

Κλίμακα Προσωπικού Στίγματος σχετικά με την Αναζήτηση Ψυχολογικής Βοήθειας

Οι άνθρωποι κάποιες φορές θεωρούν ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα που απαιτούν την αναζήτηση επαγγελματικής ψυχολογικής βοήθειας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις σχετικά με το τι σημαίνει να αναζητάει κάποιος επαγγελματική ψυχολογική βοήθεια. Παρακαλώ χρησιμοποιήστε την κλίμακα για να εκτιμήσετε το βαθμό που κάθε δήλωση περιγράφει πώς μπορεί να αντιδρούσατε σε αυτή την περίπτωση.

1 = Διαφωνώ πολύ 2 = Διαφωνώ 3 = Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ 4 = Συμφωνώ 5 = Συμφωνώ πολύ

Παρακαλώ κυκλώστε τον αριθμό που δηλώνει το βαθμό συμφωνίας.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Θα ένιωθα ανεπαρκής αν πήγαινα σε έναν ψυχοθεραπευτή για ψυχολογική βοήθεια | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Η αυτοπεποίθησή μου ΔΕΝ θα απειλείτο, αν αναζητούσα ψυχολογική βοήθεια. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Η αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας θα με έκανε να νιώθω λιγότερο έξυπνος. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Η αυτοεκτίμησή μου θα αυξανόταν αν μιλούσα σε έναν ψυχοθεραπευτή. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Η άποψή μου για τον εαυτό μου δε θα άλλαζε επειδή επέλεξα να δω έναν ψυχοθεραπευτή. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Θα με έκανε να νιώθω κατώτερος η αναζήτηση βοήθειας από ψυχοθεραπευτή. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Θα ένιωθα εντάξει με τον εαυτό μου, αν επέλεγα να αναζητήσω επαγγελματική βοήθεια. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Αν πήγαινα σε έναν ψυχοθεραπευτή, θα ήμουν λιγότερο ικανοποιημένος/η από τον εαυτό μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Η αυτοπεποίθησή μου θα παρέμενε η ίδια αν αναζητούσα επαγγελματική ψυχολογική βοήθεια για ένα πρόβλημα που δε θα μπορούσα να λύσω. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Θα ένιωθα χειρότερα για τον εαυτό μου αν δε μπορούσα να επιλύσω τα δικά μου προβλήματα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |