

Selbstmitgefühlsskala (SCS)

Die Selbstmitgefühlsskala (SCS) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung des Selbstmitgefühls einer Person, das verschiedene Dimensionen unterscheidet, etwa Selbstfreundlichkeit, Selbstverurteilung, das Gefühl gemeinsamen Menschseins und Achtsamkeit. Die SCS eignet sich besonders für die klinische Diagnostik, die Forschung oder die Begleitung von Interventionsprogrammen in der positiven Psychologie oder Psychotherapie. Sie wird häufig eingesetzt, um Muster von Selbstkritik und Selbstfreundlichkeit zu erkennen.

Anzahl der Fragen	26 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Self-Compassion Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Kristin Neff (2003)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 26 Fragen

Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.

1 - Sehr selten | 2 | 3 | 4 | 5 - Sehr oft

Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.

1 - Sehr selten | 2 | 3 | 4 | 5 - Sehr oft

Wenn die Dinge bei mir schlecht laufen, sehe ich diese Schwierigkeiten als Teil des Lebens, den jeder einmal durchlebt.

1 - Sehr selten | 2 | 3 | 4 | 5 - Sehr oft

Wenn ich über meine Fehler und Mängel nachdenke, neige ich dazu mich vom Rest der Welt getrennt und abgeschnitten zu fühlen.

1 - Sehr selten | 2 | 3 | 4 | 5 - Sehr oft

Ich versuche mit mir selbst liebevoll umzugehen, wenn es mir emotional schlecht geht.

1 - Sehr selten | 2 | 3 | 4 | 5 - Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Die SCS besteht aus 26 Items, die auf einer Likert-Skala von 1 (fast nie) bis 5 (fast immer) bewertet werden. Sie umfasst sechs Subskalen: Selbstfreundlichkeit, Selbstverurteilung, gemeinsames Menschsein, Isolation, Achtsamkeit und Überidentifikation. Für jede Subskala werden Werte berechnet, dazu ein Gesamtwert für das Selbstmitgefühl. Ein hoher Wert weist auf ein ausgeprägtes Selbstmitgefühl hin, ein niedriger Wert auf stärkere Selbstkritik oder Schwierigkeiten, sich selbst freundlich zu begegnen.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Mentaal ist für mich eine unverzichtbare Unterstützung geworden, um meine Diagnostik zu strukturieren und das klinische Verständnis meiner Patient:innen zu vertiefen.”

Nolwenn P. - Psychologin (KVT)