

Self Compassion Scale - Short Form (SCS-SF)

Kryssa det alternativ som bäst stämmer in på hur Du vanligen reagerar.

Fråga	Nästan aldrig (1)	Sällan (2)	Ungefär vartannat tillfälle (3)	Ofta (4)	Nästan alltid (5)
1. När jag misslyckas med något viktigt blir jag uppfylld av känslor av otillräcklighet					
2. Jag försöker att vara förstående och tålmodig mot de delar av min personlighet som jag inte gillar					
3. När något smärtsamt inträffar försöker jag ha en balanserad syn på situationen					
4. När jag känner mig nere, brukar jag känna att alla andra förmodligen är lyckligare än vad jag är					
5. Jag försöker se mina misslyckanden som en del av att vara människa					
6. När jag går igenom en period av svårigheter, ger jag mig själv den omsorg och omtanke jag behöver					
7. När något upprör mig försöker jag kontrollera mina känslor					
8. När jag misslyckas med något som är viktigt för mig, brukar jag känna mig ensam med mitt misslyckande					
9. När jag känner mig nere brukar jag bli besatt och fixerad av allt som är fel					
10. När jag känner mig otillräcklig på något sätt, försöker jag påminna mig själv om att de flesta upplever känslor av otillräcklighet					
11. Jag ogillar och fördömer mina egna brister och otillräckligheter					
12. Jag tolererar inte och orkar inte med de delar av min personlighet som jag ogillar					

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250–255.

Svensk översättning med tillåtelse av Raes, F 9/1 2013 Institutionen för neurovetenskap, psykiatri, Uppsala Universitet, Ramklint M, Arehult Wolf M & Hedman M