

Working Alliance Inventory – Опросник Рабочего Альянса

Форма С (Клиент)

Инструкции

На следующих страницах приведены утверждения, отражающие разные мысли и чувства, которые клиент может думать или чувствовать по отношению к своему терапевту.

Читая предложения, мысленно вставляйте имя вашего психотерапевта (консультанта) вместо «_____» в тексте.

Под каждым утверждением приведена семибалльная шкала:

1	2	3	4	5	6	7
Никогда	Редко	Периодически	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда

Если утверждение описывает то, что вы **всегда** чувствуете (или думаете), обведите цифру 7; если оно **никогда** к вам не применимо, обведите цифру 1.

Используйте промежуточные числа для описания различий между этими крайностями.

Эта анкета **КОНФИДЕНЦИАЛЬНА**: ни ваш терапевт, ни агентство не увидят ваши ответы.

Работайте быстро, нам важно ваше первое впечатление.
(ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ЗАБУДЬТЕ ОТВЕТИТЬ НА **КАЖДЫЙ** ПУНКТ.)

Благодарим Вас за сотрудничество.

- | | | | | | | | |
|--|--------------|------------|-------------------|-------------|------------|------------------|-------------|
| 1. Я чувствую себя некомфортно с _____. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 2. Мы с _____ согласны в том, что мне нужно делать в терапии, чтобы улучшить мою ситуацию. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 3. Меня тревожит, каким будет результат наших сессий. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 4. То, чем я занимаюсь в терапии, помогает мне по-новому взглянуть на свою проблему. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 5. Мы с _____ понимаем друг друга. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 6. _____ точно понимает, какие цели я перед собой ставлю. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 7. То, чем я занимаюсь в терапии, кажется мне запутанным. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 8. Я чувствую, что _____ относится ко мне с симпатией. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 9. Хотелось бы, чтобы мы с _____ прояснили цель наших встреч. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 10. Я не согласен(а) с _____ в том, чего я должен(на) достичь в терапии. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 11. Мне кажется, что время, которое я провожу с _____, используется неэффективно. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |
| 12. _____ не понимает, чего я хочу достичь в терапии. | 1
Никогда | 2
Редко | 3
Периодически | 4
Иногда | 5
Часто | 6
Очень часто | 7
Всегда |

13. Я хорошо понимаю, за что я несу ответственность в процессе терапии.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
14. Цели этих сессий действительно важны для меня.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
15. Мне кажется, то, чем мы с _____ занимаемся на сессиях, не связано с моими настоящими трудностями.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
16. Я чувствую, что то, что я делаю в терапии, поможет мне добиться желаемых изменений.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
17. Я верю, что _____ искренне заботится о моем благополучии.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
18. Я хорошо понимаю, чего _____ хочет от меня во время наших встреч.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
19. Мы с _____ уважаем друг друга.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
20. Мне кажется, что _____ не до конца откровенен(а) в своих чувствах ко мне.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
21. Я уверен(а) в способности _____ помочь мне.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
22. Мы с _____ работаем над целями, которые согласовали вместе.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
23. Я чувствую, что _____ меня ценит.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
24. Мы согласны в том, над чем мне нужно работать.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |

25. Благодаря этим сессиям мне стало яснее, какие изменения я могу внести в свою жизнь.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
26. Мы с _____ доверяем друг другу.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
27. У нас с _____ разные взгляды на то, в чём заключается моя проблема.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
28. Наши с _____ отношения очень важны для меня.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
29. У меня есть ощущение, что если я скажу или сделаю что-то не так, _____ прекратит со мной работать.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
30. Мы с _____ вместе обсуждаем и устанавливаем цели терапии.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
31. То, что я делаю в терапии, вызывает у меня раздражение или разочарование.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
32. Мы с _____ хорошо понимаем, какие изменения будут полезны для меня.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
33. То, что просит меня делать _____, кажется мне бессмысленным.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
34. Мне неясно, к каким результатам приведёт терапия.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
35. Я верю, что наш способ работы с моей проблемой — правильный.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |
36. Я чувствую, что _____ заботится обо мне, даже если я делаю что-то, что он(а) не одобряет.
- | | | | | | | |
|---------|-------|--------------|--------|-------|-------------|--------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Никогда | Редко | Периодически | Иногда | Часто | Очень часто | Всегда |