

SSOSH

Οι άνθρωποι κάποιες στιγμές αντιμετωπίζουν προβλήματα για τα οποία σκέφτονται να αναζητήσουν βοήθεια. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις σχετικά με το τι μπορεί να σημαίνει η αναζήτηση βοήθειας. Παρακαλώ, χρησιμοποιείστε την πεντάβαθμη κλίμακα για να αξιολογήσετε την κάθε πρόταση στο βαθμό που περιγράφει το πως θα αντιδρούσατε πιθανώς σε μια τέτοια κατάσταση.

1 = Διαφωνώ έντονα, 2 = Διαφωνώ, 3 = Διαφωνώ και Συμφωνώ εξίσου, 4 = Συμφωνώ, 5= Συμφωνώ έντονα

Θα ένιωθα ανεπαρκής αν πήγαινα σε έναν σύμβουλο για ψυχολογική βοήθεια.	1	2	3	4	5
Η αυτοπεποίθησή μου ΔΕΝ θα απειλούταν αν αναζητούσα βοήθεια από κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας.	1	2	3	4	5
Η αναζήτηση ψυχολογικής βοήθειας θα με έκανε να νιώθω λιγότερο έξυπνο.	1	2	3	4	5
Η αυτοεκτίμησή μου θα αυξανόταν αν μιλούσα σε κάποιον σύμβουλο.	1	2	3	4	5
Η άποψη που έχω για τον εαυτό μου δεν θα άλλαζε μόνο επειδή έκανα την επιλογή να δω έναν σύμβουλο.	1	2	3	4	5
Θα με έκανε να αισθανθώ κατώτερος το να ζητήσω τη βοήθεια ενός συμβούλου.	1	2	3	4	5
Θα ένιωθα καλά με τον εαυτό μου αν έκανα την επιλογή να ψάξω για ψυχολογική βοήθεια.	1	2	3	4	5
Αν πήγαινα σε κάποιον σύμβουλο, θα ήμουν λιγότερο ικανοποιημένος με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
Η αυτοπεποίθησή μου θα παρέμενε ίδια αν αναζητούσα βοήθεια από έναν επαγγελματία της ψυχικής υγείας για ένα πρόβλημα που δεν θα μπορούσα να λύσω.	1	2	3	4	5
Θα ένιωθα χειρότερα για τον εαυτό μου αν δεν μπορούσα να λύσω τα προβλήματά μου.	1	2	3	4	5

Οι ερωτήσεις 2, 4, 5, 7 και 9 έχουν αντίστροφη βαθμολόγηση