

Attitudes toward Seeking Professional Help

ہدایات: ہر بیان کو غور سے پڑھیں اور نچلے پیمانے کو استعمال میں لاتے ہوئے اپنی رضامندی کی درجہ بندی کریں۔
براہ کرم مکمل صاف گوئی سے کام لیں۔

0-غیر متفق 1- جزوی غیر متفق 2- جزوی متفق 3- متفق

1-اگر مجھے یقین ہے کہ میں ذہنی خرابی کا شکار ہو رہا/رہی ہوں، تو میرا پہلا جھکاؤ پیشہ ورانہ توجہ حاصل کرنا ہوگا۔

2-ماہر نفسیات سے بات کرنے کا خیال، مجھے جذباتی تنازعات سے چھٹکارہ پانے کا ناقص طریقہ لگتا ہے۔

3-اگر میں زندگی کے اس مرحلے پر ایک شدید جذباتی بحران کا سامنا کر رہا / رہی ہوں، تو مجھے یقین ہوگا کہ مجھے نفسیاتی علاج میں راحت مل سکتی ہے۔

4- کسی ایسے شخص کے رویے میں قابلِ تعریف بات ہے، کہ جو پیشہ ورانہ مدد کا سہرا لے بغیر اپنے تنازعات اور خوف سے نمٹنے کے لئے تیار ہے۔

5-اگر میں طویل عرصے سے پریشان یا دکھی ہوں، تو میں نفسیاتی مدد لینا چاہوں گا/گی۔

6-ہوسکتا ہے کہ میں مستقبل میں نفسیاتی مشاورت کرنا چاہتا/چاہتی ہوں۔

7-اگر ایک شخص کو نفسیاتی مسئلہ ہے تو، اس کے لئے نا ممکن ہے کہ وہ اس کو اکیلے حل کرے بلکہ ممکن ہے کہ وہ پیشہ ورانہ مدد سے اس کو حل کرے۔

8-نفسیاتی علاج میں شامل وقت اور اخراجات کو مدنظر رکھتے ہوئے مجھ جیسے شخص کے لئے اس کی قدر مشکوک ہوگی۔

9-ایک شخص کو اپنے مسائل خود حل کرنے چاہیے، نفسیاتی مشاورت لینا آخری راستہ ہوگا۔

10-بہت سی چیزوں کی طرح ذاتی اور جذباتی پریشانیوں بھی خود ہی حل ہو جایا کرتی ہیں۔

اسکورنگ

آنٹمز 2، 4، 5، 7، 9 اور 10 ریورس اسکور ہیں۔

Translated by: Asma Rafique
Supervisor: Ammara Waheed
University of Lahore (Pakistan)