

Škála reakcí na sezení-3-B

Vzpomeňte si na své poslední terapeutické sezení a na to, co vám přineslo. Porovnejte prosím svůj pocit z tohoto sezení s každou z následujících vět a ohodnoťte, nakolik daná věta vystihuje vaši zkušenost. Obsahuje-li věta více možností, hodnoťte tu, která vaši zkušenosti nejlépe odpovídá. Je pravděpodobné, že **ne každá** věta bude mít vysoké (nebo nízké) hodnocení, protože každé sezení je jedinečné a reakce na sezení jsou různé.

V důsledku mého posledního sezení:	Vůbec	Mírně	Částečně	Značně	Naprostě
1. Uvědomil jsem si něco nového o sobě nebo o druhých lidech.	1	2	3	4	5
2. Cítím od terapeuta porozumění, podporu nebo ujištění .	1	2	3	4	5
3. Vnímám větší odstup od určitých pocitů, myšlenek nebo vzpomínek.	1	2	3	4	5
4. Pohlížím na sebe pozitivněji a s větší nadějí , cítím se schopnější .	1	2	3	4	5
5. Mám pocit, že jsem se v terapii zasekl/a nebo že nejsem schopný/á udělat pokrok .	1	2	3	4	5
6. Dívám se na někoho ve svém okolí pozitivněji nebo s větší nadějí .	1	2	3	4	5
7. Ujasnil/a jsem si problémy či cíle , na kterých chci pracovat.	1	2	3	4	5
8. Je mi nepříjemné dělat to, co navrhuje můj terapeut.	1	2	3	4	5
9. Mám pocit, že se zlepšily mé dovednosti nebo že jsem získal/a nové strategie , jak zvládat své problémy.	1	2	3	4	5
10. Cítím se nyní hůř než na začátku sezení (například vystrašeně, zahlceně, deprimovaně, úzkostně, smutně nebo trapně).	1	2	3	4	5
11. Cítím, že se osobně zapojuji do kroků, které jsou v terapii potřeba k dosažení mých cílů.	1	2	3	4	5
12. Cítím, že mi chybí nasměrování nebo vedení ze strany terapeuta.	1	2	3	4	5
13. Cítím úlevu nebo méně nepříjemných emocí .	1	2	3	4	5
14. Přijímám některé stránky sebe sama či své situace lépe než dřív.	1	2	3	4	5
15. Popište a ohodnoťte, prosím, své další případné reakce na toto sezení:	1	2	3	4	5