

Às vezes as pessoas enfrentam problemas para os quais consideram procurar ajuda. Isso pode trazer reacções sobre o que significa procurar ajuda. Por favor, coloca um "X" no  que indica o quanto concordas ou discordas com cada frase.

	Discordo Totalmente	Discordo	Concordo/discordo de igual modo	Concordo	Concordo Totalmente
Eu sentir-me-ia inadaptado se fosse a um psicólogo 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 psicólogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A forma como me vejo não iria mudar só porque escolhi procurar um psicólogo.	<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 psicólogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentir-me-ia bem se escolhesse procurar a ajuda de um profissional.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se eu fosse a um psicólogo, 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"/>