

Kartleggingsskjema for selvhevdelse

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver vansker med selvhevdelse i hverdagen: å uttrykke meninger og behov, si nei og sette grenser, be om og kreve noe, møte kritikk og uenighet, vise følelser og ta imot komplimenter. Det skiller denne passive siden fra aggressive reaksjoner og hjelper med å velge hvilke situasjoner det skal arbeides med i selvhevdelsestrening.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Everyday Assertiveness Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Selvhevdelse, Interpersonlige vansker, Selvfølelse

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Når noen spør hva jeg mener, svarer jeg vagt.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg sier ja til det jeg blir bedt om, uten å kjenne etter om jeg har lyst.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg nøler med å be om en tjeneste, selv fra noen som står meg nær.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Når jeg blir urettferdig kritisert, tier jeg i stedet for å svare.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg later som om alt er fint, selv om noe har såret meg.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåring

Hvert utsagn skåres fra 0 (aldri) til 4 (svært ofte) etter hvor ofte det forekommer i hverdagen. Hvert domene består av 4 utsagn spredt utover skjemaet og gir en skår fra 0 til 16.

Tolkning av profilen

Det finnes ingen totalskår. Domenene rangeres fra mest til minst uttalt innenfor hver blokk, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Resultatet vises i to blokker: først den passive polen (tie, gi etter, trekke seg unna), deretter den aggressive polen (fare opp, trumfe gjennom, såre). De to kan forekomme samtidig, når det som er holdt tilbake, til slutt renner over. Samtalen ser da etter situasjonene der personen går fra den ene til den andre.

Vær oppmerksom på

En uttalt passiv pol kan henge sammen med sosial angst eller en skjør selvfølelse, og dette bør undersøkes i samtalen. Når tilbakeholdenheten særlig gjelder én bestemt person (partner, forelder, leder), bør man undersøke om det foreligger kontroll eller vold i relasjonen. Å hevde seg kan da utsette personen for fare, og sikkerheten kommer først.

Begrensninger

Dette utforskende spørreskjemaet er ikke psykometrisk validert og har ingen terskelverdier. Det er en støtte i den kliniske samtalen og stiller ingen diagnose.

Eksempel på skåring

Skåring

PASSIV POL

Møte kritikk og uenighet 12 / 16

Vansker med å svare på kritikk, stå i en uenighet og forsvare eget synspunkt uten å gi etter.

Utforsk: den vanlige reaksjonen på bebreidelser, berettigede eller ikke, uenigheter som unngås, hva personen frykter i en konflikt.

Uttrykke meninger og behov 10 / 16

Vansker med å si hva man mener og hva man vil eller trenger, tendens til å vike for andres valg.

Utforsk: i hvilke situasjoner og overfor hvem personen tier, hva personen frykter ved å si fra, hva tausheten koster.

Kan suppleres med: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Vise følelser, ta imot komplimenter 9 / 16

Vansker med å vise hva man føler, fra sårhet eller sinne til glede og hengivenhet, og med å ta imot et kompliment.

Utforsk: følelsene som holdes mest tilbake, personene de kan vises overfor, reaksjonen på komplimenter.

Be om og kreve 7 / 16

Vansker med å be om hjelp eller en tjeneste og kreve det man har krav på, følelsen av ikke å ha rett til det.

Utforsk: forespørsler som er utsatt eller oppgitt, følelsen av å ha rett til å be om noe, frykten for å være til bry eller stå i takknemlighetsgjeld.

Si nei og sette grenser 6 / 16

Vansker med å avslå en forespørsel og beskytte egen tid, eget rom og egne prioriteringer.

Utforsk: forespørsler personen har sagt ja til mot sin vilje, hvem det er vanskeligst å si nei til, hva personen forbinder med å si nei (egoisme, frykt for å skuffe).

Kan suppleres med: IIP-32.

AGGRESSIV POL

Aggressive reaksjoner 8 / 16

Måter å hevde seg på bekostning av andre: heve stemmen, såre, bestemme for andre, eksplodere etter lang tids tilbakeholdenhet.

Utforsk: situasjonene som utløser sinneutbruddene, hva som går forut for dem (oppsamlet irritasjon), konsekvensene for relasjonene.

Kan suppleres med: BPAQ, STAXI-2.

Det er foreløpig ikke fastsatt validerte kliniske eller psykometriske terskelverdier for dette skjemaet. Resultatene bør derfor betraktes som utforskende indikatorer som kan støtte den kliniske samtalen, ikke som diagnostiske funn.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog