

SCS-SF

Wilt u bij elk van de onderstaande uitspraken aangeven hoe vaak u zich op deze manier opstelt, door het gepaste getal van 1 t/m 7 te omcirkelen? Hoe hoger het getal dat u kiest, hoe meer de uitspraak op u van toepassing is.

1.	Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, kan het gevoel van mislukking mij volledig beheersen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
2.	Ik probeer begripvol en geduldig te zijn tegenover die aspecten van mijn persoonlijkheid die me niet bevallen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
3.	Als er iets pijnlijks gebeurt, probeer ik een gebalanceerde kijk op de situatie in te nemen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
4.	Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
5.	Ik probeer mijn mislukkingen te zien als een gewoon onderdeel van het menselijk bestaan.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
6.	Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
7.	Als ik ergens door van streek ben, probeer ik mijn gevoelens in balans te houden.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
8.	Als ik faal in iets wat belangrijk voor me is, ben ik geneigd me alleen te voelen in mijn mislukking.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
9.	Als ik me rot voel, ben ik geneigd me te fixeren op alles wat er mis is.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
10.	Als ik mezelf op één of andere manier tekort voel schieten, herinner ik mezelf er aan dat de meeste mensen dit weleens hebben.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
11.	Ik ben afkeurend en oordelend tegenover mijn eigen tekortkomingen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd
12.	Ik ben intolerant en ongeduldig tegenover die kanten van mezelf die me niet bevallen.									
	zelden of nooit	1	2	3	4	5	6	7		bijna altijd