

Kartais žmonės prieina prie išvados, kad susidūrė su problema, kuriai spręsti reikia pagalbos. Tai gali sukelti klausimą – ką reiškia siekti pagalbos? Įvertinkite, kaip Jūs jaustumėtės tokioje situacijoje. Pasinaudokite šia penkiabale skale:

1 = Visiškai nesutinku 2 = Nesutinku 3 = Nei sutinku, nei nesutinku 4 = Sutinku 5 = Visiškai sutinku

1. Aš jausčiausi nesava (-as), jei būčiau kreipusis į terapeutą psichologinės pagalbos.
2. Mano pasitikėjimas savimi NESusvyruotų, jei būčiau siekusi (-ęs) profesionalios pagalbos.
3. Kreipdamasi (-is) psichologinės pagalbos, jausčiausi mažiau protinga (-as).
4. Pokalbis su terapeutu pakeltų mano savigarbą.
5. Vien tai, kad aš nusprendžiau eiti pas terapeutą, nepakeistų mano požiūrio į save.
6. Prašydama (-a) terapeuto pagalbos, aš jausčiausi menkesnė (-is).
7. Aš gerai jausčiausi, jei apsispręščiau kreiptis profesionalios pagalbos.
8. Nuėjusi (-ęs) pas terapeutą, jausčiausi mažiau patenkinta (-as) savimi.
9. Mano pasitikėjimas savimi išliktų toks pat, jei būčiau ieškojusi (-ęs) profesionalios pagalbos dėl problemos, kurios negalėjau išspręsti.
10. Nesugebėjusi (-ęs) išspręsti savo problemų, blogiau save vertinčiau.

(Vogel, Wade, & Haake, 2007). 2, 4, 5 ir 9 teiginiai skaičiuojami atvirkščiai.