

Adı Soyadı:

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

D – 1

MADDE 1

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 2

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar birşeyler yapabilirim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

5. Kendimde gurur duyacak fazla birşey bulamıyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 3

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 4

7. Genel olarak kendimden memnunum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 5

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

MADDE 6

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a. ÇOK DOĞRU b. DOĞRU c. YANLIŞ d. ÇOK YANLIŞ

D – 2

11. Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi, yoksa her zaman aynı mıdır ?

a.ÇOK DEĞİŞİR b.ZAMAN ZAMAN DEĞİŞİR c.ÇOK AZ DEĞİŞİR d.HİÇ DEĞİŞMEZ

12. Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe, başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu farkettiğiniz 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 farkettim.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

14. Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

15. Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiç birşeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 3

16. Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

17. İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

18. Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi kullanacaklardır.

a. DOĞRU b. YANLIŞ

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 düşünmeye mi eğilimlidirler ?

a. Başkalarına yardım etmeye

b. Kendi çıkarlarını düşünmeye

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. YANLIŞ

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. YANLIŞ

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. YANLIŞ

28. Ben de mutlu gördüğüm diğer kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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 başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

31. Bana hayalperest denilebilir.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

32. Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

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 sorununuz 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 uluslar arası 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 uluslar arası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

46. Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- a. DOĞRU b. YANLIŞ

D – 9

47. Uluslar arası konuları tartışır mısınız ?

- a. Pek çok b. Oldukça c. Çok az d. Hiçbir zaman

48. Arkadaşlarınızla birlikte uluslar arası 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. YANLIŞ

52. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **iyi** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

53. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **anneniz** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

54. 5. – 6. sınıflardayken karneniz **kötü** olduğunda **babanız** çoğu zaman ilgilenmezdi.

- a. DOĞRU
b. YANLIŞ

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 tanır mıydı ?

- 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. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem çok daha fazla

60. Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir ?

- a. Babam çok daha fazla b. Babam biraz daha fazla
c. Her ikisi eşit oranda d. Annem biraz daha fazla
e. Annem 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.

PUANLAMA

D – 1	D – 2	D – 3	D – 4	D – 5	D – 6	D – 7	D – 8	D – 9	D – 10	D – 11	D – 12

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTERİ PUANLAMA VE DEĞERLENDİRME ŞEKLİ

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, D–1 (Benlik Saygısı) ; D–2 (Kendilik Kavramının Sürekliliği) ; D–3 (İnsanlara Güven Duyma) ; D–4 (Eleştiriye Duyarlılık) ; D–5 (Depresif Duygulanım) ; D–6 (Hayalperestlik) ; D–7 (Psikosomatik Belirtiler) ; D–8 (Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme) ; D–9 (Tartışmalara Katılabilme Derecesi) ; D–10 (Ana-Baba İlgisi) ; D–11 (Babayla İlişki) ve D–12 (Psişik İzolasyon) olmak üzere toplam 12

bölümden oluşmaktadır. Bölümlerin hangi soru maddelerini kapsadığı ve bu maddelerin alacağı puan değerleri aşağıda açıklanmıştır:

D-1 (BENLİK SAYGISI)

1....(C)=0,17 (D)=0,34

2....(C)=0,16 (D)=0,33

3....(A)=0,17 (B)=0,33

4....(C)=0,25 (D)=0,50

5....(C)=0,25 (D)=0,50

6....(C)=0,50 (D)=1

7....(C)=0,50 (D)=1

8....(A)=1 (B)=0,50

9....(A)=0,50 (B)=0,25

10...(A)=0,50 (B)=0,25

D-2 (KENDİLİK KAVRAMININ SÜREKLİLİĞİ)

11....(A)=1 (B)=1 (C)=1 (D)=0

12....(A)=1 (B)=1 (C)=1 (D)=0

13....(A)=1 (B)=0

14....(A)=1 (B)=0

15....(A)=0 (B)=1

D-3 (İNSANLARA GÜVEN DUYMA)

16....(A)=1 (B)=0

17....(A)=0 (B)=1

18....(A)=0 (B)=1

19....(A)=1 (B)=0

20....(A)=0 (B)=1

D-4 (ELEŞTİRİYE DUYARLIK)

21....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

22....(A)=1 (B)=0

23....(A)=1 (B)=1 (C)=0

D-5 (DEPRESİF DUYGULANIM)

24....(A)=0 (B)=0 (C)=0 (D)=1

25....(A)=0 (B)=1

26....(A)=0 (B)=0 (C)=0 (D)=1

27....(A)=0 (B)=1

28....(A)=1 (B)=0

29....(A)=1 (B)=0 (C)=1 (D)=0 (E)=0

D-6 (HAYALPERESTLİK)

30....(A)=1 (B)=0

31....(A)=1 (B)=0

32....(A)=1 (B)=0

33....(A)=1 (B)=0 (C)=0

D-7 (PSİKOSOMATİK BELİRTİLER): Anksiyete belirtisi kabul edilir.

34....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 39....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

35....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 40....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

36....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 41....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

37....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 42....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

38....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 43....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

D-8 (KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE TEHDİT HİSSETME)

44....(A)=1 (B)=0 (C)=0

45....(A)=1 (B)=0

46....(A)=1 (B)=0

D-9 (TARTIŞMALARA KATILABİLME DERECESESİ)

47....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

48....(A)=0 (B)=0 (C)=1 (D)=1

D-10 (ANA -BABA İLGİSİ)

49....(A)=0 (B)=0 (C)=1 (D)=1

50....(A)=0 (B)=0 (C)=1 (D)=1

51....(A)=1 (B)=0

52....(A)=1 (B)=0

53....(A)=1 (B)=0

54....(A)=1 (B)=0

55....(A)=0 (B)=0 (C)=1

D-11 (BABAYLA İLİŞKİ)

56....(A)=1 (B)=0 (C)=0 (D)=0 (E)=0 (F)=0 (G)=0

57....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0

58....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 (E)=0

59....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 (E)=0

60....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 (E)=0

61....(A)=1 (B)=1 (C)=0 (D)=0 (E)=0

D-12 (PSİŞİK İZOLASYON)

62....(A)=1 (B)=0

63....(A)=0 (B)=1

Değerlendirme : Görüldüğü gibi “Benlik Saygısı” alt ölçeği hariç diğer tüm ölçeklerde doğru yanıtlar ‘1’ puan almakta; “Benlik Saygısı” alt testinde ise yanıtlar 0-6 puan ile değerlendirilmektedirler.

“Benlik Saygısı” alt testinde **0 –1** puan alanların **“yüksek”**; **2–4** puan alanların **“orta”** ve **5–6** puan alanların **“düşük”** benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir.

“Kendilik Kavramının Sürekliliği” alt testinde **“puanın yüksek”** olması sürekliliğin **“az”** olduğuna; “0-2” puan alındığında kendilik kavramının sürekliliğinin fazla, “3-5” puan alındığında ise kendilik kavramı sürekliliğinin az olduğuna işaret eder.

“ İnsanlara Güven Duyma” alt testinde **“yüksek puan”** , güvenin **“az”** olduğuna; “0-1” puan alanların insanlara olan güvenlerinin çok olduğu, “2-3” puan alanların insanlara orta düzeyde güven duydukları ve “4-5” puan alanların ise insanlara az güven duydukları söylenebilir.

“Eleştiriye Duyarlılık” alt testinde **“yüksek puan”** , **“fazla”** duyarlılığa; “0-1” puan eleştiriye az duyarlılığa, “2-3” puan eleştiriye çok duyarlılığa işaret eder.

“Depresif Duygulanım” alt ölçeğinde **“yüksek puan”** , depresyon düzeyinin **“yüksek”** olduğuna; “0” puan depresif duygulanımın olmadığına, “1-2” puan depresif duygulanımın

az olduğuna, “3-4” puan depresif duygulanımın orta düzeyde yaşandığına ve “5-6” puan ise depresif duygulanımın yüksek düzeyde yaşandığına işaret eder.

“Hayalperestlik” alt ölçeğinde **“yüksek puan”** , hayalperestliğin **“fazla”** olduğuna; “0-1” puan hayalperestliğin az olduğunu, “2-3” puan orta düzeyde olduğunu ve “4” puan hayalperestliğin üst seviyede olduğunu belirtir.

“Psikosomatik Belirtiler” alt testinde **“yüksek puan”** , belirtilerin **“fazlalığına”**; “0-2” puan belirtilerin az olduğuna, “3-4” puan orta düzeyde psikosomatik belirti yaşandığına ve “5” puan belirtilerin fazla olduğuna işaret eder.

“Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme” alt testinde **“yüksek puan”** , **“kolaylıkla tehdit”** edilme duygusuna; “0” puan tehdit hissedilmediğini, “1” puan az hissedildiğini, “2” puan orta düzeyde hissedildiğini ve “3” puan ise kişilerarası ilişkilerde yüksek düzeyde tehdit hissedildiğini gösterir.

“Tartışmalara Katılabilme Derecesi” alt ölçeğinde **“yüksek puan”** , tartışmalara katılabilmenin **“yüksek”** oluşuna; “0” puan tartışmalara katılma derecesinin az, “1” puan orta, “2” puan çok olduğuna işaret eder.

“Ana–Baba İlgisi” alt testinde **“yüksek puan”** , ilgi **“azlığına”**; “0-2” puan ilginin çok olduğunu, “3-4” puan orta düzeyde ilgi olduğunu ve “5-7” puan ise ana-baba ilgisinin az olduğunu gösterir.

“Babayla İlişki” alt ölçeğinde **“yüksek puan”** , babayla ilişkinin **“fazla”** oluşuna; “0-2” puan babayla ilişki azlığına, “3-4” puan orta düzeyde bir ilişkiye, “5-6” puan da babayla ilişkinin fazla olduğuna ve

“Psişik İzolasyon” alt testinde ise **“yüksek puan”** , psişik izolasyonun **“fazlalığına”**; “1” puan izolasyonun az olduğuna, “2” puan izolasyonun çok olduğuna işaret eder.