**Ruh Sağlığı Danışmanlığı Aramanın Önündeki Engeller Ölçeği (RSDAÖEÖ)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **YÖNERGE:** Son 4 hafta boyunca kişisel veya duygusal bir sorun nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşadığınızı düşünün. Dayanmaya ve devam etmeye çalışıyorsunuz, fakat çoğu zaman gergin, endişeli, üzgün, kızgın, dikkati dağılmış veya yorgun hissediyorsunuz. Yaşadığınız bu deneyimler yüzünden bazen günlük yaşamınızı idame ettirmede güçlük çekmektesiniz.  Yukarıda belirtilen deneyimlere sahip olmanız durumunda ruh sağlığı danışmanlığı arayışına girme konusundaki tutumlarınız veya algılarınızla ilgilenmekteyiz. “Ruh sağlığı danışmanlığı” ile danışmanların, psikologların, psikiyatristlerin veya bireylerin kişisel veya duygusal sıkıntılarıyla (stres, anksiyete, depresyon, madde sorunları, kişilerarası çatışmalar gibi) başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla terapi uygulayan diğer uzmanlar tarafından sunulan hizmetlerden bahsetmekteyiz. Akademik danışmanlık, kariyer danışmanlığı, ilaç tedavisi veya özel dersler ruh sağlığı danışmanlığı olarak kabul edilmemektedir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak kabul etme derecenizi değerlendirin. Sorularda doğru, yanlış cevap veya hileli soru bulunmamaktadır. Lütfen her soruyu olabildiğince dürüst bir şekilde cevaplayınız. | | | | | | |
|  | Kesinlikle Katılmıyorum | ****Katılmıyorum**** | Kısmen ****Katılmıyorum**** | Kısmen Katılıyorum | Katılıyorum | ****Kesinlikle**** Katılıyorum |
| 1. Bir ruh sağlığı danışmanına başvurmak yerine destek için arkadaşlarıma ya da aileme güvenmeyitercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Bir ruh sağlığı danışmanıyla konuşmanın sorun üzerinde fazla kafa yormama neden olacağını ama soruna her zaman da bir çözüm getirmemi sağlamayacağını düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Yeterli sosyal desteğim olduğu için, kişisel problemlerim için ruh sağlığı danışmanlığı almam gerekmeyecektir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Problemlerimle ilgili ne yapacağımı söyleyecek bir ruh sağlığı danışmanına bel bağlamak istemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Problemlerimi bir ruh sağlığı danışmanına açıklarsam, ailem ya da değer verdiğim kişiler beni olumsuz bir şekilde yargılarlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ait olduğum kültürdeki pek çok kişi ruh sağlığı danışmanlığından yardım alma kararımı onaylamaz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığı aldığımı bilselerdi, arkadaşlarım hakkımda kötü düşüncelere kapılırlardı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığı almam ailemi utandırırdı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Problemlerimi bir ruh sağlığı danışmanıyla paylaşırsam, ailem ya da değer verdiğim kişiler beni yargılamazlar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Duygularımı bir ruh sağlığı danışmanı ile paylaşmaktan utanırdım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığı sürecinde duygusal yanımı gösterme konusunda gergin hissederdim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Bir ruh sağlığı danışmanına duygularımı ifade etmekte rahat hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığında duygularım hakkında konuşmak bana tuhaf gelirdi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Duygularımı açığa vurmak istemediğimden ruh sağlığı danışmanlığına gitmekten korkarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığını nasıl ve nereden arayacağımı bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ne tür ruh sağlığı danışmanlığı hizmetlerinin mevcut olduğunu bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığının nasıl yürütüldüğünü bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlığı alacak veya buna devam edecek vaktim yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanlık hizmetlerini karşılamak için herhangi bir maddî imkânım (örneğin; sigorta, para) yok. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Diğer insanlara karşı (aile, arkadaşlar, diğer değer verdiğim kişiler gibi), ruh sağlığı danışmanlığına başvurmamı engelleyecek kadar çok sorumluluğum var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ruh sağlığı danışmanıyla konuşmaktan beni alıkoyacak çok fazla akademik ya da işle ilgili yükümlülüğüm var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21b. Bu maddeyi, katılımcıların soruları okuyup okumadığını görmek için kullanıyoruz. Lütfen “Katılıyorum” seçeneğini işaretleyin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Aşağıdaki 22-26 arasındaki maddelerde, “kültür”, “kültürel değerler” ve “kültürel kimlik” kelimeleri, genel anlamıyla kişinin ırk, etnik köken, cinsiyet, cinsel yönelim, sosyo-ekonomik durum, din / maneviyat, engellilik, göçmenlik, kültürleşme ile ilgili kültürel boyutları veya kimlikleri ve bu boyutların kesişimlerini tanımlamaktadır.  22-26 arasındaki sorulara cevap vermeden önce en göze çarpan kültürel boyut(ları) -kimlik/ kültürel birikim / kültürel meseleler- işaretleyiniz. Birden fazla boyutu işaretleyebilirsiniz:   |  |  | | --- | --- | |  | Irk | |  | Etnik Köken | |  | Cinsiyet (örneğin cinsiyete dayalı ayrımcılık) | |  | Cinsel Kimlik | |  | Cinsel Yönelim | |  | Sosyo-ekonomik Durum | |  | Din / Maneviyat | |  | Engellilik | |  | Göçmenlik / Kültürleşme | |  | Diğerleri. Lütfen Belirtiniz | | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | **Kesinlikle Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kısmen Katılmıyorum** | **Kısmen Katılıyorum** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** | | 22. Çoğu ruh sağlığı danışmanının, kültürel kimliğim ile ilgili konulara duyarlı olmayacağını düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 23. Çoğu ruh sağlığı danışmanının, kültürel değerlerimi anlayacağını düşünmüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 24. Çoğu ruh sağlığı danışmanının kültürel kimliğimle ilgili meseleleri keşfetmek için yeterli eğitime sahip olduğundan şüpheliyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 25. Kültürün bir ruh sağlığı danışmanından yardım almamda engel olduğunu düşünmüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 26. Çoğu ruh sağlığı danışmanı ile aramdaki kültürel farklılıkların danışma sürecinde bir engel olacağını düşünüyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |

**Türkçe Kaynak:**

Citation: Daşçı, G., Aydoğdu, B. N., Eryiğit, D., & Ekşi, H. (2022). Evaluation of attitudes towards seeking mental health services from a cultural perspective: Turkish adaptation of Barriers to Seeking Mental Health Counseling Scale. *Spiritual Psychology and Counseling, 7*(1), 55–74. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2022.7.1.166>

**Orijinal Kaynak:**

Shea, M., Wong, Y. J., Nguyen, K. K., & Gonzalez, P. D. (2019). College Students’ Barriers to Seeking Mental Health Counseling: Scale development and psychometric evaluation. Journal of Counseling Psychology. Advance online publication.626-639. <https://doi.org/10.1037/cou0000356>

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 6 alt boyut ve 26 madde

Negatif Algılanan Değer ( 4 madde): e1 e2 e3 e4

Grup İçi Damgalama ( 5 madde): e5 e6 e7 e8 e9

Duygulardan Rahatsızlık (5 madde): e10 e11 e12 e13 e14

Bilgi Eksikliği (3 madde): e15 e16 e17

Erişim Eksikliği ( 4 madde): e18 e19 e20 e21

Kültürel Engeller (5 madde): e22 e23 e24 e25 e26

**Ölçeğin bulunan ters maddeler:** 9, 12, 25

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan, bireyin ilgili boyutta algıladığı daha yüksek engel düzeyini ifade etmektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır.

Uyarladığımız ölçme aracının atıf gösterilmesi ve bilimsel araştırmalarla sınırlı olmak kaydıyla kullanılmasına izin veriyorum/z/. Araştırmanının başlangıcında araştırmanın amacı ile bir bilginin sorumlu yazara e-posta gönderilmesi yeterlidir.

**İletişim adresi:** [guldendasci@gmail.com](mailto:guldendasci@gmail.com)