

Zelfcompassieschaal (SCS)

De Zelfcompassieschaal (SCS) is een zelfrapportage-instrument om de mate van zelfcompassie te meten door verschillende dimensies te onderscheiden, zoals zelfvriendelijkheid, zelfveroordeling, gedeelde menselijkheid en mindfulness. De SCS is bijzonder nuttig voor klinische beoordeling, onderzoek of het volgen van interventieprogramma's in de positieve psychologie of psychotherapie. De schaal wordt vaak gebruikt om patronen van zelfkritiek en zelfvriendelijkheid op te sporen.

Aantal vragen	26 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Self-Compassion Scale
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Kristin Neff (2003)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 26 vragen

Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen.

1 - Zelden of nooit | 2 | 3 | 4 | 5 - Bijna altijd

Als ik me rot voel, ben ik geneigd me te fixeren op alles wat er mis is.

1 - Zelden of nooit | 2 | 3 | 4 | 5 - Bijna altijd

Als het slecht met me gaat, zie ik de moeilijkheden als een deel van het leven waar iedereen doorheen gaat.

1 - Zelden of nooit | 2 | 3 | 4 | 5 - Bijna altijd

Als ik aan mijn tekortkomingen denk, voel ik me vaak meer afgezonderd en afgesneden van de rest van de wereld.

1 - Zelden of nooit | 2 | 3 | 4 | 5 - Bijna altijd

Ik probeer liefdevol te zijn tegenover mezelf als ik emotionele pijn voel.

1 - Zelden of nooit | 2 | 3 | 4 | 5 - Bijna altijd

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

De SCS bestaat uit 26 items die worden gescoord op een likertschaal van 1 (bijna nooit) tot 5 (bijna altijd). Er zijn zes subschalen: zelfvriendelijkheid, zelfveroordeling, gedeelde menselijkheid, isolatie, mindfulness en overidentificatie. Er worden scores per subschaal berekend, plus een totaalscore voor zelfcompassie. Een hoge score wijst op een hoge mate van zelfcompassie, een lage score op meer zelfkritiek of moeite om vriendelijk voor zichzelf te zijn.

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

★★★★★

“Mentaal is een onmisbare bondgenoot geworden om mijn diagnostiek te structureren en mijn klinisch inzicht in mijn patiënten te verdiepen.”

Nolwenn P. - Psycholoog (CGT)