

Inventorium över självhävdelse

Detta utforskande formulär beskriver svårigheter med självhävdelse i vardagen: att uttrycka sina åsikter och behov, säga nej och sätta gränser, be om saker och kräva sin rätt, hantera kritik och oenighet, uttrycka sina känslor och ta emot komplimanger. Det skiljer den passiva sidan från aggressiva reaktioner och hjälper till att välja vilka situationer som ska tränas i självhävdelseträning.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Everyday Assertiveness Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Självhävdelse, Interpersonella problem, Självkänsla

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

När någon frågar vad jag tycker svarar jag svävande.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag säger ja när någon ber mig om något, utan att ta mig tid att känna efter om jag vill.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag drar mig för att be om en tjänst, även av någon som står mig nära.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

När någon kritiserar mig orättvist håller jag tyst i stället för att svara.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag låtsas att allt är bra fast något har sårat mig.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det förekommer i vardagen. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: inom varje block rangordnas områdena från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Resultatet visar två block: först den passiva sidan (att tiga, ge efter, hålla sig undan), sedan den aggressiva sidan (att brusa upp, köra över andra, såra). De två kan finnas samtidigt, när det man har hållit inne till slut svämmar över: samtalet söker då efter de situationer där personen går från det ena till det andra.

Viktigt att tänka på

En framträdande passiv sida kan förekomma vid social ångest eller en skör självkänsla, något som bör undersökas i samtalet. När återhållsamheten främst gäller en viss person (partner, förälder, chef) bör man fråga efter en kontrollerande relation eller våld: att hävda sig kan då utsätta personen för fara, och personens säkerhet går först.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

PASSIV SIDA

Uttrycka sina åsikter och behov 11 / 16

Svårt att säga vad man tycker och vad man vill eller behöver, tendens att träda tillbaka inför andras val.

Att utforska: situationer och personer inför vilka personen tiger, vad personen är rädd för när det gäller att uttrycka sig, vad tystnaden kostar.

Fördjupa med: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Uttrycka känslor, ta emot komplimanger 11 / 16

Svårt att visa vad man känner, från sårade känslor och ilska till glädje och tillgivenhet, och att ta emot en komplimang.

Att utforska: vilka känslor som hålls tillbaka mest, personer som känslorna kan visas för, reaktionen på komplimanger.

Be om och kräva sin rätt 9 / 16

Svårt att be om hjälp eller en tjänst och att kräva det man har rätt till, känslan av att inte ha rätt att göra det.

Att utforska: förfrågningar som har skjutits upp eller aldrig blivit av, känslan av att ha rätt att be, rädslan för att vara till besvär eller stå i skuld.

Säga nej, sätta gränser 8 / 16

Svårt att tacka nej till en förfrågan och att skydda sin tid, sitt utrymme och sina prioriteringar.

Att utforska: förfrågningar som personen har gått med på mot sin vilja, personer som det är svårast att säga nej till, vad personen förknippar med att säga nej (egoism, rädsla för att göra andra besvikna).

Fördjupa med: IIP-32.

Hantera kritik och oenighet 7 / 16

Svårt att svara på kritik, stå fast vid en annan uppfattning och försvara sin ståndpunkt utan att ge efter.

Att utforska: den vanliga reaktionen på kritik, befogad eller inte, meningsskiljaktigheter som undviks, vad personen är rädd för i en konflikt.

AGGRESSIV SIDA

Aggressiva reaktioner 10 / 16

Sätt att hävda sig på andras bekostnad: höja rösten, såra, bestämma åt andra, explodera efter att länge ha hållit inne.

Att utforska: situationer som får personen att brusa upp, vad som föregår utbrottet (irritation som har samlats), följderna för relationerna.

Fördjupa med: BPAQ, STAXI-2.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

 Maja L. - KBT-psykolog online