|  |  |
| --- | --- |
| Συνολικά, πόσο βοηθητική ήταν εκείνη η θεραπεία; 1 = Καθόλου βοηθητική, 5 = Πολύ βοηθητική |  |

**Κλίμακα συχνότητας σχεσιακού βάθους — Για πελάτη (RDFS-C)**

Στη συνέχεια θα βρείτε μια λίστα εμπειριών που ενδέχεται να βιώνουν οι άνθρωποι στη θεραπεία.

Αναλογιστείτε τη δική σας θεραπευτική σχέση και επιλέξτε πόσο συχνά βιώσατε τις στιγμές που αναφέρονται.

Δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση, τα άτομα σχετίζονται με διαφορετικό τρόπο.

Για κάθε δήλωση προηγείται το εξής:

**‘Στο διάστημα της θεραπείας με τον θεραπευτή μου, υπήρχαν στιγμές που…’**

**1. Ήμασταν βαθιά συνδεδεμένοι ο ένας με τον άλλο**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

**2. Ήμασταν βυθισμένοι στο παρόν**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

**3. Υπήρχε βαθιά κατανόηση μεταξύ μας**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

**4. Ένιωθα ότι μοιραζόμασταν μια εμπειρία**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

**5. Ένιωθα ότι ήμασταν απόλυτα μαζί στη στιγμή**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

**6. Ένιωθα ότι είμαστε απολύτως ανοιχτοί ο ένας με τον άλλο**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ➀ | ➁ | ➂ | ➃ | ➄ |
| Καθόλου | Περιστασιακά | Κάποιες φορές | Συχνά | Σχεδόν πάντα ή πάντα |

Σας ευχαριστούμε για τη συμπλήρωση

© licensed under the Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International licence

[Gina.DiMalta@roehampton.ac.uk](mailto:Gina.DiMalta@roehampton.ac.uk) Greek translation: Marialena Katsoura <mlkatsoura@gmail.com>