

Às vezes as pessoas constataam que enfrentam problemas em relação aos quais consideram procurar ajuda. Isso pode trazer reacções sobre o que significa procurar ajuda. Por favor, indique o quanto concorda ou discorda com cada frase.

	Discordo totalmente	Discordo	Concordo/discordo de igual modo	Concordo	Concordo totalmente
Eu sentir-me-ia inadaptado se fosse a um terapeuta procurar ajuda psicológica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha auto-confiança não estaria ameaçada se eu procurasse ajuda profissional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procurar ajuda psicológica far-me-ia sentir menos inteligente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha auto-estima aumentaria se eu falasse com um terapeuta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha visão de mim mesmo não iria mudar só porque escolhi procurar um terapeuta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Far-me-ia sentir inferior se pedisse ajuda a um terapeuta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir-me-ia bem se escolhesse procurar ajuda de um profissional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se eu fosse a um terapeuta, ficaria menos satisfeito comigo próprio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha auto-confiança permaneceria a mesma se eu procurasse ajuda profissional para um problema que eu não pudesse resolver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir-me-ia pior se não pudesse resolver os meus próprios problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>