

Terápiás Kapcsolat Leltár

Kliens verzió

Útmutató

A következő oldalakon olyan állításokat olvashat, amelyek leírják, hogy valaki milyen különböző módokon szokott gondolkodni vagy érezni a terapeutájával kapcsolatban.

A mondatok olvasása közben gondolatban illessze be a terapeutája nevét a ____ helyre.

Minden állítás alatt egy hét fokozatú skála található.

1	2	3	4	5	6	7
Soha	Ritkán	Esetenként	Néha	Gyakran	Nagyon gyakran	Mindig

Ha az állítás azt írja le, ahogyan mindig érez (vagy gondol), karikázza be az 7-es számot; ha sohasem vonatkozik Önre, karikázza be az 1-es számot. Használja a köztes számokat a szélsőségek közötti állapot leíráshoz.

A kérdőív BIZALMAS, sem a terapeutája, sem pedig az ellátóhely nem láthatja a válaszait.

Dolgozzon gyorsan, az első benyomásai azok, amelyeket szeretnénk megismerni.

(KÉRJÜK, NE FELEDKEZZEN MEG MINDEN TÉTELRE VÁLASZOLNI.)

Köszönjük az együttműködését!

© A. O. Horvath, 1981, 1984.

Translated by Anna Kiss, Máté Kapitány-Fövény, Brigitta Aishah Batal, 2025

- | | | | | | | | |
|---|-----------|-------------|-----------------|-----------|--------------|---------------------|-------------|
| 1. Kényelmetlenül érzem magamat _____ -val/vel. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 2. _____ és én egyetértünk abban, hogy mit kell tennem a terápiában a helyzetem javítása érdekében. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 3. Aggódok az ülések kimenetele miatt. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 4. Amit a terápiában csinálok, új rálátást ad a problémára. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 5. _____ és én megértjük egymást. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 6. _____ pontosan érzékeli, mik a céljaim. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 7. Zavarosnak találom, amit a terápiában csinálok. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 8. Úgy gondolom, hogy _____ kedvel engem. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 9. Azt kívánom, hogy _____ és én tisztázhassuk az üléseink célját. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 10. Nem értek egyet _____ -val/vel abban, hogy mit kellene elérnem a terápiával. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 11. Úgy gondolom, hogy az _____ -val/vel eltöltött idő nem hatékonyan telik. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |
| 12. _____ nem érti pontosan, hogy mit próbálok elérni a terápiában. | 1
Soha | 2
Ritkán | 3
Esetenként | 4
Néha | 5
Gyakran | 6
Nagyon gyakran | 7
Mindig |

13. Világos számomra, hogy mik a felelősségeim a terápiában.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
14. Az ülések céljai fontosak számomra.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
15. Úgy érzem, hogy amit _____ és én csinálunk a terápiában, nem kapcsolódik a problémáimhoz.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
16. Úgy érzem, hogy a terápiában tett lépések segíteni fognak az általam kívánt változások elérésében.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
17. Hiszem, hogy _____ őszintén törődik a jólétemmel.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
18. Világos elképzelésem van arról, hogy _____ mit szeretne tőlem a terápiában.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
19. _____ és én tiszteljük egymást.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
20. Úgy érzem, hogy _____ nem teljesen őszinte a velem kapcsolatos érzéseit illetően.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
21. Bízom _____ képességeiben, hogy segíteni tud nekem.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
22. _____ és én közösen dolgozunk a kölcsönösen elfogadott célokon.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
23. Úgy érzem, hogy _____ értékeli engem.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
24. Egyetértünk abban, hogy min kellene dolgoznom.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |

25. Az ülések eredményeként világosabb lett számomra, hogy hogyan tudnék változni.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
26. _____ és én megbízunk egymásban.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
27. _____ -val/vel különböző elképzeléseink vannak arról, hogy mik a problémáim.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
28. A kapcsolatom _____ -val/vel nagyon fontos számomra.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
29. Van egy olyan érzésem, hogy ha rosszat mondok vagy teszek, _____ abbahagyja a velem való munkát.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
30. _____ és én együtt dolgozunk a terápiás célok kitűzésében.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
31. Frusztráltnak érzem magam a terápiában tett lépésekkel kapcsolatban.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
32. Jó egyetértésre jutottunk abban, hogy milyen változások lennének hasznosak számomra.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
33. Azoknak a dolgoknak, amiket ____ kér tőlem, nincs értelme.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
34. Nem tudom, mire számíthatok a terápia eredményeként.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
35. Úgy érzem, hogy a problémámra alkalmazott módszer helyes.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |
36. Úgy érzem, hogy _____ törődik velem akkor is, amikor olyat teszek, amit nem helyesel.
- | | | | | | | |
|------|--------|------------|------|---------|----------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Soha | Ritkán | Esetenként | Néha | Gyakran | Nagyon gyakran | Mindig |