Cooper–Norcross Inventory of Preferences–2 SW

Vi vill att terapin ska passa dig.

Var vänlig och markera för varje påstående genom att kryssa i en ruta hur du skulle föredra att en behandlare/terapeut arbetade tillsammans med dig.
En 3:a betyder att du tydligt föredrar det alternativet, en 2:a betyder att du föredrar det i viss mån och en 1:a betyder att du föredrar det något. En 0:a betyder att du inte föredrar något av alternativen eller att du föredrar båda lika mycket.
Varje påstående har två alternativ, överväg båda innan du bestämmer dig.

Jag föredrar att behandlaren/terapeuten..

Utforska mina tidigare erfarenheter			**Föredrar inget/båda**			**Utforska mina nuvarande erfarenheter**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Fokuserar på mina tidiga år			**Föredrar inget/båda**			**Fokuserar på mina senaste erfarenheter**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Hjälper mig att reflektera över händelser i mitt förflutna			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig att reflektera över vad jag kan göra härnäst**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 9 till 4 i så fall stark preferens fokusera på det förflutna	Om poängen är 3 till -3 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är -4 till -9 i så fall stark preferens fokusera på nuet	

Styr terapiprocessen			**Föredrar inget/båda**			**Låter terapin utvecklas allteftersom**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Leder terapin			**Föredrar inget/båda**			**Skapar utrymme för mig att leda**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Planerar vad vi gör under sessionerna			**Föredrar inget/båda**			**Låter sessionernas innehåll och händelser utvceklas**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Skapar struktur för terapin			**Föredrar inget/båda**			**Tillåter terapin att vara ostrukturerad**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Håller mig fokuserad			**Föredrar inget/båda**			**Ger mig utrymme att utforska saker på mitt egna sätt**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 15 till 10 i så fall stark preferens behandlaren/terapeuten leder	Om poängen är 9 till 0 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är -1 till -15 i så fall stark preferens behandlaren/terapeuten leder inte	

Är personlig med mig			**Föredrar inget/båda**			**Är mer formell med mig**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Är vänlig			**Föredrar inget/båda**			**Är reserverad**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Pratar med mig som en medmänniska			**Föredrar inget/båda**			**Håller en viss professionell distans**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 9 till 8 i så fall stark preferens varmt stöd	Om poängen är 7 till 3 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är 2 till -9 i så fall stark preferens professionellt reserverad	

Ger mig uppgifter att genomföra mellan sessionerna			**Föredrar inget/båda**			**Ger mig inga uppgifter att genomföra mellan sessionerna**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Ger mig hemuppgifter			**Föredrar inget/båda**			**Ger mig inga hemuppgifter**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Ger mig arbetsblad eller övningar att genomföra utanför sessionerna			**Föredrar inget/båda**			**Ger mig inget material att genomföra utanför terapin**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 9 till 6 i så fall stark preferens hemuppgifter	Om poängen är 5 till -2 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är -3 till -9 i så fall stark preferens inga hemuppgifter	

Hjälper mig att fokusera på själv-medvetenhet			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig att fokusera på handling**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Hjälper mig att förstå mig själv			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig att förändra mig**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Hjälper mig att se mönster i mina beteenden			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig att förändra mönster i mina beteenden**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Hjälper mig att fördjupa min självkännedom			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig att finna praktiska strategier för att möta mina problem**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 12 till 6 i så fall stark preferens fokusera på insikt	Om poängen är 5 till -2 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är -3 till -12 i så fall stark preferens fokusera på handling	

Hjälper mig att hitta sätt att uttrycka känslor			**Föredrar inget/båda**			**Hjälper mig inte att hitta sätt att uttrycka känslor**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Uppmuntrar mig att uttrycka starka känslor			**Föredrar inget/båda**			**Uppmuntrar mig inte att uttrycka starka känslor**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Utforskar mina känslor på djupet			**Föredrar inget/båda**			**Utforskar inte mina känslor på djupet**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Blottar djupare lager av känslor			**Föredrar inget/båda**			**Är med mig i mina nuvarande känslor**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 12 till 10 i så fall stark preferens känslomässig intensitet	Om poängen är 9 till 3 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är 2 till -12 i så fall stark preferens känslomässig reservation	

Utmanar mina uppfattningar och perspektiv			**Föredrar inget/båda**			**Utmanar inte mina uppfattningar och perspektiv**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Ifrågasätter hur jag tänker om saker			**Föredrar inget/båda**			**Accepterar hur jag tänker om saker**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3
Utmanar hur jag känner om saker			**Föredrar inget/båda**			**Accepterar hur jag känner om saker**
☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	☐ –1	☐ –2	☐ –3

Om poängen är 9 till 6 i så fall stark preferens behandlaren/terapeuten utmanar	Om poängen är 5 till 1 i så	fall ingen stark preferens	Om poängen är 0 till -9 i så fall stark preferens behandlaren/terapeuten utmanar inte	

Övriga önskemål att ta hänsyn till

Kryssa i någon av följande rutor om du vill diskutera fler önskemål angående:

- ☐ En behandlare/terapeut utifrån **genus, etnicitet, sexuell läggning, religion,** eller **andra personliga egenskaper?**
- ☐ En behandlare/terapeut som pratar **ett specifikt språk** som känns mest lämpligt för dig?
- ☐ **Form av terapi** (t.ex. individuell, par-, familje- eller gruppterapi)?
- ☐ **Inriktning** på terapin (t.ex. psykodynamisk, kognitiv beteendeterapi, personcentrerad, eller annan)?
- ☐ **Antal** terapisession (t.ex. fyra, beroende på bedömning, vi håller det öppet, eller någon annan överenskommelse
- ☐ **Längden** på terapisessionerna (t.ex. 50 minuter, 60 minuter, 90 minuter eller någon annan tidslängd)?
- ☐ **Frekvens** på terapin (t.ex. två gånger i veckan, veckovis, månadsvis, utifrån behov eller enligt något annat interva
- ☐ **Medicin**, psykoterapi, eller en kombination av båda?
- ☐ Använda **själv-hjälps** böcker, själv-hjälps-grupper, eller dataprogram, i tillägg till terapin?
- ☐ **Något annat** starkt önskemål som du kommer på? (Känn dig fri att lyfta detta när som helst under terapins gång.)
- ☐ Finns det något du skulle **ogilla** eller **avsky** hände i din terapin?

Formulärverktyg

Beräkna
Avberäkna
Skriv ut (i färg)
Skriv ut (i gråskala)

/ /

C–NIP–2©

Lincenserad under CC BY-NC-ND 4.0