

Selvmedfølelsesskala (Self-Compassion Scale)

Referanse:

Dundas, I., Svendsen, J. L., Wiker, A. S., Granli, K. V., & Schanche, E. (2016). Self-compassion and depressive symptoms in a Norwegian student sample. *Nordic Psychology*, 68(1), 58-72. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2015.1071203> (se «Supplementary Material» til denne artikkelen for de psykometriske egenskapene til norsk versjon av SCS).

Skåringsnøkkel for subskalaer:

Selvvennlighet: spørsmål 5, 12, 19, 23, 26

Selvfordømmelse: spørsmål 1, 8, 11, 16, 21

Fellesmenneskelighet: spørsmål 3, 7, 10, 15

Isolasjon: spørsmål 4, 13, 18, 25

Mindfulness: spørsmål 9, 14, 17, 22

Over-identifikasjon: spørsmål 2, 6, 20, 24

Subskala-skårer regnes ut ved å kalkulere gjennomsnittet av subskala-spørsmålene. Total-skåre regnes ut ved å reversere de negative subskala-spørsmålene – selvførdømmelse, isolasjon og overidentifikasjon (dvs. 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) – og deretter kalkulere total-gjennomsnittet av de seks subskalagjennomsnittene.

HVORDAN JEG TYPISK BEHANDLER MEG SELV NÅR JEG HAR DET VANSKELIG

Les hvert spørsmål grundig før du svarer. Indiker hvor ofte du tenker og føler som beskrevet i feltet til venstre for hvert spørsmål. Bruk følgende skala:

Nesten aldri

Nesten alltid

1

2

3

4

5

_____ 1. Jeg er streng og fordømmende overfor mine egne feil og mangler

_____ 2. Når jeg føler meg nedfor har jeg en tendens til å fokusere og gruble på alt som er galt

_____ 3. Når ting ikke går slik jeg ønsker, ser jeg vanskelighetene som en del av livet, og noe som alle mennesker går igjennom

_____ 4. Når jeg tenker på mine svakheter får det meg til å føle meg annerledes og utenfor

_____ 5. Jeg prøver å være omsorgsfull mot meg selv når jeg kjenner følelsesmessig smerte

- _____ 6. Når jeg ikke får til noe som er viktig for meg, blir jeg overveldet av en utilstrekkelighetsfølelse
- _____ 7. Når jeg er fortvilet og nedfor, minner jeg meg selv på at det er ganske vanlig å reagere slik innimellom
- _____ 8. Når jeg har det virkelig vanskelig, pleier jeg å være streng mot meg selv
- _____ 9. Når noe gjør meg opprørt, prøver jeg å forholde meg til følelsene mine på en oppmerksom og balansert måte
- _____ 10. Når jeg føler meg utilstrekkelig, prøver jeg å minne meg selv på at det er menneskelig å føle seg utilstrekkelig iblant
- _____ 11. Jeg er intolerant og utålmodig ovenfor de sider av personligheten min som jeg ikke liker
- _____ 12. Når jeg har en vanskelig periode, gir jeg meg selv den omsorgen og varmen jeg trenger
- _____ 13. Når jeg føler meg trist, pleier jeg å tenke at de fleste andre sikkert er mer lykkelig enn meg
- _____ 14. Når noe vondt skjer, forsøker jeg å ha et balansert syn på situasjonen og erkjenne følelsene mine
- _____ 15. Jeg prøver å se mine feil som en del av det å være menneske
- _____ 16. Når jeg ser sider ved meg selv som jeg ikke liker, er jeg klandrende og nedlatende ovenfor meg selv
- _____ 17. Når jeg mislykkes i noe som er viktig for meg, prøver jeg å se ting i perspektiv
- _____ 18. Når jeg virkelig sliter, pleier jeg å føle at andre takler ting bedre enn meg
- _____ 19. Jeg er snill mot meg selv når jeg har det vondt og vanskelig
- _____ 20. Når noe gjør meg opprørt tar følelsene mine overhånd
- _____ 21. Jeg kan være litt hard mot meg selv når jeg har det vondt
- _____ 22. Når jeg føler meg nedfor prøver jeg å nærme meg følelsene mine med åpenhet og interesse
- _____ 23. Jeg er tolerant ovenfor mine egne feil og mangler
- _____ 24. Når noe vondt skjer, pleier jeg å blåse hendelsen ut av proporsjoner
- _____ 25. Når jeg mislykkes med noe som er viktig for meg, pleier jeg å føle at jeg er alene om å være mislykket
- _____ 26. Jeg prøver å være forståelsesfull og tålmodig overfor de sider av meg selv jeg ikke liker