

Škála reakcií na sedenie-3-B

Zamyslite sa nad svojím posledným terapeutickým sedením, ktoré ste absolvovali, a nad tým, čo ste si z neho odniesli. Porovnajzte prosím Váš dojem z tohto sedenia s každým z nižšie uvedených výrokov a ohodnoťte, nakoľko presne jednotlivé výroky popisujú Vašu skúsenosť. Je pravdepodobné, že **nie všetky** výroky budú mať vysoké (alebo nízke) hodnotenie, pretože každé terapeutické sedenie je jedinečné a reakcie na sedenia sú rôzne.

Ako dôsledok môjho posledného sedenia:	Vôbec nie	Mierne	Čiastočne	Značne	Úplne
1. Uvedomil/a som si niečo nové o sebe alebo o iných ľuďoch.	1	2	3	4	5
2. Cítim od terapeuta porozumenie, podporu alebo uistenie.	1	2	3	4	5
3. Vnímam väčší odstup od určitých pocitov, myšlienok či spomienok.	1	2	3	4	5
4. Cítim sa posilnený/á, nahliadam na seba pozitívnejšie alebo s väčšou nádejou.	1	2	3	4	5
5. Cítim sa v terapii zaseknutý/á, zablokovaný/á alebo neschopný/á napredovať.	1	2	3	4	5
6. Niekoho v mojom okolí vnímam pozitívnejšie alebo s väčšou nádejou.	1	2	3	4	5
7. Ujasnil/a som si problémy či ciele, na ktorých chcem pracovať.	1	2	3	4	5
8. Je mi nepríjemné robiť to, čo navrhuje môj terapeut.	1	2	3	4	5
9. Mám pocit, že sa zlepšili moje zručnosti, alebo som sa naučil/a nové stratégie na zvládanie svojich problémov.	1	2	3	4	5
10. Cítim sa horšie ako na začiatku sedenia (napríklad vystrašene, zahltene, depresívne, úzkostne, smutne či trápne).	1	2	3	4	5
11. Cítim sa osobne zapojený/á do krokov, ktoré musím v terapii urobiť pre dosiahnutie mojich cieľov.	1	2	3	4	5
12. Zo strany terapeuta/terapeutky mi chýba vedenie alebo nasmerovanie.	1	2	3	4	5
13. Cítim úľavu, menšiu záťaž alebo menej nepríjemných emócií.	1	2	3	4	5
14. Prijímam niektoré aspekty seba alebo svojej situácie viac ako predtým.	1	2	3	4	5
15. Popíšte a ohodnoťte, prosím, svoje ďalšie prípadné reakcie na toto sedenie:	1	2	3	4	5