a. Hepsini tanırdı	b. Çoğunu tanırdı		c. Bazılarını tanırdı		d. Hiçbirini tanımazdı
58. Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz?	a. Babamla çok daha fazla	b. Babamla biraz daha fazla		c. Her ikisi ile eşit oranda	d. Annemle biraz daha fazla	e. Annemle çok daha fazla
59. Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över?	a. Babamla çok daha fazla	b. Babamla biraz daha fazla		c. Her ikisi ile eşit oranda	d. Annemle biraz daha fazla	e. Annemle çok daha fazla
60. Anne ve babanızın hangisi	a. Babamla çok daha fazla	b. Babamla biraz daha fazla		c. Her ikisi	d. Annemle biraz daha fazla	e. Annemle

size daha çok şefkat gösterir?	fazla		ile eşit oranda	fazla	çok daha fazla
61. Anne ve babanız anlaşamadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz?	a. Çok daha fazla olarak babamdan yana	b. Biraz fazla olarak babamdan yana	c. Eşit oranda her ikisinden yana	d. Biraz fazla olarak annemden yana	e. Çok daha fazla olarak annemden yana
D - 12					
62. Yalnız bir insan olmaya eğilimli misinizdir?	a. Evet		b. Hayır		
63. İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi, yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz?	a. Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir.		b. Çoğu gerçekten beni tanımaz.		