

## ÖNSTIGMATIZÁCIÓ ÉS SEGÍTSÉGGÉRÉS (SSOSH)

Sok esetben, amikor az emberek valamilyen problémával találják szemben magukat, felmerül, hogy segítséget kérjenek. A következőkben olyan állításokat olvashatsz, melyek lehetséges reakciók a segítségkérésre. Kérlek, figyelmesen olvasd el az állításokat, majd a megfelelő szám bekarikázásával jelöld, hogy Te hogyan reagálnál az adott helyzetben.

A válaszlehetőségek a következők:

1=egyáltalán nem értek egyet

2=többnyire nem értek egyet

3=félig-meddig értek egyet

4=többnyire egyetértek

5=teljes mértékben egyetértek

---

1. Alkalmatlannak érezném magam, ha egy terapeutához fordulnék pszichológiai segítségért.	1	2	3	4	5
2. Az önbizalmamat nem gyengítené, ha pszichológushoz fordulnék segítségért.	1	2	3	4	5
3. Kevésbé érezném magam intelligensnek, ha pszichológiai segítséget kérnék.	1	2	3	4	5
4. Az önbecsülésem növekedne, ha beszélnék egy terapeutával.	1	2	3	4	5
5. Az önmagamról alkotott képem nem változna csak azért, mert úgy döntenék, hogy felkeresek egy terapeutát.	1	2	3	4	5
6. Kisebrendűnek érezném magam, ha egy terapeutától kérnék segítséget.	1	2	3	4	5
7. Ugyanolyan jó érzéseim lennének magammal kapcsolatban, ha pszichológushoz fordulnék segítségért.	1	2	3	4	5
8. Ha elmennék egy terapeutához, kevésbé lennék megelégedve magammal.	1	2	3	4	5
9. Az önbizalmam nem változna, ha segítséget kérnék egy olyan problémában, amit önmagam nem tudok megoldani.	1	2	3	4	5
10. Rossz érzéseim lennének magammal kapcsolatban, ha nem tudnám megoldani a saját problémáimat.	1	2	3	4	5

---