

Danışanlar İçin Terapi Motivasyonu Ölçeği (DİTMÖ)

	Aşağıdaki ölçeği kullanarak, şu an psikolojik danışma sürecinde bulunma sebeplerinize aşağıdaki maddelerin ne derece uygun düşüğünü lütfen maddelerin sağındaki ilgili rakamı daire içine alarak belirtin. Şu an psikolojik danışmaya devam etme sebeplerinizin sürece başlama nedenlerinizden farklı olabileceğinin farkındayız. Ancak, sizin şu an psikolojik danışma sürecinde bulunma sebeplerinizi merak ediyoruz. Aşağıdaki ölçekte 1 Kesinlikle katılmıyorum - 7 Kesinlikle katılıyorum ifadesini göstermektedir. Cümlelerin size uygunluğunu bu aralıkta değerlendiriniz.							
1	Açıkçası psikolojik danışma/terapi sürecinden ne alabileceğimi anlamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	Psikolojik danışma/terapi sürecine kendimi verdiğimde bu süreçten zevk alıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Psikolojik danışma/terapi ile kişisel hedeflerime ulaşmak beni memnun ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Problemimin çözümüne yönelik herhangi bir şey yapmazsam kendimi suçlu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Şu anki durumumda değişiklik yapmak istiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6	Psikolojik danışma/terapi sürecinin eninde sonunda kendimi daha iyi hissettireceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7	Başlangıçta psikolojik danışmaya/terapiye gitmek için bir sebebim vardı ancak şu an bıraksam mı diye düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8	Psikolojik danışmaya/terapiye devam etmezsem kendimi kötü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9	Kendimi daha iyi anlamaya ihtiyacım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10	Hakkımda daha önce bilmediğim şeyleri öğrenmek hoşuma gidiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11	Psikolojik danışma/ terapi sürecini sıkıcı buluyorum, ne işim var diye merak ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12	Daha önce hiç düşünmemiştim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13	Psikolojik danışma/terapi sürecinin problemlerime daha iyi başa çıkmamı sağlayacağını düşünüyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14	Kendimi daha iyi anlamayı umuyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15	Psikolojik danışma/terapi sayesinde hayatımın farklı yönlerini keşfetmeye devam edebileceğimi gördüm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16	Psikolojik danışma/terapi sayesinde hayatımda değişiklik yapma sorumluluğunu alabileceğimi düşünüyorum	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17	Danışanların süreç tamamlanana kadar devam etmesi gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18	Psikolojik danışma/terapi sürecinin problemime çözüm bulmak için iyi bir şey olduğunu düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19	Psikolojik danışma/terapi süreci ile yaşadığım değişikliklerin bir parçam haline geldiğini hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20	Psikolojik danışma /terapi sürecinin hayatımda değişik yapmamı sağlama şeklini önemli buluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Beş faktörlü yapı; Motivasyonsuzluk alt boyutu; 1, 7., 11. ve 12. maddeler. Özdeşleşmiş Düzenleme alt boyutu; 5., 6., 13. ve 18. maddeler. Bütünleşmiş Düzenleme alt boyutu; 15., 16., 19. ve 20. maddeler. İçer Yansıtılmış Düzenleme alt boyutu; 4., 8., 9. ve 17. maddeler. İçsel Motivasyon alt boyutu; 2., 3., 10. ve 14. maddeler.

Üç faktörlü yapı; Motivasyonsuzluk alt boyutu; 1., 7., 11. ve 12. maddeler. İçsel Motivasyon alt boyutu; 2., 3., 10. ve 14. maddeler.

Dışsal Motivasyon alt boyutu; 5., 6., 13., 18., 15., 16., 19., 20., 4., 8., 9. ve 17. maddeler.

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.