Clients' Experiences in Therapy Scale (CETS)

Below are listed a set of experiences that clients have reported as important in their therapies. Please consider your therapy and indicate how these items match your experiences of your own therapy.

1. **Not at all**	**2.** **To a slight degree**	**3.** **To some degree**	**4.** **To a moderate degree**	**5.** **To a considerable degree**	**6.** **To a great degree**	**7.** **To a very great degree**
1. My therapist helped me develop new interpersonal strategies.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
2. I felt safe talking with my therapist about vulnerable issues.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
3. I felt disconnected because my therapist didn't seem to hear what I was saying. REVERSE CODE						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
4. I felt that my therapist was not trying to control me but accepted me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
5. In therapy, I recognized how my emotional patterns influence me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
6. I felt emotionally disengaged in therapy. REVERSE CODE						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
7. In therapy, I recognized how my behavior influences me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8. My therapist checked in to see how I was experiencing what was happening in session.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
9. In therapy, I recognized how my thoughts influence me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
10. My therapist's acceptance helped me to look at parts of myself that I don't usually like to look at.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
11. My therapist revised what was said if it didn't seem to fit for me or work for me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
12. My therapist's professional role made me doubt if the caring relationship was genuine. REVERSE CODE						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
13. I could tell from our discussions that my therapist understood my cultural and personal background (e.g., gender, race, ethnicity, sexual orientation, disability, religion).						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
14. I came to accept myself more after seeing my therapist accept me.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
15. I directed the topics we discussed in my therapy.						
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

After completing this scale, you might consider if these items that have brought to mind any issues that you would like to discuss with your therapist in your next session so you can reflect upon them together.

مقیاس تجربه مراجع از درمان

(Clients' Experience of Therapy Scale)

"در زیر مجموعه‌ای از تجربیاتی که مراجعان در درمان‌هایشان مهم گزارش کرده‌اند، فهرست شده‌اند. 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: ۱ = اصلاً؛ ۲ =بندرت؛ ۳ = تا حدی جزئی؛ ۴ = تا حد متوسط؛ ۵ = تا حد قابل توجهی؛ ۶ = تا حد زیادی؛ ۷ = تا حد بسیار زیادی)

۱: درمانگرم به من کمک کرد تا راهبردهای بین فردی جدیدی را رشد دهم.

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

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

۴: احساس می‌کردم درمانگرم سعی در کنترل من ندارد، بلکه من را می پذیرد.

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

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

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

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

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

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

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

۱۲: به خاطر نقش حرفه‌ای درمانگرم، در واقعی بودن رابطه‌ی مراقبتی تردید داشتم.

۱۳: از بحث‌هایمان می‌توانستم بفهمم که درمانگرم پیشینه فرهنگی و شخصی مرا درک کرده است (مانند جنسیت، نژاد، قومیت، گرایش جنسی، ناتوانی، مذهب)

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

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