

Social support (MSPSS)

Vinsamlega lestu staðhæfingarnar hér fyrir neðan vandlega og merktu við þann valmöguleika sem best á við um skoðun þína á hverri staðhæfingu fyrir sig.

Það eru engin rétt eða röng svör.

Ákveðin manneskja er til staðar fyrir mig þegar ég þarfnast hennar

Ég get deilt gleði minni og sorg með ákveðinni manneskju

Fjölskylda mín reynir virkilega að hjálpa mér

Ég fæ þá tilfinningalegu aðstoð og stuðning sem ég þarfnast frá fjölskyldu minni

Ég get leitað til ákveðinnar manneskju þegar ég þarfnast hughreystingar

Vinir mínir reyna virkilega að hjálpa mér

Ég get reitt mig á vini mína þegar hlutirnir ganga illa

Ég get rætt vandamál mín við fjölskyldu mína

Ég á vini sem ég get deilt með gleði minni og sorg

Ákveðinni manneskju í lífi mínu er umhugað um tilfinningar mínar

Fjölskyldan mín er fús til að aðstoða mig við að taka ákvarðanir

Ég get rætt vandamál mín við vini mína

Svarmöguleikar: Algjörlega ósammála | Mjög ósammála | Frekar ósammála | Hlutlaus |
Frekar sammála | Mjög sammála | Algjörlega sammála | Get / Vil ekki svara