

CHESTIONAR DE OPINIE

Instrucțiuni

Vă rog să alegeți răspunsul care vi se potrivește cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Acest chestionar este anonim deci nu trebuie să vă scrieți numele.

Vă rog să înconjurați numărul care este corect pentru dvs.

Nr. item	Item	Dezacord total	Oarecare dezacord	Oarecare acord	Acord total
1.	Încrederea mea în propria persoană ar fi afectată dacă aş primi ajutor de specialitate de la un psiholog.	1	2	3	4
2.	Aş primi sarcini cu nivel mai mic de responsabilitate dacă cineva din comanda unității ar afla că merg la un psiholog.	1	2	3	4
3.	Dacă cei din comanda unității ar afla că merg la un psiholog, NU le-aş pierde respectul.	1	2	3	4
4.	Oamenii m-ar judeca dacă ar ști că primesc tratament psihologic.	1	2	3	4
5.	Mi-aş face griji că problemele mele personale s-ar consemna în dosarul meu militar.	1	2	3	4
6.	Oamenii pe care îi respect ar gândi rău despre mine dacă ar afla că am probleme de sănătate mentală.	1	2	3	4
7.	Mi-aş schimba părerea despre mine dacă aş face alegerea să vad un terapeut.	1	2	3	4
8.	Șansele mele de promovare ar scădea dacă aş solicita servicii de asistare psihologică.	1	2	3	4
9.	Aş avea o părere bună despre mine dacă m-aş hotărî să caut ajutor profesionist de sănătate mentală.	1	2	3	4
10.	Sunt deschis să caut ajutor de specialitate însă mă îngrijorează cum îmi va afecta cariera.	1	2	3	4
11.	Reputația mea în comunitate ar fi afectată dacă oamenii ar afla că am fost la un specialist în sănătate mentală.	1	2	3	4
12.	Mi-ar fi teamă să nu se afle ce am discutat cu psihologul.	1	2	3	4
13.	M-aş simti prost față de mine dacă nu mi-aş putea rezolva singur problemele.	1	2	3	4
14.	Mi s-ar înrăutăți și mai mult problemele dacă s-ar afla că am fost la un specialist în sănătate mentală.	1	2	3	4
15.	M-aş simți inadecvat dacă m-aş duce la un terapeut pentru ajutor psihologic.	1	2	3	4
16.	Dacă aş căuta ajutor psihologic, asta m-ar face să mă simt mai puțin inteligent.	1	2	3	4
17.	Colegii mei și-ar face o părere proastă despre mine	1	2	3	4

	dacă ar ști că am fost la un specialist în sănătate mentală.				
18.	Dacă aş merge la terapeut, aş fi mai puțin satisfăcut de mine.	1	2	3	4
19.	Aş pierde respectul subordonaților/colegilor dacă ar afla că am primit ajutor psihologic.	1	2	3	4
20.	Există lucruri de care mi-e teamă să vorbesc pentru că mă întreb ce ar gândi ceilalți.	1	2	3	4
21.	O persoană care caută tratament pentru sănătatea lui mentală este văzut ca slab.	1	2	3	4
22.	M-aș simți inferior dacă aş cere ajutor unui terapeut.	1	2	3	4
23.	M-aș teme că cei din conducerea unității ar afla ce am vorbit cu psihologul.	1	2	3	4
24.	Colegii mei ar considera că nu se mai pot baza pe mine dacă ar ști că am primit tratament pentru sănătatea mea mentală.	1	2	3	4
25.	NU mi-aș pierde încrederea în mine dacă aş căuta ajutor psihologic.	1	2	3	4
26.	Stima de sine mi-ar <u>crește</u> dacă aş discuta cu un terapeut.	1	2	3	4