

Psychotherapy Expectations and Experiences Questionnaire (PEX-mall)

David Clinton Rolf Sandell & Lärke Knutssön-Johns 1999

Terapeut: _____

Datum: _____

Patient: _____

Instruktioner

Denna mall kan användas för beräkning av poäng på alla versioner av PEX.

Exempel:

Jag tror att jag skulle bli hjälpt av:

Stämmer:

	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
att bättre förstå sin historia.	()	()	()	(X)	()	()

Jag tror att jag skulle bli hjälpt av:

Stämmer:

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

Jag tror att P skulle bli hjälpt av:	Stämmer:						
	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl	
18. att "lätta på locket".	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	K
19. att tänka ut nya sätt att lösa problem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	U
20. att sätta upp konkreta mål.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	U
21. att fokusera mera på problemens lösning än på deras orsak.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	U
22. att undersöka egna dolda motiv.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	I
23. att få släppa loss.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	K
24. att hålla smärtsamma minnen på avstånd.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	D
25. att hålla igen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	D
26. att bli omhändertagen.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	S
27. att sätta ord på känslorna.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	I
28. att bli medveten om omedvetna tankar och känslor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	I
29. att leva ut bortträngda känslor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	K
30. att prata om pinsamma tankar.	()	()	()	()	()	()	I
31. att någon annan tar initiativet.	()	()	()	()	()	()	S
32. att titta närmare på relationer till andra.	()	()	()	()	()	()	I
33. att bli mer spontan.	()	()	()	()	()	()	K
34. att hålla känslorna under kontroll.	()	()	()	()	()	()	D
35. att "tänka på något annat".	()	()	()	()	()	()	D
36. att "göra någonting åt saken".	()	()	()	()	()	()	U
37. att fokusera på konkreta problem.	()	()	()	()	()	()	U
38. att någon talar om "hur man gör".	()	()	()	()	()	()	S
39. att undvika konflikter.	()	()	()	()	()	()	D
40. att ge efter för uppdämda känslor.	()	()	()	()	()	()	K
41. att hålla tillbaka pinsamma tankar.	()	()	()	()	()	()	D
42. att tänka igenom olika handlingsalternativ steg för steg.	()	()	()	()	()	()	U
43. att gråta mera.	()	()	()	()	()	()	K
44. att utforska omedvetna önskningar.	()	()	()	()	()	()	I
45. att bli bemött med vänlighet och omtanke.	()	()	()	()	()	()	S
46. att skrika mera och prata mindre.	()	()	()	()	()	()	K
47. att få uppmuntran.	()	()	()	()	()	()	S
48. att förtränga obehagliga tankar och känslor.	()	()	()	()	()	()	D
49. att pröva nya sätt att handla.	()	()	()	()	()	()	U
50. att fokusera på det som är positivt.	()	()	()	()	()	()	S