Опросник для эмпирической оценки изменений психологического состояния клиентов в ходе экзистенциальной психотерапии

Раздел 1. Общая информация

Укажите ваш пол: ☐ Ж ☐ М

Возраст: _____ лет

Где вы в настоящее время проживаете?
- ☐ С родителями
- ☐ С партнёром
- ☐ Один/одна

Уровень вашего образования: _____

Есть ли у вас установленный психиатрический диагноз?
☐ Нет ☐ Да (уточните): _____

Получаете ли вы медикаментозное лечение, связанное с психиатрическим диагнозом?
☐ Да ☐ Нет

Имеете ли вы финансовую автономию?
☐ Да ☐ Нет ☐ Частично

Ваша профессия или род занятий: _____

Есть ли у вас романтический партнёр?
☐ Да ☐ Нет

Есть ли у вас дети?
☐ Да ☐ Нет

Раздел 2. Опыт психотерапии

Обращались ли вы ранее к психологам?
☐ Да ☐ Нет

Если вы ранее обращались к психологу, что стало вашей основной мотивацией?
- ☐ Желание разобраться в личных переживаниях
- ☐ Необходимость справиться с кризисом
- ☐ Желание улучшить отношения с другими людьми
- ☐ Рекомендация знакомых или специалистов
- ☐ Другое (укажите): _____

Опишите, почему именно этот мотив оказался для вас главным: _____

При выборе подхода в терапии (КПТ, гештальт, психоанализ и др.) что было для вас наиболее значимым?

☐ Репутация метода
☐ Личность терапевта
☐ Отзывы и рекомендации
☐ Доступность (финансовая или территориальная)
☐ Другое (укажите): _____

Поясните, почему вы ориентировались именно на этот критерий: _____

Проходили ли вы терапию в когнитивно-поведенческом подходе?

☐ Да ☐ Нет

Проходили ли вы терапию в гештальт-подходе?

☐ Да ☐ Нет

Проходили ли вы терапию в психоаналитическом подходе?

☐ Да ☐ Нет

Проходили ли вы терапию в других подходах?

☐ Да ☐ Нет (если да, укажите какие: _____)

Оцените по шкале от 0 до 10, насколько оправдались ваши ожидания от психотерапии:

0 — совсем не оправдались, 10 — полностью оправдались

Ответ: ___

Раздел 3. Субъективное состояние

Пожалуйста, оцените утверждения по шкале от 0 до 10 (0 — совсем не характерно, 10 — полностью характерно)

Тревога перед неопределенностью или смертью (ощущения страха, тревоги или беспокойства, связанные с будущим, невозможностью предсказать события, страхом смерти или утраты контроля):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень по завершении терапии: ___

Ощущение осмысленности жизни (насколько вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл, цель и ценность. Есть ли у вас ощущение, что вы живёте не случайно, что ваши действия важны, а происходящее имеет личностное значение):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Чувство одиночества (ощущение изоляции, недостатка эмоциональной близости, поддержки или понимания со стороны других людей):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Чувство несвободы (ощущение внешнего или внутреннего давления, ограниченности в действиях, невозможности свободно выбирать и действовать по собственной воле):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Трудности в принятии ответственности (насколько вам сложно брать на себя ответственность за свою жизнь, делать выбор, признавать свои действия как результат собственных решений)

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Депрессивные состояния (чувства подавленности, потери интереса, снижения энергии, безнадёжности или утраты смысла. Также могут включать апатию и усталость):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

В процессе терапии: ___

Сейчас: ___

Уровень тревожности (постоянное чувство внутреннего напряжения, беспокойства, переживаний без конкретной причины):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Сожаления о прошлых решениях (насколько часто вы возвращаетесь мыслями к прошлому, испытываете сожаления, недовольство своими поступками и решениями):

В начале терапии: ___

Сейчас: ___

Желаемый уровень: ___

Раздел 4. Ассоциации и воспоминания
Напишите 5 свободных ассоциаций о себе:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Напишите 5 свободных ассоциаций о вашем психологе:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Напишите 5 свободных ассоциаций о самой запоминающейся сессии:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Опишите одно яркое воспоминание, которое первым приходит вам в голову (5–6 предложений):

_____

_____

_____

_____

_____