**Oxford Pozitif Benlik Ölçeği**

Bu anket insanların kendileri hakkında sahip olabilecekleri inançları listelemektedir. Lütfen aşağıdaki inançların her birine **geçen hafta** ne kadar güçlü bir şekilde sahip olduğunuzu 0 (İnanmıyorum) - 4 (Tamamen inanıyorum) rakamlarını işaretleyerek belirtiniz.

0 = İnanmıyorum

1 = Biraz inanıyorum

2 = Orta derecede inanıyorum

3 = Çok inanıyorum

4 = Tamamen inanıyorum

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Başarılı olabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Ben değerli biriyim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Zor bir işin üstesinden gelirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. İşleri herkes kadar iyi yapabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Rahatlayabilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Eğlenebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Ben iyi bir insanım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Yardımseverim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Alt Boyutlar:**

*Yeterlilik:* 1. Madde ve 2. Madde

*Dayanıklılık:* 3. Madde ve 4. Madde

*Keyif Alma:* 5. Madde ve 6. Madde

*Karakter:* 7. Madde ve 8. Madde

Ölçekte ters madde yoktur. Ölçek toplam puanla değerlendirilebilir.

**Atıf:** Kocyigit, B., Ceco, G., Deniz, M.E. & Satici, S.A. (2024). Turkish adaptation of Oxford positive self scale: Association with psychological distress, subjective vitality and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 224, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112629>