

## ITALIAN SSOSH

### “Scala dell' Auto-stigmatizzazione e della richiesta di aiuto”

**ISTRUZIONI:** Le persone a volte si trovano di fronte a dei problemi per i quali sentono il bisogno di cercare aiuto. Questo può portare a delle difficoltà secondo la propria percezione sul significato del chiedere aiuto ad un professionista.

Per favore utilizza la scala a 5-punti per segnare con una (X) il grado d'accordo su come potresti sentirti in questa situazione.

1= Fortemente in disaccordo 2 = Non sono d'accordo 3 = Abbastanza d'accordo  
4 = Sono d'accordo 5 = Fortemente d'accordo

Per esempio, se ritieni che un'affermazione è molto vera su come ti sentiresti, allora dovresti rispondere con un 4 (fortemente d'accordo). Se ritieni al contrario che una frase non ti appartiene, allora dovresti rispondere con un 1 (fortemente in disaccordo).

1. Mi sentirei inadeguato se andassi da un terapeuta per un aiuto psicologico.	1	2	3	4	5
2. La fiducia in me stesso non sarebbe minacciata se cercassi un aiuto professionale.	1	2	3	4	5
3. Cercare aiuto psicologico mi farebbe sentire meno intelligente.	1	2	3	4	5
4. La mia autostima aumenterebbe se parlassi con un terapeuta.	1	2	3	4	5
5. L' opinione che ho di me non cambierebbe per il solo fatto che ho deciso di vedere un terapeuta.	1	2	3	4	5
6. Mi farebbe sentire inferiore chiedere aiuto a un terapeuta.	1	2	3	4	5
7. Mi sentirei bene con me stesso se facessi la scelta di cercare un aiuto da un professionista.	1	2	3	4	5
8. Se andassi da un terapeuta, sarei meno soddisfatto di me stesso.	1	2	3	4	5
9. La fiducia in me stesso rimarrebbe la stessa se cercassi un aiuto professionale per un problema che non saprei risolvere.	1	2	3	4	5
10. Mi sentirei peggio se non potessi risolvere i miei problemi.	1	2	3	4	5

**Gli item 2, 4, 5, 7 e 9 sono segnati al contrario**