

Vlerësimi i Stigmës

Pyetëtori për matjen e Vet-Stigmës për të Kërkuarit e Ndhmës Psikologjike (VSKNP)

Baza: Pyetëtori përbëhet prej 10 pyetjeve të cilat masin vet-stigmën e njerëzve për të kërkuar ndihmë psikologjike. Përdorimi lejohet vetëm me lejen e autorëve.

Referenca: Vogel, D.L., Wade, N.G., Haake, S. Measuring the Self-Stigma Associated with Seeking Psychological Help. (2006). *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337.

Përkthimi dhe përshtatja në gjuhën shqipe: Esheref Haxhiu, Universiteti i Varshavës. E-mail: esheref.haxhiu@psych.uw.edu.pl

Përshkrimi i pyetëtorit: VSKNP është pyetësor me 10-të pyetje, të cilat masin nivelin e rahatisë ose shqetësimit të respondentëve në raport me të kërkuarit e ndihmës psikologjike tek terapisti.

Mbledhja dhe llogaritja: Për çdo vlerësim përdoret mbledhja dhe llogaritja e rezultateve që radhiten nga: Ulët, Moderuar, dhe Lartë.

Pyetjet mbledhen nga 1 deri në 5 në bazë të përshkrimit më poshtë. Shuma totale bëhet në bazë të mbledhjes së përgjigjeve në të 10-të pyetjet. Radhitja e mundshme është 10-50.

Fuqimisht Nuk pajtohem = 1

Nuk pajtohem = 2

Pajtohem dhe nuk pajtohem = 3

Pajtohem = 4

Fuqimisht pajtohem = 5

Pyetjet që llogariten nga ana e kundërt janë: 2, 4, 5, 7, dhe 9

Llogaritja

Shuma = 10–22 Stigmë e ulët

Shuma = 23–32 Stigmë e mesëm

Shuma = 33–50 Stigmë e lartë

Instrukcionet: Njerëzit në kohë të caktuar përballen me probleme për të cilat konsiderojnë se duhet kërkuar ndihma psikologjike. Kjo mund të sjell reagime rreth asaj se çfarë të kërkuarit ndihmë nënkupton. Ju lutëm përdorni shkallën 5-pikësh për të vlerësuar nivelin se sa secila pyetje përshkruan atë se si mund të reagonit ju në atë situatë.

1. Do të ndihesha i/e papërshtatshëm nëse do të shkoja tek trapisti për ndihmë psikologjike.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

2. Vetëbesimi im NUK do të cenohet nëse do të kërkoja ndihmë profesionale (psikologjike).

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

3. Të kërkuarit e ndihmës psikologjike do të më bënte të ndihesha më pak inteligjent.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

4. Vlerësimi im për vetën do të rritej nëse unë do të bisedoja me një terapist.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

5. Imazhi im për vetën nuk do të ndryshonte veç për shkak të zgjedhjes sime për të vizituar terapistin.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

6. Do të më bënte të ndihesha inferior po që se do të kërkoja ndihmë nga një terapist.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

7. Do të ndihesha në rregull për vetën po që se do të zgjidhja të kërkoja ndihmë profesionale (psikologjike).

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

8. Po të shkoja tek një terapist, do të ndihesha më pak i/e kënaqur me vetën.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

9. Vetëbesimi im do të mbetet i njëjtë nëse do të kërkoja ndihmë profesionale për një problem që nuk do të mund ta zgjidhja vet.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------

10. Do të ndihesha më keq për vetën time nëse NUK do të arrija t'i zgjidhja problemet e mia vet.

Fuqimisht nuk pajtohem	Nuk pajtohem	Pajtohem dhe nuk pajtohem	Pajtohem	Fuqimisht pajtohem
---------------------------	--------------	------------------------------	----------	-----------------------