

Skala współczucia dla siebie (SCS)

Skala współczucia dla siebie (SCS) to narzędzie samoopisowe przeznaczone do pomiaru poziomu współczucia wobec siebie z uwzględnieniem różnych wymiarów, takich jak życzliwość wobec siebie, osądzanie siebie, poczucie wspólnego człowieczeństwa i uważność. SCS jest szczególnie przydatna w ocenie klinicznej, badaniach naukowych i monitorowaniu programów interwencyjnych w psychologii pozytywnej lub psychoterapii. Często stosuje się ją do wykrywania wzorców samokrytyki i życzliwości wobec siebie.

Liczba pytań	26 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Self-Compassion Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Kristin Neff (2003)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 26 pytań

Jestem krytyczny/a wobec siebie i potępiam się za wady i niedociągnięcia.

1 - Prawie nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 - Prawie zawsze

Kiedy jestem przygnębiony/a, zadręczam się i obsesyjnie skupiam na wszystkim, co jest nie tak.

1 - Prawie nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 - Prawie zawsze

Kiedy sprawy toczą się nie po mojej myśli, postrzegam te trudności jako coś, przez co każdy w życiu przechodzi.

1 - Prawie nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 - Prawie zawsze

Kiedy myślę o swoich niedociągnięciach, czuję się bardziej wyobcowany/a i odcięty/a od reszty świata.

1 - Prawie nigdy | 2 | 3 | 4 | 5 - Prawie zawsze

Staram się traktować siebie z miłością, gdy odczuwam emocjonalny ból.

1 - Prawie nigdy	2	3	4	5 - Prawie zawsze

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

SCS składa się z 26 pozycji ocenianych na skali Likerta od 1 (prawie nigdy) do 5 (prawie zawsze). Obejmuje sześć podskal: życzliwość wobec siebie, osądzanie siebie, wspólne człowieczeństwo, izolacja, uważność i nadmierna identyfikacja. Oblicza się wyniki w każdej podskali oraz ogólny wynik współczucia dla siebie. Wysoki wynik wskazuje na wysoki poziom współczucia dla siebie, a niski na większą samokrytykę lub trudność w życzliwym traktowaniu siebie.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“To prawdziwa wartość dodana podczas sesji przy ocenie pacjenta i bardzo bogaty punkt wyjścia do rozmowy, który pozwala pogłębić pracę kliniczną.”

Elodie C. - Psycholog CBT