

Skala för självmedkänsla (SCS)

Skalan för självmedkänsla (SCS) är ett självskattningsinstrument utformat för att mäta en persons grad av självmedkänsla genom att skilja mellan olika dimensioner, som vänlighet mot sig själv, självdömande, en känsla av gemensam mänsklighet och mindfulness. SCS är särskilt användbar för klinisk bedömning, forskning eller uppföljning av insatser inom positiv psykologi eller psykoterapi. Den används ofta för att upptäcka mönster av självkritik och vänlighet mot sig själv.

Antal frågor	26 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Self-Compassion Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Kristin Neff (2003)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 26 frågorna

Jag är ogillande och dömande mot mina egna brister och tillkortakommanden.

1 - Nästan aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 - Nästan alltid

När jag känner mig nere tenderar jag att älta och fastna i allt som är fel.

1 - Nästan aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 - Nästan alltid

När det går dåligt för mig ser jag svårigheterna som en del av livet som alla går igenom.

1 - Nästan aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 - Nästan alltid

När jag tänker på mina tillkortakommanden får det mig ofta att känna mig mer avskild och avskuren från resten av världen.

1 - Nästan aldrig | 2 | 3 | 4 | 5 - Nästan alltid

Jag försöker vara kärleksfull mot mig själv när jag känner emotionell smärta.

1 - Nästan aldrig	2	3	4	5 - Nästan alltid

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

SCS består av 26 item som skattas på en likertskala från 1 (nästan aldrig) till 5 (nästan alltid). Den har sex delskalor: vänlighet mot sig själv, självdömande, gemensam mänsklighet, isolering, mindfulness och överidentifiering. Poäng beräknas för varje delskala samt en samlad poäng för självmedkänsla. En hög poäng tyder på en hög grad av självmedkänsla, medan en låg poäng tyder på mer självkritik eller svårigheter att behandla sig själv vänligt.

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