

تعليمات: يجد الأفراد أحيانا أنهم يواجهون مشكلات تجعلهم يفكرون في الحصول على مساعدة من أجلها. وهذا قد يؤدي إلى ردة فعل فيما يتعلق بمعنى البحث عن مساعدة. باستخدام المقياس من 1 إلى 5، يرجى اختيار الرقم المناسب لكل عبارة والذي يصف ما قد تكون ردة فعلك في هذا الموقف.

رقم البند	العبارة	غير موافق بشدة 1	غير موافق 2	محايد 3	موافق 4	موافق بشدة 5
1	سأشعر بالنقص إذا ذهبت لمعالج نفسي لطلب المساعدة					
2	طلب مساعدة من مختص لن يشكل تهديداً لثقتي بذاتي					
3	طلب المساعدة النفسية سيجعني أشعر بأنني أقل ذكاً					
4	تقديري لذاتي سوف يزداد إذا تحدثت مع معالج نفسي					
5	نظرتي لنفسي لن تتغير لمجرد أنني قررت الذهاب لرؤية معالج نفسي					
6	طلب المساعدة من معالج نفسي سوف يجعلني أشعر بالدونية					
7	شعوري عن نفسي سيكون جيداً إذا ما قررت أن أطلب مساعدة من شخص مختص					
8	سأصبح أقل رضا عن نفسي إذا ذهبت لرؤية معالج نفسي					
9	ثقتي بنفسي لن تتأثر إذا طلبت مساعدة من مختص لمشكلة لم أستطع حلها					
10	إذا لم أستطع حل مشكلاتي الخاصة بنفسي فسيكون شعوري عن نفسي شعوراً سيئاً					