

Psychotherapy Preferences and Experiences Questionnaire (PEX-P3)

David Clinton & Rolf Sandell 2008

Namn: _____

Datum: _____

Instruktioner

På denna och följande sida finner Du ett antal påståenden som uttrycker olika upplevelser och erfarenheter som man kan ha haft när man gått i psykoterapi. Tänk Dig in i Din egen psykoterapi. Läs igenom varje påstående och fundera över i vilken utsträckning Du **just nu** håller med eller inte, det vill säga hur väl påståendet stämmer med Din nuvarande uppfattning. Sätt ett kryss (X) i ringen under det svarsalternativ som stämmer bäst. Kryssa bara för ett svar på varje rad. **Dina svar behandlas med tystnadsplikt.**

Den fråga Du nu skall fundera över är: På vilka sätt tror Du att Du själv blivit bäst hjälpt med Dina problem i psykoterapi?

<i>Exempel:</i>	Stämmer:					
Jag blev hjälpt av:	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
att bättre förstå min historia.	()	()	()	(X)	()	()

Jag blev hjälpt av:	Stämmer:					
	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
1. att släppa på kontrollen.	()	()	()	()	()	()
2. att få goda råd.	()	()	()	()	()	()
3. att fundera närmare på drömmar.	()	()	()	()	()	()
4. att träna praktiska problemlösningar.	()	()	()	()	()	()
5. att undvika svåra situationer.	()	()	()	()	()	()
6. att ladda ur starka känslor.	()	()	()	()	()	()
7. att ringa in problemet och göra någonting åt det.	()	()	()	()	()	()
8. att fokusera på relationen till terapeuten.	()	()	()	()	()	()
9. att uppleva ett varmt bemötande.	()	()	()	()	()	()
10. att få stöd.	()	()	()	()	()	()
11. att utföra praktiska övningar och hemuppgifter.	()	()	()	()	()	()
12. att få utlopp för sorg och ilska.	()	()	()	()	()	()
13. att leta efter återkommande livsmönster.	()	()	()	()	()	()
14. att slippa bli ifrågasatt.	()	()	()	()	()	()
15. att få bekräftelse.	()	()	()	()	()	()
16. att reflektera över smärtsamma minnen.	()	()	()	()	()	()
17. att hålla känslorna i schack.	()	()	()	()	()	()

Jag blev hjälpt av:	Stämmer:					
	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
18. att "lätta på locket".	()	()	()	()	()	()
19. att tänka ut nya sätt att lösa problem.	()	()	()	()	()	()
20. att sätta upp konkreta mål.	()	()	()	()	()	()
21. att fokusera mera på problemens lösning än på deras orsak.	()	()	()	()	()	()
22. att undersöka egna dolda motiv.	()	()	()	()	()	()
23. att få släppa loss.	()	()	()	()	()	()
24. att hålla smärtsamma minnen på avstånd.	()	()	()	()	()	()
25. att hålla igen.	()	()	()	()	()	()
26. att bli omhändertagen.	()	()	()	()	()	()
27. att sätta ord på känslorna.	()	()	()	()	()	()
28. att bli medveten om omedvetna tankar och känslor.	()	()	()	()	()	()
29. att leva ut bortträngda känslor.	()	()	()	()	()	()
30. att prata om pinsamma tankar.	()	()	()	()	()	()
31. att någon annan tar initiativet.	()	()	()	()	()	()
32. att titta närmare på relationer till andra.	()	()	()	()	()	()
33. att bli mer spontan.	()	()	()	()	()	()
34. att hålla känslorna under kontroll.	()	()	()	()	()	()
35. att "tänka på något annat".	()	()	()	()	()	()
36. att "göra någonting åt saken".	()	()	()	()	()	()
37. att fokusera på konkreta problem.	()	()	()	()	()	()
38. att någon talar om "hur man gör".	()	()	()	()	()	()
39. att undvika konflikter.	()	()	()	()	()	()
40. att ge efter för uppdämda känslor.	()	()	()	()	()	()
41. att hålla tillbaka pinsamma tankar.	()	()	()	()	()	()
42. att tänka igenom olika handlingsalternativ steg för steg.	()	()	()	()	()	()
43. att gråta mera.	()	()	()	()	()	()
44. att utforska omedvetna önskningar.	()	()	()	()	()	()
45. att bli bemött med vänlighet och omtanke.	()	()	()	()	()	()
46. att skrika mera och prata mindre.	()	()	()	()	()	()
47. att få uppmuntran.	()	()	()	()	()	()
48. att förtränga obehagliga tankar och känslor.	()	()	()	()	()	()
49. att pröva nya sätt att handla.	()	()	()	()	()	()
50. att fokusera på det som är positivt.	()	()	()	()	()	()