

Inventarul de Preferințe Cooper – Norcross (C-NIP) v1.1

La fiecare dintre itemii de mai jos vă rugăm să indicați preferințele despre cum un psihoterapeut sau un consilier ar trebui să lucreze cu dumneavoastră prin încercuirea numărului corespunzător. 3 indică o preferință puternică în acea direcție, 2 indică o preferință moderată în acea direcție, 1 indică o preferință slabă în acea direcție, 0 indică nici o preferință în nici una dintre direcții/o preferință egal de puternică în ambele direcții.

‘Aș vrea ca psihoterapeutul să...’

1. Se axeze pe scopuri specifice			Nicio preferință			Nu se axeze pe scopuri specifice
3	2	1	0	-1	-2	-3
2. Ofere structură terapiei			Nicio preferință			Nu ofere structură terapiei
3	2	1	0	-1	-2	-3
3. Mă învețe abilități pentru rezolvarea problemelor			Nicio preferință			Nu mă învețe abilități pentru rezolvarea problemelor
3	2	1	0	-1	-2	-3
4. Îmi dea „teme pentru acasă”			Nicio preferință			Nu-mi dea „teme pentru acasă”
3	2	1	0	-1	-2	-3
5. Preia conducerea terapiei			Nicio preferință			Îmi permită să preiau conducerea terapiei
3	2	1	0	-1	-2	-3

Scala 1. Dacă scorul este între 8 și 15, atunci există o preferință puternică pentru un terapeut directiv. Dacă scorul este între -2 și 7, atunci nu există o preferință puternică. Dacă scorul este între -3 și -15, atunci există o preferință puternică pentru directivitatea clientului.

6. Mă încurajeze să abordez emoții dificile			Nicio preferință			Nu mă încurajeze să abordez emoții dificile
3	2	1	0	-1	-2	-3
7. Discutăm despre relația terapeutică			Nicio preferință			Nu discutăm despre relația terapeutică
3	2	1	0	-1	-2	-3
8. Se concentreze pe relația dintre noi			Nicio preferință			Nu se concentreze pe relația dintre noi
3	2	1	0	-1	-2	-3
9. Mă încurajeze să exprim emoții puternice			Nicio preferință			Nu mă încurajeze să exprim emoții puternice
3	2	1	0	-1	-2	-3
10. Se concentreze în principal pe sentimentele mele			Nicio preferință			Se concentreze în principal pe gândurile mele
3	2	1	0	-1	-2	-3

Scala 2. Dacă scorul este între 7 și 15, atunci există o puternică preferință pentru intensitate emoțională. Dacă scorul este între 0 și 6, atunci nu există preferință puternică. Dacă scorul este între -15 și -1, atunci există o preferință puternică pentru a fi mai rezervat emoțional.

11. Se concentreze pe viața mea din trecut			Nicio preferință			Se concentreze pe viața mea din prezent
3	2	1	0	-1	-2	-3
12. Mă ajute să reflectez asupra copilăriei			Nicio preferință			Mă ajute să reflectez asupra vieții adulte
3	2	1	0	-1	-2	-3
13. Se concentreze pe trecutul meu			Nicio preferință			Se concentreze pe viitorul meu
3	2	1	0	-1	-2	-3

Scala 3. Dacă scorul este între 3 și 9, atunci există o preferință puternică pentru orientarea pe trecut. Dacă scorul este între -2 și 2, atunci nu există o preferință puternică. Dacă scorul este între -3 și 9, atunci există o preferință puternică pentru orientarea pe prezent.

14. Fie blând	Nicio preferință			Ofere provocări		
3	2	1	0	-1	-2	-3
15. Fie suportiv	Nicio preferință			Fie confruntativ		
3	2	1	0	-1	-2	-3
16. Nu mă întrerupă	Nicio preferință			Mă întrerupă și să mă mențină atent/ă		
3	2	1	0	-1	-2	-3
17. Nu-mi pună la îndoială propriile convingeri și opinii	Nicio preferință			Îmi pună la îndoială propriile convingeri și opinii		
3	2	1	0	-1	-2	-3
18. Sprijine necondiționat comportamentul meu	Nicio preferință			Pună la îndoială comportamentul meu dacă-l socotește greșit		
3	2	1	0	-1	-2	-3

Scala 4. Dacă scorul este între 4 și 15, atunci există o preferință puternică pentru un sprijin călduros. Dacă scorul este între -3 și 3, atunci nu există o preferință puternică. Dacă scorul este între -4 și -15, atunci există o preferință puternică pentru concentrarea pe provocări.

Preferințe adiționale ale clientului pentru a le explora și lua în considerație (corespunzătoare furnizării de servicii)

Aveți o preferință puternică pentru:

- Un terapeut de un anumit **gen, rasă/etnie, orientarea sexuală, religie, sau alte caracteristici personale?**
- Un terapeut/consilier care vorbește o **anumită limbă** cu care sunteți mai confortabil?
- **Modalitatea** terapiei: cum ar fi cea individuală, de cuplu, familie sau de grup?
- **Orientarea** terapiei: cum ar fi psihodinamică, cognitivă, centrată pe persoană sau alta?
- **Numărul** ședințelor de terapie: de exemplu, patru, în funcție de evaluare, nedeterminat, sau altul?
- **Durata** ședințelor de terapie: de exemplu, 50 de minute, 60 de minute, 90 de minute sau alta?
- **Frecvența** terapiei: de exemplu, de două ori pe săptămână, săptămânal, lunar, ad-hoc sau alta?
- **Medicația**, psihoterapia, sau amândouă combinate?
- Utilizarea de cărți de **auto-ajutorare**, grupuri de auto-ajutorare sau programe pe computer în plus față de terapie?
- **Alte** preferințe puternice care vă vin în minte? (și pe care să le menționați oricând în terapie)
- Ce v-ar **displăcea** cel mai mult sau ați **detesta** să se întâmple în terapia sau consilierea dumnevoastră?