

Kartleggingsskjema for selvfølelse

Dette utforskende spørreskjemaet beskriver komponentene i selvfølelsen: opplevd egenverd, tro på egne evner, behov for bekreftelse, sammenligning med andre, indre kritikk og tendensen til å bagatellisere egne prestasjoner. Profilen hjelper med å skille en generelt svekket selvfølelse fra manglende selvtillit på et bestemt område, og med å rette arbeidet mot selvkritikken eller følelsen av å være en bløff.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Self-Esteem Inventory
Målgruppe	Voksne
Kategori	Selvfølelse

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg føler at jeg ikke er verdt stort.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg tviler på at jeg kan lykkes med det jeg tar meg fore.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg trenger at andre sier at jeg har gjort det bra, for å være sikker på det.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Jeg sammenligner meg med andre og synes jeg kommer dårligere ut.

Aldri | Sjelden | Noen ganger | Ofte | Svært ofte

Hvor ofte stemmer dette for deg i hverdagen?

Når jeg gjør en feil, snakker jeg hardt til meg selv.

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, hvert med en beskrivelse av hva det omfatter og hva som bør utforskes i samtalen. Profilen skiller den opplevde egenverdien, som er mer generell, fra troen på egne evner, som er mer knyttet til situasjoner. Domenene «Indre kritikk» og «Bagatellisering av egne prestasjoner» viser hva som opprettholder en skjør selvfølelse i hverdagen.

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

Bagatellisering av egne prestasjoner — 14 / 16

Vansker med å anerkjenne egne prestasjoner og kvaliteter, som tilskrives flaks eller omstendigheter (følelsen av å være en bløff).

Utforsk: hvordan personen forklarer egne suksesser, reaksjonen på komplimenter, frykten for å bli «avslørt».

Egenverd — 10 / 16

Følelsen av å ha verdi som person, uavhengig av prestasjoner.

Utforsk: når personen føler seg verdiløs, hvor dette synet kommer fra, hva personen tross alt setter pris på ved seg selv.

Tro på egne evner 8 / 16

Følelsen av å kunne mestre, lære og lykkes med det man tar fatt på.

Utforsk: områdene der tvilen er sterkest (jobb, relasjoner, praktiske oppgaver), hva personen gir opp på grunn av den.

Behov for bekreftelse 7 / 16

Avhengighet av andres blikk og meninger for å ha det bra eller føle seg god nok.

Utforsk: hvilke personers meninger som betyr mest, hva personen gjør for å bli likt, hvordan personen reagerer på kritikk.

Sammenligning med andre 6 / 16

Tendens til å måle seg med andre, oftest i egen disfavør.

Utforsk: hvem personen sammenligner seg med og på hvilke områder (utseende, prestasjoner, sosialt liv), hvilken plass sosiale medier har.

Indre kritikk 5 / 16

Hard indre stemme: å dømme seg selv strengt, rakke ned på seg selv, ikke klare å trøste seg selv.

Utforsk: de konkrete ordene den indre kritikken bruker, hvor de kommer fra, hvordan personen ville snakket til en venn i samme situasjon.

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