

Inventaris van zelfwaardering

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de onderdelen van zelfwaardering: het gevoel van eigenwaarde, vertrouwen in eigen kunnen, behoefte aan goedkeuring, zich vergelijken met anderen, innerlijke kritiek en de neiging eigen successen te bagatelliseren. Het profiel helpt een algemeen lage zelfwaardering te onderscheiden van een gebrek aan zelfvertrouwen op een specifiek gebied, en het werk te richten op zelfkritiek of impostergevoelens.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Self-Esteem Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Zelfwaardering

Voorbeeld van de 24 vragen

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik heb het gevoel dat ik niet veel waard ben.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik twijfel of ik kan slagen in wat ik onderneem.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik heb het nodig dat anderen zeggen dat ik het goed heb gedaan, voordat ik het zelf geloof.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Ik vergelijk mezelf met anderen en vind mezelf dan minder goed.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak is dit in het dagelijks leven op u van toepassing?

Als ik een fout maak, spreek ik mezelf hard toe.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het in het dagelijks leven van toepassing is. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: de domeinen worden gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het profiel onderscheidt het gevoel van eigenwaarde, dat algemener is, van het vertrouwen in eigen kunnen, dat meer van de situatie afhangt. De domeinen “Innerlijke kritiek” en “Eigen successen bagatelliseren” laten zien wat een kwetsbare zelfwaardering in het dagelijks leven in stand houdt.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Eigen successen bagatelliseren 14 / 16

Moeite om eigen successen en kwaliteiten te erkennen, die aan geluk of omstandigheden worden toegeschreven (impostergevoelens).

Te verkennen: hoe de persoon eigen successen verklaart, de reactie op complimenten, de angst om “door de mand te vallen”.

Zich vergelijken met anderen 11 / 16

De neiging zich met anderen te meten, meestal in eigen nadeel.

Te verkennen: met wie en op welke gebieden de persoon zich vergelijkt (uiterlijk, succes, sociaal leven), de rol van sociale media.

Eigenwaarde 8 / 16

Het gevoel waardevol te zijn als persoon, los van wat men bereikt.

Te verkennen: de momenten waarop de persoon zich waardeloos voelt, de oorsprong van dat zelfbeeld, wat de persoon ondanks alles in zichzelf waardeert.

Vertrouwen in eigen kunnen 7 / 16

Het gevoel in staat te zijn om met dingen om te gaan, te leren en te slagen in wat men onderneemt.

Te verkennen: de gebieden waar de twijfel het sterkst is (werk, relaties, praktische taken), wat de persoon daardoor opgeeft.

Behoefte aan goedkeuring 7 / 16

Afhankelijkheid van het oordeel en de mening van anderen om zich goed te voelen of het gevoel te hebben dat men er mag zijn.

Te verkennen: de mensen van wie de mening het zwaarst weegt, wat de persoon doet om in de smaak te vallen, de reactie op kritiek.

Innerlijke kritiek 4 / 16

Een strenge innerlijke stem: zichzelf hard veroordelen, zichzelf omlaaghalen, zichzelf niet kunnen troosten.

Te verkennen: de precieze woorden van de innerlijke kritiek, waar ze vandaan komen, hoe de persoon in dezelfde situatie tegen een vriend zou praten.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog