

**TURKISH SSOSH**  
**“PSIKOLOJİK YARDIM ARAMA SÜRECİNDE KEDİNİ DAMGALAMA ÖLÇEĞİ”**

Aşağıda psikolojik yardım almanın nasıl algılandığına ilişkin değişik davranış biçimlerini ortaya koyan ifadeler verilmiştir. Her bir cümleyi okuduktan sonra; “hiç katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum”, “tamamen katılıyorum” seçeneklerinden sizin için uygun olanın altına (X) işareti koyunuz. İşaretlemeleriniz kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır. Araştırmanın sağlıklı yürütülebilmesi için samimi düşüncelerinizi belirtmeniz gerekmektedir. İşaretlemelerinizi aşağıdaki açıklamayı okuduktan sonra yapınız. Katılarınız için teşekkürler...

**Bölüm:**  
**Sınıf:**

**Yaş:**  
**Cinsiyet: E ( ) K ( )**

İnsanlar bazen psikolojik yardım almayı düşündükleri sorunlarla karşılaşır. Böyle durumlarda yardım almanın kişinin kendisi tarafından nasıl algılandığına göre değişik davranış biçimleri ortaya çıkar. Aşağıdaki sorularda böyle durumlar belirtilmiştir. Verilen 5’li derecelendirmeyi kullanarak bahsi geçen durumlarda nasıl tepki vereceğinizi belirtiniz.

		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Bir terapistte gitseydim kendimden daha az memnun olurum.	( )	( )	( )	( )	( )
2	Psikolojik yardım için bir terapistte gitseydim kendimi yetersiz hissederdim.	( )	( )	( )	( )	( )
3	Uzman yardımı arasaydım özgüvenim tehdit altına girmezdi.	( )	( )	( )	( )	( )
4	Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissettirirdi.	( )	( )	( )	( )	( )
5	Uzman yardımı almaya karar verseydim kendimi iyi hissederdim.	( )	( )	( )	( )	( )
6	Kişisel bir sorunumu kendi başıma çözemeyseydim, bir insan olarak kendimi daha az değerli hissederdim.	( )	( )	( )	( )	( )
7	Kendime bakışımı olumsuz etkileyebileceği için bir terapistten yardım istemezdim.	( )	( )	( )	( )	( )
8	Üstesinden gelemediğim bir sorunla ilgili uzman yardımı arasaydım özgüvenim bundan etkilenmezdi.	( )	( )	( )	( )	( )
9	Sorunlarım için uzman yardımı almak benlik algım (kendim hakkındaki görüşüm) üzerinde hiçbir etkiye sahip olmazdı.	( )	( )	( )	( )	( )
10	Duygusal veya kişiler arası sorunlar nedeniyle bir psikologa gitmek kişisel güçsüzlük ve yetersizlik işaretidir.	( )	( )	( )	( )	( )
11	Bir terapistten yardım isteseydim kendimle ilgili yanlış bir şeyler olduğu duygusuna kapılırdım.	( )	( )	( )	( )	( )
12	Bir terapistle görüşmeyi tercih ettiğim için kendime olan bakışım değişmezdi.	( )	( )	( )	( )	( )
13	Terapiye başlasaydım, bu, kim olduğumla ilgili bazı sorunların bulunduğu anlamına gelirdi.	( )	( )	( )	( )	( )
14	Bir terapist ile konuşsaydım öz saygım artardı.	( )	( )	( )	( )	( )
15	Uzman bir terapistten yardım istemek beni onlara aşırı bağımlı hale getirirdi.	( )	( )	( )	( )	( )
16	Bir uzman yardımı aramak bir şeylerin üstesinden gelebildiğim anlamına gelirdi.	( )	( )	( )	( )	( )
17	Bir terapistten yardım istemek kendimi eksik hissettirirdi.	( )	( )	( )	( )	( )
18	Psikolojik yardım isteseydim kendime olan bakışım daha olumsuz olurdu.	( )	( )	( )	( )	( )
19	Psikolojik yardım arasaydım bu durum benlik algımı (kendim hakkındaki görüşümü) tehdit ederdi.	( )	( )	( )	( )	( )
20	Terapi almaya karar vermek kendi sorunlarımı çözmeye yetersiz olduğumu kabul etmek olurdu.	( )	( )	( )	( )	( )
21	Terapiye giden insanlar benden daha güçsüzdürler.	( )	( )	( )	( )	( )
22	Yardım aramak başa çıkma becerilerimin yetersiz olduğunu kabul ettiğim anlamına gelir.	( )	( )	( )	( )	( )
23	Uzman yardımı arasaydım terapiye bağımlı hale gelmekten endişelenirdim.	( )	( )	( )	( )	( )

