

Inventorium över självkänsla

Detta utforskande formulär beskriver självkänslans olika delar: känsla av eget värde, tilltro till den egna förmågan, behov av bekräftelse, jämförelse med andra, inre kritik och tendens att förminska sina framgångar. Profilen hjälper till att skilja en genomgående låg självkänsla från bristande självförtroende inom ett visst område, och att rikta arbetet mot självkritiken eller bluffsyndromet.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Self-Esteem Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Självkänsla

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag känner att jag inte är värd särskilt mycket.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag tvivlar på att jag ska klara det jag tar mig för.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag behöver få höra av andra att jag har gjort rätt för att känna mig säker på det.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

Jag jämför mig med andra och tycker att jag är sämre.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta stämmer detta in på dig i vardagen?

När jag gör ett misstag talar jag hårt till mig själv.

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: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Profilen skiljer känslan av eget värde, som är mer genomgående, från tilltron till den egna förmågan, som är mer knuten till situationer. Områdena ”Inre kritik” och ”Förminska sina framgångar” visar vad som i vardagen vidmakthåller en skör självkänsla.

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

Behov av bekräftelse 9 / 16

Beroende av hur andra ser på en och vad de tycker för att må bra eller känna sig godkänd.

Att utforska: vilka personers åsikter som betyder mest, vad personen gör för att vara till lags, reaktionen på kritik.

Jämförelse med andra 9 / 16

Tendens att mäta sig med andra, oftast till sin egen nackdel.

Att utforska: vem och vad personen jämför sig med (utseende, framgång, socialt liv), sociala mediers roll.

Förminska sina framgångar 9 / 16

Svårt att erkänna sina framgångar och goda sidor, som tillskrivs tur eller omständigheter (bluffsyndrom).

Att utforska: hur personen förklarar sina framgångar, reaktionen på komplimanger, rädslan för att bli ”avslöjad”.

Tilltro till den egna förmågan 7 / 16

Känslan av att kunna hantera saker, lära sig och lyckas med det man tar sig för.

Att utforska: de områden där tvivlet är starkast (arbete, relationer, praktiska uppgifter), vad personen avstår från på grund av det.

Inre kritik 6 / 16

Hård inre röst: att döma sig själv hårt, trycka ner sig själv, inte kunna trösta sig.

Att utforska: de exakta orden i den inre kritiken, var de kommer ifrån, hur personen skulle prata med en vän i samma situation.

Eget värde 4 / 16

Känslan av att ha ett värde som person, oberoende av prestationer.

Att utforska: stunder då personen känner sig värdelös, var den synen kommer ifrån, vad personen trots allt uppskattar hos sig själv.

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

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online