

Navn:

Dato:

Dette spørreskjemaet dreier seg om forskjellige sider av ditt forhold til psykoterapeuten når han/hun ikke er fysisk til stede. Bruk 9-punkt skalaen nedenfor, og skriv tallet som svarer til din bedømmelse på linjen før hvert spørsmål. Det dreier seg om tanker, minner og følelser du har nå om terapeuten.

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----------|---|-----------|---|-----------|---|------------|---|---------|
| ikke | | litt | | moderat | | ganske | | veldig |
| karakter- | | karakter- | | karakter- | | mye karak- | | karakt- |
| istisk | | istisk | | istisk | | teristisk | | erist. |
- ___ 1. Jeg savner terapeuten min
 - ___ 2. Jeg tror terapeuten min ville misbillige det jeg gjør
 - ___ 3. Jeg skulle ønske jeg hadde hatt en annen terapeut
 - ___ 4. Jeg tenker på å kontakte min terapeut
 - ___ 5. Det føles som om jeg aldri har gått i terapi
 - ___ 6. Jeg husker ikke særlig mye av det terapeuten sa i timene
 - ___ 7. Jeg tar meg i å se etter terapeuten når jeg er ute i en menneskemengde
 - ___ 8. Når jeg har et problem prøver jeg å løse det med min terapeut i tankene
 - ___ 9. Det er ganger da jeg føler at jeg har mistet noe av fremgangen jeg gjorde under terapien
 - ___ 10. Når jeg står overfor en vanskelig situasjon spør jeg meg selv noen ganger: "Hva ville terapeuten ønsket at jeg gjorde?"
 - ___ 11. Jeg tror ikke terapien vil ha noen varig virkning på meg
 - ___ 12. Jeg tviler på at noen kan erstatte terapeuten i mitt liv
 - ___ 13. Jeg prøver å løse mine problemer på den måten min terapeut og jeg arbeidet med problemene i psykoterapien
 - ___ 14. På en måte føler jeg det som om terapeuten har blitt en del av meg
 - ___ 15. I stressende situasjoner synes jeg ikke i stand til å bruke det jeg lærte i psykoterapien
 - ___ 16. Jeg skulle ønske at terapeuten min var stolt av meg