

APPENDICIES

English Version of the Questionnaire

Appendix A: General Directions

General Directions

Please read each statement carefully and indicate your degree of agreement or disagreement.

There are NO WRONG answers, and the only RIGHT answers are whatever you honestly feel or believe. It is very important to answer every item. For each item, please indicate your response by circling ONLY ONE of the options to the right of the statements, using the scale below:

(1)	Tick or Circle	If you Strongly Disagree (SD)
(2)	Tick or Circle	If you Disagree (D)
(3)	Tick or Circle	If you Agree (A)
(4)	Tick or Circle	If you Strongly Agree (SA)

Appendix B – ATSPPHS

Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale

Directions: Please circle the number of the choice that best expresses your level of agreement with each statement.

Items	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
1. Although there are clinics for people with psychological troubles, I'd not have much faith in them*	(0)	(1)	(2)	(3)
2. If a good friend asked my advice about a psychological problem, I might recommend that he see a counselor/psychologist.	(0)	(1)	(2)	(3)
3. I would feel uneasy going to a counselor/psychologist because of what some people would think	(0)	(1)	(2)	(3)
4. A person with a strong character can get over psychological conflicts by himself, and would have little need of a counselor/psychologist*	(0)	(1)	(2)	(3)
5. There are times when I have felt completely lost and would have welcomed professional advice for a personal or emotional problem.	(0)	(1)	(2)	(3)
6. Considering the time and expense involved in counseling/psychotherapy, it would have doubtful value for a person like me*	(0)	(1)	(2)	(3)
7. I would willingly confide intimate matters to an appropriate person if I thought it might help me or a member of my family.	(0)	(1)	(2)	(3)
8. I would rather live with certain mental conflicts than to through the ordeal of getting counseling/psychotherapy treatment*	(0)	(1)	(2)	(3)
9. Emotional difficulties, like many things, tend to work out by themselves*	(0)	(1)	(2)	(3)
10. There are certain problems which should not be discussed outside of one's immediate family*	(0)	(1)	(2)	(3)

Items	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
11. A person with a serious emotional disturbance would probably feel most secure in a good psychological treatment.	(0)	(1)	(2)	(3)
12. If I believed I was having a emotional breakdown, my first inclination would be to get professional attention.	(0)	(1)	(2)	(3)
13. Keeping one's mind on a job is a good solution for avoiding personal worries and concerns*	(0)	(1)	(2)	(3)
14. Having been a counseling client is a blot on a person's life*	(0)	(1)	(2)	(3)
15. I would rather be advised by a close friend than by a counselor, even for an emotional problem*	(0)	(1)	(2)	(3)
16. A person with an emotional problem is not likely to solve it alone; he is likely to solve it with professional help.	(0)	(1)	(2)	(3)
17. I resent a person—professionally trained or not—who wants to know about my personal difficulties*	(0)	(1)	(2)	(3)
18. I would want to get counseling attention if I was worried or upset for a long period of time.	(0)	(1)	(2)	(3)
19. The idea of talking about problems with a psychologist strikes me as a poor way to get rid of emotional conflicts*	(0)	(1)	(2)	(3)
20. Having been psychologically ill carries with it a burden of shame*	(0)	(1)	(2)	(3)
21. There are experiences in my life I would not discuss with anyone*	(0)	(1)	(2)	(3)
22. It is probably best not to know everything about oneself*	(0)	(1)	(2)	(3)

Items	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
23. If I were experiencing a serious emotional crisis at this point in my life, I would be confident that I could find relief in counseling/psychotherapy.	(0)	(1)	(2)	(3)
24. There is something admirable in the attitude of a person who is willing to cope with his conflicts and fears without reporting to professional help*	(0)	(1)	(2)	(3)
25. At some future time I might want to have psychological counseling.	(0)	(1)	(2)	(3)
26. A person should work out his own problems; getting psychological counseling would be a last resort*	(0)	(1)	(2)	(3)
27. Had I received counseling, I would not feel that it ought to be "covered up."	(0)	(1)	(2)	(3)
28. If I thought I needed psychological help, I would get it no matter who knew about it.	(0)	(1)	(2)	(3)
29. It is difficult to talk about personal affairs with highly educated people such as doctors, teachers, clergymen*	(0)	(1)	(2)	(3)

Note. *Items marked with an asterisk are negative. Scales for these items were reversed prior to scoring.

Appendix C - FFSS

Family, Friends, and Societal Support/Sanction Associated with Psychological Help Seeking Behavior

Directions: Please circle the number of the choice that best expresses your level of agreement with each statement.

Item	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
1. My family would not understand if I were to seek professional help for our family relationship problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
2. My society would encourage others to seek psychological help if needed.	(0)	(1)	(2)	(3)
3. Seeking help from a professional counselor/psychologist is acceptable in my family.	(0)	(1)	(2)	(3)
4. If I were to need professional psychological help, I would be very reluctant to seek for fear of my family's reaction*	(0)	(1)	(2)	(3)
5. Our society avoids discussing psychological/mental problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
6. My family would encourage its members to seek professional psychological help if needed.	(0)	(1)	(2)	(3)
7. My society would stigmatize me if I were to seek professional help for psychological problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
8. My family would not be supportive if I were to seek professional help for marital and personal problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
9. If any member of a family received psychological help, it would be reflective negatively on the whole family*	(0)	(1)	(2)	(3)
10. My family tends to ignore or discount psychological problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
11. If anyone in my family sought psychological counseling, he or she would be ashamed to disclose this to others*	(0)	(1)	(2)	(3)
12. My friends would stigmatize me if I were to seek professional help for psychological problems*	(0)	(1)	(2)	(3)

Items	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
13. I would expect people to be supportive about anyone who sought psychological help.	(0)	(1)	(2)	(3)
14. My family would feel shame if I was to seek professional help for psychological problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
15. It would feel ashamed if I went to see a professional counselor/psychologist without getting my family's approval first*	(0)	(1)	(2)	(3)
16. I would expect most people to view negatively anyone who sought counseling help*	(0)	(1)	(2)	(3)
17. My friends have no concerns or reservations about seeking psychological help.	(0)	(1)	(2)	(3)
18. Feelings of anxiety or depression are not worthy topics of discussion in my family*	(0)	(1)	(2)	(3)
19. I would expect my college friends to be supportive about my seeking professional psychological help.	(0)	(1)	(2)	(3)
20. Even if I were to suffer acute anxiety or depression, the society would not endorse my seeking professional psychological help*	(0)	(1)	(2)	(3)
21. My family understands and values the need to seek professional psychological help.	(0)	(1)	(2)	(3)
22. My friends would not understand if I were to seek professional help for psychological problems*	(0)	(1)	(2)	(3)

Note. *Items marked with an asterisk are negative. Scales for these items were reversed prior to scoring.

Appendix D – OTUSRS

Orientation Toward Utilization of Support Resources Scale

Directions: Please circle the number of the choice that best expresses your level of agreement with each statement.

Item	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
1. Sometimes it is necessary to talk to someone about your problems.	(0)	(1)	(2)	(3)
2. Friends have good advice to give.	(0)	(1)	(2)	(3)
3. You have to be careful who you tell personal things to*	(0)	(1)	(2)	(3)
4. I often get useful information from other people.	(0)	(1)	(2)	(3)
5. People should keep their problems to themselves*	(0)	(1)	(2)	(3)
6. It's easy for me to talk about personal and private matters.	(0)	(1)	(2)	(3)
7. In the past, friends have really helped me out when I have had a problem.	(0)	(1)	(2)	(3)
8. You can never trust people to keep a secret*	(0)	(1)	(2)	(3)
9. When a person gets upset they should talk it over with a friend.	(0)	(1)	(2)	(3)
10. Other people never understand my problems*	(0)	(1)	(2)	(3)
11. Almost everyone knows someone they can trust with a personal secret.	(0)	(1)	(2)	(3)
12. If you can't figure out your problems, nobody can*	(0)	(1)	(2)	(3)
13. In the past, I have rarely found other peoples' opinions helpful when I have a problem*	(0)	(1)	(2)	(3)
14. It really helps when you are angry to tell a friend what happened.	(0)	(1)	(2)	(3)
15. Some things are too personal to talk to anyone about*	(0)	(1)	(2)	(3)
16. It's fairly easy to tell who you can trust, and who you can't.	(0)	(1)	(2)	(3)
17. In the past, I have been hurt by people I confided in*	(0)	(1)	(2)	(3)

Items	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
18. If you confide in other people, they will take advantage of you*	(0)	(1)	(2)	(3)
19. It's okay to ask favors of people.	(0)	(1)	(2)	(3)
20. Even if I need something, I would hesitate to borrow it from someone*	(0)	(1)	(2)	(3)

Note. *Items marked with an asterisk are negative. Scales for these items were reversed prior to scoring.

Appendix E - LSE

Life Stress Events: Social Readjustment Rating Scale

Directions: Please circle the number of the choice that best expresses your level of agreement with each statement.

Item	Strongly Disagree	Disagree	Agree	Strongly Agree
1. Death of a beloved one or a close family member	(0)	(1)	(2)	(3)
2. Major changes in sleeping habits (a lot more or a lot less sleep)	(0)	(1)	(2)	(3)
3. Major change in eating habits (eating a lot more or a lot less)	(0)	(1)	(2)	(3)
4. Major changes in the health or behavior of a family member	(0)	(1)	(2)	(3)
5. Major change in number of family get-togethers (e.g., different than usual)	(0)	(1)	(2)	(3)
6. Death of a close friend	(0)	(1)	(2)	(3)
7. A family member leaving home (e.g., marriage, attending college)	(0)	(1)	(2)	(3)
8. Marital separation from spouse	(0)	(1)	(2)	(3)
9. Major change in religious activities (e.g., a lot more or a lot less than usual)	(0)	(1)	(2)	(3)
10. Divorce (e.g., personal divorce, parents divorce, etc.)	(0)	(1)	(2)	(3)
11. Changing to different college or major (e.g., major change)	(0)	(1)	(2)	(3)
12. Major change in the number of arguments with beloved people (e.g., spouse, family, friends)	(0)	(1)	(2)	(3)
13. Major personal injury or illness	(0)	(1)	(2)	(3)
14. Major change in social activities (e.g., social visiting, etc.)	(0)	(1)	(2)	(3)
15. Troubles with family members	(0)	(1)	(2)	(3)
16. Difficulties concentrating in school work	(0)	(1)	(2)	(3)
17. Difficulties taking care of family responsibilities (e.g., parents, children, siblings)	(0)	(1)	(2)	(3)
18. Major change in financial state (e.g., major financial debits)	(0)	(1)	(2)	(3)

Appendix F – Demographic Data Sheet

Please respond in circling or filling in your responses on the following items. Completing all the items will ensure that your responses can be included in the study.

1. **Gender:** (1) Male (2) Female
2. **Age:** _____ years.
3. **Nationality:** (1) Kuwaiti (2) Other (Specify: _____).
4. **Marital Status:** (1) Single (2) Married/Engaged
(3) Divorced (4) Widowed
5. **College:** (1) Education (2) Arts
(3) Islamic Studies (4) Sciences
(5) Engineering (6) Law
(7) Social Sciences (8) Medicine
(9) Commerce and Administrative Studies
(10) Other (Please Specify) _____.
6. **Major/Minor:** (1) _____ (2) _____.
7. **Years in college:** (1) First Year (Freshman)
(2) Second Year (Sophomore)
(3) Third Year (Junior)
(4) Fourth Year (Senior)
(5) Fifth Year and more
8. **GPA:** (1) D(1.00)/D+(1.33)
(2) C-(1.67)/C(2.0)/C+(2.33)
(3) B-(2.67)/B(3.0)/B+(3.33)
(4) A-(3.67)/A(4.0)
9. **Residence Location:** (1) Capital (2) Hawally (3) Farwaneyah
(Governorate) (4) Ahmady (5) Jahra (6) Qurain
10. **Type of Housing:** (1) Governmental (2) Private
(3) Rent
11. **Family Monthly Income:** (1) 250-500 (2) 501-750
(Kuwaiti Dinar [KD]) (3) 751-1000 (4) 1001-1250
(5) 1251-1500 (6) 1501- Up
12. **Family Size:** (1) Two-Five (2) Six-Nine
(3) Ten-Thirteen. (4) Thirteen-Fifteen
(5) Fifteen-Twenty (6) More than Twenty

13. Parents Marital Status:

- | | | |
|-------------------|--|-------------------------------|
| a. Father: | (1) Married
(3) Widowed
(5) Deceased | (2) Divorced
(4) Remarried |
| b. Mother: | (1) Married
(3) Widowed
(5) Deceased | (2) Divorced
(4) Remarried |

14. Parents Education

- | | | |
|-------------------|---|--|
| a. Father: | (1) No Degree
(3) High School
(5) Bachelor's
(7) Doctorate | (2) Less Than HS.
(4) Diploma
(6) Masters
(8) Other (Specify_____) |
| b. Mother: | (1) No Degree
(3) High School
(5) Bachelor's
(7) Doctorate | (2) Less Than HS.
(4) Diploma.
(6) Masters
(8) Other (Specify_____) |

15. Parents Employment:

- | | | |
|-------------------|--------------------------------------|--|
| a. Father: | (1) Government Sector
(3) Retired | (2) Private/Business Sectors
(4) Unemployed |
| b. Mother: | (1) Government Sector
(3) Retired | (2) Private/Business Sectors
(4) Unemployed |

16. Living with parents: (1) Yes (2) No

17. If it happened that you need psychological help, from whom would you seek help from first? (Rank the top FIVE please):

Help Source	Rank Order
1. A close friend -----	()
2. Other relative (please specify: _____) -----	()
3. A religious leader -----	()
4. A professional counselor/psychologist-----	()
5. Professor/Teacher -----	()
6. Father -----	()
7. Mother -----	()
8. Spouse -----	()
9. Brother -----	()
10. Sister -----	()

17. Previous Counseling Experience:

a. Have you ever been to counseling or any other form of psychological and mental health services? (1) No (2) Yes

b. If yes, when was that?

Date: _____.

c. For how long?

Duration: _____.

d. What was the reason?

Personal concerns (e.g., emotional, relationships). ()

Family concerns (e.g., dispute with family members). ()

Marital concerns (e.g., divorce, dispute with spouse). ()

Academic concerns (e.g., study skills, test skills). ()

Social concerns (e.g., social relationships). ()

Psychological concerns (e.g., depression, anxiety). ()

Substance abuse concerns (e.g., alcohol, drugs). ()

Other (please specify) _____ ()

18. Do still receive counseling?

1. No ()

2. Yes ()

Arabic Version of the Questionnaire

Appendix G: Informed Consent (Arabic)

بسم الله الرحمن الرحيم

أخي وأختي الطالب والطالبة:

تعتبر مشاركتكم في هذا البحث مهمة وضرورية في تطوير وتحسين واقع الخدمات النفسية والاجتماعية في جامعة الكويت خصوصاً والكويت عموماً.

مشاركتكم في هذه الدراسة مشكورة، وأعلموا أن نجاح هذه الدراسة يعتمد بشكل أساسي على مدى تعاونكم وصراحتكم وحرصكم عند الإجابة على البنود الواردة في هذا الإستبيان. لذلك يرجى التأكد من الإجابة على جميع البنود وأعلموا أن ليست هنالك إجابة صحيحة أو أخرى خاطئة وإنما كل إجابة تعبر عن رأي كل منكم شخصياً.

ستعامل جميع البيانات في هذه الدراسة بسرية وأمانة وسوف تستخدم فقط لأغراض بحثية. لذلك يرجى عدم كتابة الإسم أو الرقم الجامعي أو أي رمز يستدل به على هويتك.

مشاركتكم في هذه الدراسة تطوعية وعليه تستطيع أن تبدي رأيك في المشاركة أو عدم المشاركة بوضع علامة (X) أمام أحد الخيارين:

() نعم، أرغب في المشاركة.

() لا أرغب في المشاركة.

التوقيع: _____

التاريخ: _____

Appendix H: Arabic General Directions

تعليمات عامة

١. يرجى عدم كتابة الإسم، الرقم الجامعي، أو أي رمز يستدل به على هويتك.
٢. يرجى الإجابة بصدق وأمانة على البنود الواردة في هذه الدراسة.
٣. اعلم أن ليس هناك اجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل اجابة مهمة وهي تعبر عن رأيك الشخصي.
٤. يرجى عدم الإجابة أكثر من مرة واحدة على كل بند، حيث أن أكثر من إجابة على نفس البند تؤثر على نتائج هذه الدراسة وقد تلغي اعتبار مشاركتكم في التحليل النهائي للدراسة.
٥. يتوقع أن تعمل بمفردك عند الإجابة دونما تأثر بإجابات الآخرين.

Appendix I: Arabic Version of the ATSPPHS

Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale

الرجاء الإجابة على البنود التالية باختيار ما يناسبك من الإختيارات الأربعة الموجودة [(1) لا أوافق بشدة – (2) لا أوافق
– (3) أوافق – (4) أوافق بشدة] أعلم أنه ليس هناك اجابة صحيحة أو أخرى خاطئة.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١) على الرغم من أن هناك عيادات و مراكز للإرشاد النفسي إلا أنني لا أؤمن بدور تلك المراكز.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢) إذا طلب مني صديق لي النصح في أمور نفسية فإنني سأنصحه بأن يذهب إلى مرشد نفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٣) قد أجد صعوبة في الذهاب لرؤية أخصائي أو مرشد نفسي وذلك بسبب ما قد يعتقد الناس عني.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٤) الفرد ذو الشخصية القوية يستطيع أن يتغلب على مشكلاته النفسية بنفسه وسيحتاج فقط إلى مساعدة قليلة من المرشد النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٥) هناك بعض الأوقات التي أحسست فيها بالإنهيار وكنت سأرحب بأي نصيحة نفسية من المختصين لحل مشكلة شخصية أو إنفعالية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٦) نظراً للوقت والجهد والتكلفة التي يتطلبها الإرشاد النفسي فإنني أشك في قيمة هذه العملية لشخص مثلي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٧) أنا مستعد لأن أبوح بأمور شخصية لشخص ما مناسب إذا كان في ذلك فائدة لي أو لأحد أفراد أسرتي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٨) قد يكون من الأفضل لي أن أستمر في العيش في صراعات نفسية معينة على أن أعيش الشعور بالذنب من جراء الذهاب إلى العلاج النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٩) المصاعب والمشاكل الإنفعالية مثلها مثل غيرها مصيرها أن تحل من تلقاء نفسها
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٠) هناك مشاكل معينة يجب أن لا تناقش خارج المحيط الأسري.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١١) غالباً ما يشعر الشخص الذي لديه اضطرابات نفسية حادة بالأمان إذا ما وضع تحت علاج نفسي جديد.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٢) إن حدثت وشعرت بأنني أواجه إنهيار نفسي، سيكون أول أمر ألتجأ إليه هو أن أتلقى عناية المتخصصين في الإرشاد و العلاج النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٣) الإنهماك والتركيز في عمل ما يعتبر من الحلول الجيدة لتفادي المخاوف والإنفعالات الشخصية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٤) كون الشخص قد تلقى ارشادا أو علاجا نفسيا يعتبر وصمة عار في حياته
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٥) أفضل أن احصل على النصيحة من صديق لي، على أن تكون من مرشد نفسي حتى وان كانت مشكلة نفسية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٦) الشخص الذي لديه مشكلات نفسية قد لا يحلها بنفسه ولكن قد يحلها عن طريق الإستعانة بالإرشاد النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٧) أتضايق من أي شخص- متخصص كان أم لا - يريد أن يعرف مشكلاتي وأموري الشخصية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٨) قد أطلب المساعدة النفسية من المتخصصين ان لازمني الفلق والمخاوف لفترة زمنية طويلة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٩) فكرة التحدث الى مرشد نفسي عن مشكلاتي النفسية تمثل بالنسبة لي طريقة ضعيفة في التخلص من هذه المشكلات.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٠) كوني مريضا نفسيا يحمل معه كثير من العار.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢١) لدي تجارب في حيلتي لن أناقشها مع أي شخص
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٢) ربما يكون من الأفضل أن لا يعرف المرء كل شيء عن نفسه.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٣) اذا كنت أمر في أزمة نفسية وإنفعالية في هذه المرحلة من حياتي فإني سأجد إرتياحا باللجوء الى الإرشاد و العلاج النفسي
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٤) هناك نوع من الإعجاب بالشخص الذي لديه القدرة على تحمل مشكلاته دون اللجوء الى العلاج النفسي.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٥) في المستقبل قد أحتاج للإرشاد النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٦) يجب على الشخص أن يحل مشاكله بنفسه واللجوء إلى الإرشاد النفسي سيكون الإختيار الأخير.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٧) ان كنت قد تلقيت علاجاً أو إرشاداً نفسياً فلا يجب أن أشعر بضرورة التكتّم على ذلك
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٨) إذا شعرت بأنني محتاج لمساعدة نفسية، فإنني سألجأ إلى ذلك ولا يهم من قد يعلم عن ذلك.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٩) من الصعوبة التحدث عن الأمور الشخصية مع الأشخاص ذوو الدرجات العلمية العالية مثل الدكتوراة والمدرسين، ورجال الدين.

Appendix J: Arabic Version of the FFSS

Family, Friends, and Societal Support Scale

الرجاء الإجابة على البنود التالية باختيار ما يناسبك من الإختيارات الأربعة الموجودة [(1) لا أوافق بشدة - (2) لا أوافق - (3) أوافق - (4) أوافق بشدة] أعلم أنه ليس هناك اجابة صحيحة أو أخرى خاطئة.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١) عائلتي سوف تشعر بالحرج إن أنا تلقيت مساعدة لمناقشة أمور عائلية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢) الناس المحيطين بي يشجعون غيرهم من الناس على طلب المساعدة النفسية عند الضرورة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٣) طلب المساعدة النفسية من المختصين يعتبر أمراً مقبولاً عند عائلتي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٤) إن أنا إحتجت الى المساعدة النفسية من المختصين فلن أفعل ذلك خشية ردة فعل أهلي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٥) المجتمع المحيط بي يتقاضي مناقشة الأمراض النفسية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٦) عائلتي تشجع أفرادها لطلب المساعدة النفسية عند الحاجة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٧) المجتمع المحيط بي سينظر إلي بإزدراء إن أنا تلقيت مساعدة المختصين لمناقشة مشاكل نفسيه.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٨) عائلتي لن تشجعني إن أنا تلقيت مساعدة المختصين لحل مشاكل زوجية وعلاقات شخصية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٩) إذا أحداً من عائلة ما تلقى علاجاً نفسياً فإن ذلك سينعكس بصورة سلبية على جميع افراد الأسرة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٠) عائلتي تميل إلى تجاهل وعدم الإهتمام بمناقشة المشاكل النفسية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١١) إذا تلقى أحد أفراد عائلتي ارشاداً نفسياً من المختصين فإن إخبار الآخرين بذلك سيكون عاراً عليه أو عليها.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٢) (١٢) أصدقائي سينظرون إلي بإزدراء إن أنا تلقيت مساعدة المختصين لمناقشة مشاكل نفسيه.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٣) أتوقع أن يشجع الناس أي شخص يكون قد تلقى ارشاداً نفسياً.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٤) عائلتي سوف تشعر بالحرج إن أنا تلقيت مساعدة المختصين لعلاج أمور نفسية.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٥) سأشعر بالعار إن أنا تلقيت المساعدة النفسية من المختصين دون أخذ الإذن من عائلتي أو لا.
(3)	(2)	(1)	(0)	(16) أتوقع أن ينظر الناس بسلبية لأي شخص يكون قد تلقى إرشاداً نفسياً.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٧) أصدقائي ليس لديهم تحفظات أو قيود تجاه طلب الإستشارة والمساعدة النفسية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٨) مشاعر القلق أو الإكتئاب من الأمور التي لا يعيرها أهلي إهتمامهم.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٩) أتوقع أن يشجعي أصدقائي لتلقي المساعدة أو العلاج النفسي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٠) حتى وإن كنت أعاني من قلق وإكتئاب حادين فإن المجتمع المحيط بي لا يتقبل أن أتلقى المساعدة النفسية من المختصين.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢١) عائلتي تتفهم وتقدر الحاجة إلى الحصول على المساعدة النفسية من المختصين.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٢) أصدقائي لن يتفهموا إن أنا إحتجت إلى الحصول على المساعدة النفسية من المختصين.

Appendix K: Arabic Version of the OTUSRS

Orientation Toward Utilization of Support Resources Scale

الرجاء الإجابة على البنود التالية باختيار ما يناسبك من الاختيارات الأربعة الموجودة [(1) لا أوافق بشدة – (2) لا أوافق – (3) أوافق – (4) أوافق بشدة] أعلم أنه ليس هناك اجابة صحيحة أو أخرى خاطئة.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١) في بعض الأحيان يكون من الضروري التحدث الى شخص ما عن مشكلاتي وأموري.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢) الأصدقاء عادة لديهم نصائح قيمة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٣) يجب أن تكون حذرا فيمن تخبره بأمورك الشخصية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٤) عادة أحصل على معلومات قيمة من الناس.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٥) يجب على الناس أن يحتفظوا بمشكلاتهم لأنفسهم.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٦) من النسهل علي أن أتحدث عن أموري الشخصية والسرية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٧) في الماضي ،عندما كانت تصادفني مشكلة فإن أصدقائي قد ساعدوني حقا في حلها.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٨) لا يمكن الوثوق في الناس لحفظ السر.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٩) عندما يعتري الإنسان الضيق يجب عليه التحدث إلى صديق عن ذلك.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٠) الناس عادة لا يفهمون مشاكلي.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١١) تقريبا كل واحد يعرف شخص ما يثق به في حفظ السر.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٢) إذا كنت لا تعرف حل مشاكلك، لا أحد يقدر.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٣) وجدت في السابق أن آراء الناس قلما تكون ذات قيمة عندما واجهتني مشكلة ما.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٤) من المفيد حقا أن تخبر صديقا لك عن ما حدث عندما تكون غضبانا.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٥) بعض الأمور تكون شخصية جدا ولا يمكن التحدث عنها مع الآخرين.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٦) من السهل جدا أن تعرف من نتق به ومن لا نتق به.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٧) لقد جرحت في الماضي من أناس وثقت بهم.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٨) إن أنت وثقت في الناس ،فإنهم سيستغلون ذلك.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٩) لا بأس من طلب مساعدة الآخرين.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢٠) حتى لو احتجت شيئاً ما، فإنني سأتردد في طلبه من الناس.

Appendix L: Arabic Version of the LSE

Life Stress Events

الرجاء الإجابة على البنود التالية باختيار ما يناسبك من الإختيارات الأربعة الموجودة [(1) لا أوافق بشدة – (2) لا أوافق (3) – (4) أوافق بشدة] أعلم أنه ليس هناك اجابة صحيحة أو أخرى خاطئة.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١) وفاة قريب أو أحد الأحباء.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٢) تغييرات كبيرة في عادات النوم (نوم كثير جدا، أو قليل جدا).
(3)	(2)	(1)	(0)	(٣) تغييرات كبيرة في عادات الأكل (كميات اكبر بكثير ، أو أقل بكثير من المعتاد).
(3)	(2)	(1)	(0)	(٤) تغييرات كبيرة في صحة وسلوك أحد أفراد الأسرة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٥) تغييرات كبيرة في لقاءات الأسرة مع بعض (أقل من المتوقع).
(3)	(2)	(1)	(0)	(٦) تغيير في محل الإقامة والسكن.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٧) ترك أحد أفراد الأسرة للمنزل (مثلا، للزوج أو الدراسة في الخارج).
(3)	(2)	(1)	(0)	(٨) إنفصال عن الزوج أو الزوجة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(٩) تغيير كبير في الأنشطة الدينية (أكثر أو أقل من المعتاد).
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٠) طلاق (مثلا، طلاق شخصي أو طلاق الوالدين..... إلخ).
(3)	(2)	(1)	(0)	(١١) تغيير في خط سير الدراسة (مثلا، تغيير التخصص، الكلية).
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٢) تغيير كبير في الجدول مع الزوج/ الزوجة أو غير ذلك من أفراد الأسرة.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٣) إصابة جسمية أو مرض.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٤) تغيير كبير في الأنشطة الإجتماعية (مثلا، الزيارات الإجتماعية..... إلخ)
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٥) مشاكل مع الأسرة أو أحد أفرادها.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٦) تغيير كبير في الحالة المالية (مثلا، ديون، قلة موارد مالية).

أوافق بشدة (3)	أوافق (2)	لا أوافق (1)	لا أوافق بشدة (0)	
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٧) صعوبات في القدرة على التركيز في المهام الدراسية.
(3)	(2)	(1)	(0)	(١٨) صعوبات في التعامل مع المسائل العائلية (مثلاً، الأباء، الإخوة، الأبناء).

Appendix M: Demographic Data Sheet

DDS

بيانات الطالب

الرجاء الأجابة بوضع علامة (×) أو (√) أو الكتابة إن اقتضى الأمر أمام كل بند من البنود التالية والتي تراها مناسبة لك:

١. الجنس:	()	(١) ذكر	()	(٢) أنثى
٢. العمر (بالسنوات)	-----	سنة.	()	()
٣. الجنسية:	()	(١) الكويت:	()	(٢) أخرى ، (حدد):-----

٤. الحالة الاجتماعية :

()	(١) أعزب/عزباء	()	(٢) متزوج/متزوجة
()	(٣) مطلق/مطلقة	()	(٤) أرمل /أرملة

٥. الكلية:

()	(١) التربية	()	(٢) الآداب
()	(٢) الشريعة	()	(٤) العلوم
()	(٥) الهندسة	()	(٦) الحقوق
()	(٧) العلوم الإجتماعية	()	(٨) الطب/ طب مساعد/طب أسنان
()	(٩) التجارة والإقتصاد والعلوم الأدارية	()	(١٠) أخرى (حدد:.....)

٦. التخصص

()	(١) الرئيسي:	()	(٢) الفرعي:
-----	--------------	-----	-------------

٧. السنة الدراسية :

()	(١) سنة أولى	()	(٢) سنة ثانية
()	(٣) سنة ثالثة	()	(٤) سنة رابعة
()	(٥) سنة خامسة/أكثر	()	()

٨. المعدل التراكمي :

()	(١) مقبول (١,٠-١,٣٣)	()	(٢) جيد (١,٦٧-٢,٠٠-٢,٣٣)
()	(٣) جيد جداً (٢,٦٧-٣,٠٠-٣,٣٣)	()	(٤) ممتاز (٣,٦٧-٤,٠٠)

٩. المحافظة :

()	(١) العاصمة	()	(٢) حولي
()	(٣) الفروانية	()	(٤) الأحمدية
()	(٥) الجهراء	()	(٦) مبارك الكبير

١٠. نوع السكن :

()	(١) حكومي	()	(٢) خاص	()	(٣) إيجار (شقة/منزل)
-----	-----------	-----	---------	-----	----------------------

١١. الدخل الشهري :

()	(١) ٥٠٠-٢٥٠	()	(٢) ٧٥٠-٥٠١
()	(٣) ١٠٠٠-٧٥١	()	(٤) ١٢٥٠-١٠٠١
()	(٥) ١٥٠٠-١٢٥١	()	(٦) ١٥٠١-أكثر.

١٢. عدد أفراد الأسرة :

()	(١) ٥-٢	()	(٢) ٩-٦
()	(٣) ١٣-١٠	()	(٤) ١٧-١٤
()	(٥) ٢١-١٨	()	(٦) أكثر من ٢١

١٣. الحالة الاجتماعية للوالدين:

()	(١) متزوج من الأب	()	(٢) مطلق
()	(٣) أرمل	()	(٤) متزوج من غير الأب

()	(١) متزوجة من الأب	()	(٢) مطلقة
()	(٣) أرملة	()	(٤) متزوجة من غير الأب

١٤. الحالة التعليمية للوالدين:

()	(١) لا يحمل شهادة	()	(٢) متوسطة
()	(٣) ثانوية عامة	()	(٤) دبلوم
()	(٥) بكالوريوس	()	(٦) ماجستير
()	(٧) دكتوراة	()	(٨) أخرى (حدد:.....)

()	(١) لا يحمل شهادة	()	(٢) متوسطة
()	(٣) ثانوية عامة	()	(٤) دبلوم
()	(٥) بكالوريوس	()	(٦) ماجستير
()	(٧) دكتوراة	()	(٨) أخرى (حدد:.....)

١٥. الحالة الوظيفية للوالدين:

()	(١) القطاع الحكومي	()	(٢) القطاع الخاص
()	(٣) متقاعد	()	(٤) غير موظف

()	(١) القطاع الحكومي	()	(٢) القطاع الخاص
()	(٣) متقاعدة	()	(٤) غير موظفة

١٦. هل مازلت تعيش مع والديك:

()	()	نعم (١)	()	لا (٢)
-----	-----	---------	-----	--------

١٧. إن حدث واحتجت الى مساعدة نفسية، فممن ستطلب المساعدة (رتب حسب الأول فالثاني ..الى الخامس)

١. صديق	()
٢. رجل دين	()
٣. مدرس	()
٤. مرشد أو أخصائي نفسي	()
٥. الأب	()
٦. الأم	()
٧. الزوج/الزوجة	()
٨. الأخ	()
٩. الأخت	()
١٠. قريب (حدد:.....)	()

١٨. الخبرة السابقة مع الإرشاد النفسي:

١. هل سبق وأن تلقيت ارشادا نفسيا أو أي من الخدمات النفسية الأخرى؟

()	()	نعم (١)	()	لا (٢)
-----	-----	---------	-----	--------

٢. اذا كانت الإجابة بنعم، متى كان ذلك؟

التاريخ:			
يوم	شهر	سنة	

٣. كم كانت المدة؟

المدة:			
يوم	شهر	سنة	

٤. ماذا كان السبب في زيارتك الإرشادية:

١. أسباب شخصية نفسية (مثلا، علاقات عاطفية مع الآخرين)	()
٢. أسباب عائلية (مثلا، خصومات داخل العائلة)	()
٣. أسباب زواجية (طلاق، خصومات مع الزوج/الزوجة)	()
٤. أسباب أكاديمية (مهارات دراسية، تعثر دراسي)	()
٥. أسباب اجتماعية (علاقات اجتماعية مع الأصدقاء)	()
٦. أسباب نفسية (قلق، اكتئاب)	()
٧. أسباب تتعلق بالمخدرات (الكحول، المخدرات)	()
٨. أسباب أخرى (حدد:.....)	()

٥. هل ما زلت تتلقى ارشادا نفسيا:

()	()	()	()
(٢) لا	()	(١) نعم	()

Appendix N: Informed Consent Form

Dear Participant:

You are invited to participate in a research study designed to assess Kuwait University students' attitudes toward seeking professional psychological help and factors predictive of these attitudes. Specifically, you are asked to complete a questionnaire. Because your name is not requested, your anonymity is assured and only group statistics will be reported. If you are willing to participate, you are asked to sign below to signify that you have done so voluntarily and understand that you can withhold your opinions should you decide to.

I agree to participate: Yes ()
 No ()

Signature

Date

Appendix O: IRB Approval



VIRGINIA POLYTECHNIC
INSTITUTE AND STATE
UNIVERSITY

26 April, 2001

MEMORANDUM

TO: Odah O. Al-Rowaie
Counselor Education-ELPS 0302

FROM: David M. Moore

SUBJECT: IRB EXEMPTION APPROVAL - "Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among Kuwait University Students" - IRB #01-238

Institutional Review Board

Dr. David M. Moore
IRB (Human Subjects) Chair
Assistant Vice Provost for Research
Compliance
CVM Phase II – Duckpond Dr., Blacksburg,
VA 24061-0442

I have reviewed your request to the IRB for exemption for the above referenced project. I concur that the research falls within the exempt status. Approval is granted effective as of the date of this memorandum.

cc: file

Faculty Advisor:

Departmental Reviewer: M. D. Alexander

*A Land-Grant University-The
Commonwealth Is Our Campus An Equal
Opportunity /Affirmative Action Institution*

Appendix P: A letter to KU Office at Washington, D.C.



VIRGINIA POLYTECHNIC INSTITUTE
AND STATE UNIVERSITY

**Department of Educational Leadership and Policy
Studies**

Collage of Human Resources and Education
East Eggleston Hall
Blacksburg, Virginia 24061-0302
(540) 231-5642 Fax: (540) 231-7845

May 1, 2001

Cultural Attache'
Kuwait University Office
Embassy of the State of Kuwait
3500 International Drive, N.W.
Washington, DC 20008

Dear Sir:

As Odah Al-Rowaie's doctoral advisor, I have been asked to provide a brief statement of his progress toward completing his doctoral degree. Mr. Al-Rowaie has completed all of his coursework, successfully passed his preliminary (comprehensive) examination, and, as of today, successfully defended his dissertation proposal.

His dissertation will require him to return to Kuwait to collect his data at Kuwait University. He plans to survey approximately 500 students. I expect his data collection and analyses to take approximately three months or longer. After that, he will need to return to complete the writing of his dissertation and defend it, hopefully by late summer or early fall.

I hope this update is useful. If I can provide additional information, please don't hesitate to call me at (540) 231-9725.

Sincerely,

A handwritten signature in cursive script that reads "Lawrence Cross".

Lawrence Cross
Professor Educational Research and
Evaluation



KUWAIT UNIVERSITY
College of Education
Dean's Office



جامعة الكويت
كلية التربية
مكتب العميد

التاريخ: 2001/5/15

الرقم: ٢٤٥

الزملاء والزميلات الأفاضل / عمداء الكليات المحترمين
جامعة الكويت

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،

يرجى التفضل بالموافقة والإيعاز لجهات الاختصاص لديكم بالعمل على تسهيل مهمة معيد بعثة قسم علم النفس التربوي السيد / عودة الرويعي ، وذلك لتطبيق الاستبانة الخاصة ببحث الدكتوراه ، على كليتكم الموقرة .

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والاحترام ،،

العميد
د. جاسم يوسف الكندري

تليفون ٤٤٠٦١٢ / ٤٨٤٩٧٧٥ — فاكسميلي ٤٨٢٢٧٦٩ — ص.ب: ١٣٢٨١ كيفان — رمز بريدي (٧١٩٥٣)
Tel. No.: 4840612 / 4839775 - Fax: 4832769 - P.O. Box: 13281 Keifan, Code NO. 71953

M.A.

Appendix R: Vita

Odah O. Al-Rowaie

(Before January 2002)
14602 Stroubles Creek Rd., NW.
Blacksburg, VA 24060
USA

(After January 2002)
P. O. Box: 29270
Safat, Kuwait 13150
Kuwait

E-mail: odah@vt.edu
Alternative Email: alrowaie@yahoo.com

Education

B.A.	Spring 1993	Kuwait University Major: Ed. Psychology
M.A.	Spring 1998	University of Minnesota, Twin-Cities, MN Major: Counseling Psychology
Ph.D.	Fall 2001	Virginia Tech, Blacksburg, VA Major: Counseling and Counselor Education

Teaching/Facilitation Experience

Teaching Assistant	Summer '00	EDCO 5354: Counseling the substance abuser, Dr. Octavia Madison-Colmore, Virginia Tech
Co-Leader	Summer '00	Relaxation & Hypnosis Group with Dr. Brian Warren, Thomas Cook Counseling Center at Virginia Tech
Co-Leader	Spring '00	Psychotherapy Group with Dr. Rita Klein, Thomas Cook Counseling Center at Virginia Tech
Test Administer	Spring '00	National Eating Disorders Screening Day. Administered the Eating Disorders Inventory (EDI-2) to Virginia Tech students.
Counseling Intern	1999-'00	Thomas Cook Counseling Center, Virginia Tech
Teaching Assistant	Spring '99	EDCO 5234: Group Counseling, Dr. David Hutchins, Virginia Tech
Counseling Intern	Spring '98	International Students and Scholars Services (ISSS) University of Minnesota
Counseling Intern	Winter '98	International Students and Scholars Services (ISSS) University of Minnesota
Counseling Intern	Fall '97	International Students and Scholars Services (ISSS) University of Minnesota
Co-Instructor	Fall '97- Spring '98	Career Workshop, ISSS, University of Minnesota
Co-Lecturer	Fall '97- Spring '98	Visa Options for International Students and Scholars, University of Minnesota
Field Placement	Spring '97	International Students and Scholars Services (ISSS) University of Minnesota
Leader & Co-Leader	Spring '97	Personal Growth Group Counseling, University of Minnesota

Co-Leader	Fall '98	Men's Group Counseling
Faculty Member	Fall '94- Present	Educational Psychology Dept., College of Education, Kuwait University

Honors/Awards

Graduate School Scholarship	Fall '94-present	Kuwait University
Highest Distinction & Honors	'89-'93	Kuwait University

Curriculum Materials

- Al-Rowaie, O. O. (in preparation). Readings in clinical and statistical prediction: A Mental health practitioner's dilemma
- Skovholt, T. M., Rivers, D., & Al-Rowaie, O. O. (1998). The effectiveness of counseling. The Educational Journal, 13, 355-377

Professional Lectures/Participations

Outreach	Spring '00	Time Management, Counseling Center & English Language Institute at Virginia Tech
Presenter	Fall '98	Stress and anxiety management, Virginia Tech
Pizza & Talk	Spring '97	Counseling in Kuwait with Dr. Skovholt, T. University of Minnesota
Counseling and Culture Panel	Spring '98	Cross-Cultural Counseling with Dr. Thomas, K. University of Minnesota
Counseling and Culture Panel	Spring '97	Cross-Cultural Counseling with Dr. Thomas, K. University of Minnesota
Active Member	Spring '97	School Counseling Symposium Committee Kuwait University, Kuwait City-Feb 20-25

Memberships

American Counseling Association	Fall '98 - present
American Psychological Association	Fall '98 - present
Association for Assessment in Counseling	Fall '98 - present
Association for Counselor Education and Supervision	Fall '98 - present
Association for Multicultural Counseling and Development	Fall '98 - present
Association for Specialists in Group Work	Fall '98 - present
Counseling Association for Humanistic Education and Development	Fall '98 - present

Other Activities

Computer and computer applications; Traveling; Reading: psychology, philosophy, sciences, education, politics, poetry & technology; Sports: soccer, football, basketball, swimming, outdoors activities; Writing essays in daily newspaper (Kuwait press).