

TURKISH VERSION OF SELF-STIGMA OF SEEKING HELP SCALE

PSİKOLOJİK YARDIM ALMA NEDENİYLE KENDİNİ DAMGALAMA ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU

İnsanlar zaman zaman, psikolojik yardım almayı düşündükleri sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Bu durumlarda kişilerde, psikolojik yardım almayla ilgili bazı duygu ve düşünceler ortaya çıkar. Ölçeğin maddelerinde yer alan bu duygu ve düşüncelere ne derece katıldığınızı, yanda verilen 5'li derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Psikolojik yardım almak için bir terapistte gidersem kendimi yetersiz hissederim.	1	2	3	4	5
2	Psikolojik yardım alırsam kendime olan güvenim sarsılmaz.	1	2	3	4	5
3	Psikolojik yardım almak kendimi daha az zeki hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4	Terapistte gidersem benlik/öz saygım artar.	1	2	3	4	5
5	Terapistte gitmeyi seçtiğim için kendime bakışım değişmez.	1	2	3	4	5
6	Terapistte gitmek kendimi aşağı görmeme neden olur.	1	2	3	4	5
7	Psikolojik yardım almayı seçsem de kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5
8	Terapistte gidersem kendimden daha az hoşnut olurum.	1	2	3	4	5
9	Çözemediğim bir sorun için psikolojik yardım alırsam kendime olan güvenim değişmez.	1	2	3	4	5
10	Sorunlarımı kendim çözemezsem kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5