

Cooper – Norcross Inventory of Preferences (C-NIP) v1.1

Перелік терапевтичних уподобань Купер-Норкросс

На кожному поданому нижче пункті визначте, будь-ласка, обвівши в кружечок відповідну цифру, свої уподобання стосовно того, як терапевт або консультант має з вами працювати. Де цифра 3 означає сильні уподобання в цьому напрямку, 2 - помірні уподобання в цьому напрямку 1 - незначні уподобання в цьому напрямку, 0 - показує що в вас немає жодних уподобань в обидвох напрямках / або ви надаєте однаково сильні переваги обом напрямкам.

‘Мені б хотілося, аби мій терапевт...’

1. Фокусувався на певних цілях	Жодних уподобань або однакові переваги					Не фокусувався на певних цілях	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
2. Додавав структури до терапії	Жодних уподобань або однакові переваги					Дозволяв терапії бути неструктурованою	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
3. Вчив мене навичок вирішувати свої проблеми	Жодних уподобань або однакові переваги					Не вчив мене навичок вирішувати свої проблеми	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
4. Давав мені домашні завдання	Жодних уподобань або однакові переваги					Не давав мені домашні завдання	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
5. Брав на себе лідируючу роль в терапії	Жодних уподобань або однакові переваги					Дозволяв мені брати на себе лідируючу роль в терапії	
	3	2	1	0	-1	-2	-3

Шкала 1. Якщо ви набрали від 8 до 15 балів, то ви маєте сильні уподобання щодо директивності терапевта. Якщо ваші бали від -2 до 7, то в вас немає жодних сильних уподобань з цього приводу. Якщо набрали від -3 до -15, ви маєте сильні уподобання щодо директивності клієнта.

6. Заохочував мене переживати складні емоції	Жодних уподобань або однакові переваги					Не заохочував мене до переживання складних емоцій	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
7. Обговорював зі мною терапевтичні відносини	Жодних уподобань або однакові переваги					Не обговорював зі мною терапевтичні відносини	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
8. Фокусувався на відносинах між нами	Жодних уподобань або однакові переваги					Не фокусувався на відносинах між нами	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
9. Заохочував мене до вираження сильних почуттів	Жодних уподобань або однакові переваги					Не заохочував мене до вираження сильних почуттів	
	3	2	1	0	-1	-2	-3
10. Фокусувався здебільшого на моїх почуттях	Жодних уподобань або однакові переваги					Фокусувався здебільшого на моїх думках	
	3	2	1	0	-1	-2	-3

Шкала 2. Якщо ви набрали від 7 до 15 балів, це свідчить про сильні уподобання щодо емоційної напруженості. Бали від 0 до 6 - відсутні будь-які преференції. Бали від -15 до -1 свідчать про сильні уподобання в бік емоційного резерву.

11. Фокусувався на моєму житті в минулому	Жодних уподобань або однакові переваги					Фокусувався на моєму житті в теперішньому	
	3	2	1	0	-1	-2	-3

12.Допомагав мені рефлексувати про моє дитинство	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Допомагав мені рефлексувати про доросле життя			
13. Фокусувався на моєму минулому	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Фокусувався на моєму майбутньому			

Шкала 3. Бали від 3 до 9 свідчать про сильні уподобання орієнтації на минуле. Від -2 до 2 про відсутність сильних уподобань. Бали від -3 до -9 говорять про сильні преференції до орієнтації на теперішнє.

14.Був обережним	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Був тим, хто спонукає			
15.Був підтримуючим	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Був конфронтуючим			
16. Не переривав мене	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Переривав мене і тримав мене сфокусованим			
17. Не оскаржував мої власні переконання і погляди	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Робив виклик моїм власним переконанням і поглядам			
18. Підтримував мою поведінку безоціночно	3	2	1	0	-1	-2	-3
	Жодних уподобань або однакові переваги			Заперечував мою поведінку, якщо вважає її невірною			

Шкала 4. Якщо ви набрали від 4 до 15 балів, ви маєте сильні преференції до теплої підтримки з боку терапевта, від -3 до 3 балів - ви не маєте сильних уподобань. Якщо ваші бали від -4 до -15 ви маєте сильні уподобання у бік зосередженого виклику від терапевта.

Додаткові уподобання клієнта для дослідження та розмірковування (відповідно до надання послуг)

Чи маєте ви сильні уподобання до:

- Того, аби терапевт був певної статі, раси/етносу, сексуальної орієнтації, релігії або з іншими характеристиками?
- Того, аби терапевт говорив певною мовою, що є комфортною для Вас?
- Напряму терапії: як наприклад, індивідуальна, парна, сімейна, чи групова терапія?
- Терапевтичної орієнтації: таких як психодинамічна, когнітивна, центрована на особистості, чи інших?
- Кількість терапевтичних сесій: наприклад, чотири, залежно від обставин випадку, з відкритим кінцем, чи інше?
- Тривалість терапевтичних сесій: так як 50 хвилин, 60 хвилин, 90 хвилин чи інше?
- Частота сесій: така як два рази на тиждень, раз на тиждень, раз на місяць, за необхідністю чи інше?
- Прийом медикаментів, психотерапія, або комбінація одного з іншим?
- Використання книжок самопомочі, групи самопомогі, або комп'ютерні програми у додаток до терапії?
- Будь-які інші сильні уподобання, що спадають на думку? (і піднімайте їх у будь-який момент в терапії).
- Що ви більш за все не любите чи зневажаєте, з того, що трапляється у вас в терапії чи консультуванні?