

## Škála reakcí na sezení-3

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	Naprosto
1. Podíval/a jsem se na věci z <b>pohledu jiného člověka</b> .	1	2	3	4	5
2. Je mi <b>nepříjemné</b> dělat to, co navrhuje můj terapeut.	1	2	3	4	5
3. <b>Ujasnil/a jsem si problémy či cíle</b> , na kterých chci pracovat.	1	2	3	4	5
4. Cítím, že mi <b>chybí nasměrování nebo vedení</b> ze strany terapeuta.	1	2	3	4	5
5. Lépe <b>rozumím sám/sama sobě</b> , svým pocitům nebo svému jednání.	1	2	3	4	5
6. Vnímám větší <b>odstup</b> od určitých pocitů, myšlenek nebo vzpomínek.	1	2	3	4	5
7. Cítím od terapeuta <b>péči, podporu nebo ujištění</b> .	1	2	3	4	5
8. <b>Pochopil/a jsem, proč se někteří lidé</b> chovali nebo cítili určitým způsobem.	1	2	3	4	5
9. Mám pocit, že jsem se v terapii <b>zasekl/a nebo že nejsem schopný/á udělat pokrok</b> .	1	2	3	4	5
10. Cítím <b>úlevu nebo méně nepříjemných emocí</b> .	1	2	3	4	5
11. Cítím <b>blízkost ke svému terapeutovi</b> .	1	2	3	4	5
12. Cítím, že mi <b>chybí podpora</b> od mého terapeuta.	1	2	3	4	5
13. Cítím, že mi můj terapeut opravdu <b>rozumí</b> .	1	2	3	4	5
14. <b>Lépe nebo jasněji si uvědomuji, jak mě druzí lidé</b> či vnější věci ovlivňují.	1	2	3	4	5
15. Cítím se nyní <b>hůř</b> než na začátku sezení (například vystrašeně, zahlceně, deprimovaně, úzkostně, smutně nebo trapně).	1	2	3	4	5
16. <b>Lépe nebo jasněji si uvědomuji své pocity, myšlenky nebo vzpomínky</b> .	1	2	3	4	5
17. Vnímám <b>určité nepochopení</b> ze strany terapeuta.	1	2	3	4	5

18. Dívám se na <b>někoho</b> ve svém okolí <b>pozitivněji nebo s větší nadějí</b> .	1	2	3	4	5
19. Cítím, že se <b>osobně zapojuji</b> do kroků, které jsou v terapii potřeba k dosažení mých cílů.	1	2	3	4	5
20. Cítím se teď <b>zmatenější</b> než předtím ohledně svých problémů nebo osobních témat.	1	2	3	4	5
21. Pohlížím na sebe <b>pozitivněji a s větší nadějí</b> , cítím se <b>schopnější</b> .	1	2	3	4	5
22. Více mě <b>obtěžují</b> nepříjemné myšlenky, pocity či vzpomínky.	1	2	3	4	5
23. Lépe jsem <b>pochopil/a, co je potřeba udělat</b> ohledně mých problémů.	1	2	3	4	5
24. Mám pocit, že terapeutovi <b>nesdělují</b> některé své myšlenky, pocity nebo reakce.	1	2	3	4	5
25. <b>Přijímám</b> některé stránky sebe sama či své situace lépe než dřív.	1	2	3	4	5
26. Mám pocit, že můj vztah k terapeutovi je <b>chladnější</b> než dřív.	1	2	3	4	5
27. Lépe jsem si <b>uvědomil/a, jakých pokroků</b> jsem dosud v terapii dosáhl/a.	1	2	3	4	5
28. Mám pocit, že se v terapii <b>vzdalují</b> od toho, na čem je pro mě důležité pracovat.	1	2	3	4	5
29. Mám pocit, že se zlepšily mé <b>dovednosti</b> nebo že jsem získal/a nové <b>strategie</b> , jak zvládat své problémy.	1	2	3	4	5
30. Mám pocit, že se mi <b>nedaří následovat</b> pokyny a rady mého terapeuta.	1	2	3	4	5
31. Některá témata ve mně vzbudila <b>silné emoce</b> .	1	2	3	4	5
32. Mám pocit, že můj terapeut zkouší postupy, které <b>mi úplně nesedí</b> .	1	2	3	4	5
33. <b>Uvědomil jsem si něco nového</b> o sobě nebo o druhých lidech.	1	2	3	4	5
34. Cítím od terapeuta <b>porozumění, podporu nebo ujištění</b> .	1	2	3	4	5
35. Popište a ohodnoťte, prosím, své <b>další případné reakce</b> na toto sezení:	1	2	3	4	5