

مقیاس تجربه مراجع از درمان

(Clients' Experience of Therapy Scale)

"در زیر مجموعه ای از تجربیاتی که مراجعان در درمان هایشان مهم گزارش کرده اند، فهرست شده اند. لطفاً درمان خود را در نظر بگیرید و نشان دهید که چگونه این موارد با تجربیات شما از درمان خود مطابقت دارند."

(مقیاس مورد استفاده این بود: 1 = اصلاً؛ 2 = بندرت؛ 3 = تا حدی جزئی؛ 4 = تا حد متوسط؛ 5 = تا حد قابل توجهی؛ 6 = تا حد زیادی؛ 7 = تا حد بسیار زیادی)

1: درمانگر به من کمک کرد تا راهبردهای بین فردی جدیدی را رشد دهم.

2: از صحبت کردن با درمانگر در مورد مسائل آسیب پذیر (حساس) احساس امنیت می کردم.

3: احساس می کردم که ارتباطم قطع شده، چون انگار درمانگر حرف هایم را نمی شنید (درک نمی کرد).

4: احساس می کردم درمانگر سعی در کنترل من ندارد، بلکه من را می پذیرد.

5: در درمان، متوجه شدم که الگوهای هیجانی ام چگونه بر من تأثیر می گذارد.

6: احساس می کردم از نظر هیجانی (احساسی) درگیر درمان نیستم.

7: در درمان متوجه شدم که رفتارم چگونه بر من تأثیر می گذارد.

8: درمانگر جویا می شد تا ببیند تجربه من از اتفاقاتی که در جلسه می افتاد چگونه است.

9: در درمان متوجه شدم که افکارم چگونه بر من تأثیر می گذارد.

10: پذیرش درمانگرم به من کمک کرد تا به بخش هایی از خودم نگاه کنم که معمولاً دوست ندارم به آنها نگاه کنم.

11: درمانگرم گفته هایش را که به نظر می رسید برایم مناسب یا کارآمد نیست، اصلاح می کرد.

12: به خاطر نقش حرفه ای درمانگرم، در واقعی بودن رابطه ی مراقبتی تردید داشتم.

13: از بحث هایمان می توانستم بفهمم که درمانگرم پیشینه فرهنگی و شخصی مرا درک کرده است (مانند جنسیت، نژاد، قومیت، گرایش جنسی، ناتوانی، مذهب)

14: بعد از اینکه درمانگرم مرا پذیرفت، من نیز بیشتر خودم را پذیرفتم.

15: موضوعات مورد بحث جلسات درمانی را خودم هدایت می کردم.