



Vážená kolegyně, vážený kolego,

vážíme si Vašeho zájmu o Cooper-Norcrossův dotazník preferencí. Získáváte tak účinný nástroj zpětné vazby, který pomůže nejen Vám, ale především Vaším klientům.

Využívání níže uvedené škály pro osobní potřebu při práci s klienty je zcela bezplatné. Česká verze vznikala v úzké spolupráci s autory dotazníku – prof. Mickem Cooperem a prof. Johnem C. Norcrossem. Prof. John C. Norcross nám pak práci s dotazníkem představil osobně v Praze při soukromém workshopu pro absolventy Skálova institutu a studenty Katedry psychologie FF UK.

Chcete-li se o práci se škálami dozvědět více, **můžete využít naše specializované kurzy nebo se účastnit komplexního terapeutického výcviku**, v jehož rámci se práci se škálami podrobně věnujeme.

Pro bližší informace o možnostech vzdělávání sledujte [www.skaluvinstitut.cz](http://www.skaluvinstitut.cz), facebookové stránky: [www.facebook.com/integrativnipsychoterapie](https://www.facebook.com/integrativnipsychoterapie)

či nás kontaktujte na emailu [magdalena.frouzova@email.cz](mailto:magdalena.frouzova@email.cz) či na telefonním čísle: 602 642 616.

S úctou,

PhDr. Magdalena Frouzová ([www.skaluvinstitut.cz](http://www.skaluvinstitut.cz))

Na každé z níže uvedené položce (škále), uveďte své preference zakroužkováním čísla tak, abyste vyjádřili, jak by s Vámi měl psychoterapeut nebo poradce pracovat. Číslo 3 označuje *silnou* preferenci v daném směru, číslo 2 označuje *střední* preferenci v daném směru, číslo 1 znamená *mírnou* preferenci v daném směru, 0 znamená žádnou preferenci ani v jednom směru/nebo stejně silné preference v obou směrech.

## „Rád bych, aby terapeut...“

1. Zaměřil se na konkrétní cíle	Žádné nebo rovnocenné preference					Nezaměřil se na konkrétní cíle	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
2. Strukturoval terapii	Žádné nebo rovnocenné preference					Nechal terapii nestrukturovanou	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
3. Naučil mě dovednosti potřebné k řešení mých problémů	Žádné nebo rovnocenné preference					Neučil mě dovednosti potřebné k řešení mých problémů	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
4. Dával mi "domácí úkoly"	Žádné nebo rovnocenné preference					Nedával mi "domácí úkoly"	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
5. Nechal mi vedení při terapii	Žádné nebo rovnocenné preference					Vedl terapii sám	
-3	-2	-1	0	1	2	3	

**Škála č. 1.** Je-li skóre 8-15, pak je silná preference pro terapeutovu direktivitu. Pokud je skóre -2 až 7, pak není silná preference. Pokud je skóre -3 až -15, pak je silná preference pro klientovu direktivitu.

6. Podporoval mě, abych šel do obtížných emocí	Žádné nebo rovnocenné preference					Nepodporoval mě, abych šel do obtížných emocí	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
7. Mluvil se mnou o terapeutickém vztahu	Žádné nebo rovnocenné preference					Nemluvil se mnou o terapeutickém vztahu	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
8. Zaměřil se na vztah mezi námi	Žádné nebo rovnocenné preference					Nezaměřoval se na vztah mezi námi	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
9. Podporoval mě vyjadřovat silné pocity	Žádné nebo rovnocenné preference					Nepodporoval mě vyjadřovat silné pocity	
3	2	1	0	-1	-2	-3	
10. Zaměřil se především na mé myšlenky	Žádné nebo rovnocenné preference					Zaměřil se především na mé pocity	
-3	-2	-1	0	1	2	3	

**Škála č. 2.** Je-li skóre 7-15, pak je zde silná preference pro citovou intenzitu. Pokud je skóre 0-6, pak není silná žádná preference. Pokud je skóre -15 až -1, pak je zde silná preference pro emocionální zdrženlivost.

11. Zaměřil se na můj život v minulosti	Žádné nebo rovnocenné preference					Zaměřil se na můj život v přítomnosti	
3	2	1	0	-1	-2	-3	

12. Pomohl mi zamýšlet se nad mým dětstvím	Žádné nebo rovnocenné preference					Pomohl mi zamýšlet se nad mou dospělostí		
3	2	1	0	-1	-2	-3		
13. Zaměřil se na mou budoucnost	Žádné nebo rovnocenné preference					Zaměřil se na mou minulost		
-3	-2	-1	0	1	2	3		
14. Byl náročný	Žádné nebo rovnocenné preference					Byl mírný		
-3	-2	-1	0	1	2	3		
15. Byl podpůrný	Žádné nebo rovnocenné preference					Byl konfrontační		
3	2	1	0	-1	-2	-3		
16. Nepřerušoval mě	Žádné nebo stejně silné preference					Přerušoval mě a udržoval mě soustředěného		
3	2	1	0	-1	-2	-3		
17. Zpochybňoval mé vlastní přesvědčení a názory	Žádné nebo rovnocenné preference					Nezpochybňoval mé vlastní přesvědčení a názory		
-3	-2	-1	0	1	2	3		
18. Podporoval mé chování bezpodmínečně	Žádné nebo rovnocenné preference					Zpochybňoval mé chování, pokud si myslí, že je špatné		
3	2	1	0	-1	-2	-3		

**Škála č. 3.** Je-li skóre 3-9, pak jsou silné preference na zaměření se na minulost. Pokud je skóre -2 až 2, pak není žádná silná preference. Pokud je skóre -2 až -9, pak jsou silné preference zaměřit se na současnost.

**Škála č. 4.** Je-li skóre 4-15, pak je silná preference pro laskavou podporu. Pokud je skóre -3 až 3, pak není žádná silná preference. Pokud je skóre -4 až -15, pak je silná preference pro cílenou výzvu.

### Dodatečné klientské preference pro zkoumání a zvážení (podle potřeby)

#### Máte *silnou* preferenci pro:

- Terapeuta určitého **pohlaví, rasy/etnického původu, sexuální orientace, náboženství** nebo **jiné osobní charakteristiky**?
- Terapeuta/poradce, který mluví **specifickým jazykem**, který je pro vás nejpohodlnější?
- **Modalitu** léčby: například individuální, pár, rodinu nebo skupinovou terapii?
- **Orientaci** terapie: například psychodynamickou, kognitivní, zaměřenou na člověka, nebo jinou?
- **Počet** terapeutických sezení: například čtyři, v závislosti na posouzení, otevřený počet, nebo jiný
- **Délku** terapeutického sezení: například 50 minut, 60 minut, 90 minut nebo jinou
- **Frekvenci** léčby: například dvakrát týdně, týdně, měsíčně, ad hoc nebo jinou
- **Léky**, psychoterapii, nebo oboje v kombinaci?
- Použití **svépomocných** knih, svépomocných skupin, nebo počítačových programů navíc k terapii?
- **Jakékoliv jiné** silné preference, které Vám přicházejí na mysl? (A přinést je v libovolném místě léčby)
- Co by se Vám nejvíce **nelíbilo** nebo, čím byste nejvíce **opovrhoval**, kdyby se to stalo během Vaší terapie nebo poradenství?