

*Heartland Forgiveness Scale (HFS) – Swedish translation***Heartland Förlåtelseskala – svensk översättning****Instruktioner:**

Under livets gång kan negativa saker hända på grund av dina egna handlingar, andras handlingar eller omständigheter utanför vår kontroll. Under en tid efter dessa händelser kan vi ha negativa tankar eller känslor om oss själva, andra eller situationen. Tänk efter hur du **typiskt sett** brukar reagera på sådana negativa händelser. Välj den siffra från 7-punktsskalan nedan som bäst beskriver hur du **typiskt sett** brukar reagera på den typ av negativ situation som beskrivs. Det finns inga rätt eller fel svar. Var så öppen du kan i dina svar.

1	2	3	4	5	6	7
Stämmer nästan aldrig på mig		Stämmer sällan på mig		Stämmer oftast på mig		Stämmer nästan alltid på mig

Nummer	Fråga	Svar
1	Även om jag först mår dåligt när jag har ställt till det, kan jag bli lite mer överseende mot mig själv med tiden.	
2	Jag åltar negativa saker jag har gjort.	
3	Att lära mig något av dåliga saker jag har gjort hjälper mig att komma över dem.	
4	Jag har verkligen svårt att acceptera mig själv när jag har ställt till det.	
5	Med tiden är jag förstående mot mig själv för misstag jag har gjort.	
6	Jag slutar inte kritisera mig själv för negativa saker jag har känt, tänkt, sagt eller gjort.	
7	Jag fortsätter att bestraffa en person som har gjort något jag tycker är fel.	
8	Med tiden är jag förstående gentemot andra för misstag de har gjort.	
9	Jag fortsätter vara hård mot människor som har sårat mig.	
10	Även om människor har gjort mig illa i det förflutna, har jag med tiden kunnat se dem som goda människor.	
11	Om andra behandlar mig illa fortsätter jag tänka negativa tankar om dem.	
12	När någon gör mig besviken kan jag komma över det med tiden.	
13	När saker går fel på grund av orsaker som inte kan kontrolleras fastnar jag i negativa tankar om det.	
14	Med tiden kan jag vara förstående när det gäller negativa omständigheter i mitt liv.	
15	Om jag blir besviken på grund av omständigheter i mitt liv som inte går att kontrollera fortsätter jag att tänka negativa tankar om det.	
16	Jag kan så småningom komma till ro med dåliga situationer i mitt liv.	
17	Jag har verkligen svårt att acceptera negativa situationer som inte är någons fel.	
18	Jag brukar till slut kunna släppa negativa tankar om omständigheter som är dåliga, men utanför allas kontroll.	

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.

Swedish translation by Barbro Holm Ivarsson, lic. psychologist & Anne H. Berman, professor, lic. psychologist & psychotherapist.
Contact: barbro.holm-ivarsson@telia.com, anne.h.berman@psyk.uu.se

Instruktioner för poängsättning av HFS

För Heartland Förlåtelseskala summeras fyra poäng

Totala HFS (frågorna 1–18)

Delskalan HFS Förlåtelse av Sig Själv (frågorna 1–6)

Delskalan HFS Förlåtelse av Andra (frågorna 7–12)

Delskalan HFS Förlåtelse av Situationer (frågorna 13–18)

Att poängsätta HFS

- Poängen för frågorna 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 & 18 är samma som det svar den person som fyllt i frågeformuläret har gett. Poängen för frågorna 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 och 17 är omvända. Till exempel ges svaret 1 poängen 7 och svaret 7 poängen 1. Se tabellerna nedan för exakt information.
- För att kalkylera Totala HFS, HFS Förlåtelse av Sig Själv, HFS Förlåtelse av Andra och HFS Förlåtelse av Situationer, summera poängen för varje skala eller delskala (med omvända poäng för de frågor som ska ha omvänd poängsättning).

Poängsättning		Omvänd poängsättning	
Fråga 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 & 18		Fråga 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 & 17	
Personens svar	Poäng	Personens svar	Poäng
1	1	1	7
2	2	2	6
3	3	3	5
4	4	4	4
5	5	5	3
6	6	6	2
7	7	7	1

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x.

Swedish translation by Barbro Holm Ivarsson, lic. psychologist & Anne H. Berman, professor, lic. psychologist & psychotherapist.
Contact: barbro.holm-ivarsson@telia.com, anne.h.berman@psyk.uu.se

Att tolka HFS poäng

Heartland Förlåtelseskala (HFS) är ett frågeformulär med 18 frågor för självrapportering som är konstruerat för att mäta en persons allmänna läggning att vara förlåtande (dispositional forgiveness), snarare än förlåtelse av en speciell händelse eller person. HFS består av frågor som återspeglar en persons tendens att förlåta sig själv, andra människor och situationer som är bortom någons kontroll (t.ex. naturkatastrofer).

Fyra poäng summeras för Heartland Förlåtelseskala. Det finns en poäng för Totala HFS och en poäng för var och en av delskalorna (delskalan HFS Förlåtelse av Sig Själv, delskalan HFS Förlåtelse av Andra och delskalan HFS Förlåtelse av Situationer). Poängen för Totala HFS kan variera mellan 18 och 126. Poängen för de tre HFS delskalorna kan variera mellan 6 och 42.

Totala HFS

En persons poäng på Totala HFS indikerar hur förlåtande en person tenderar att vara mot sig själv, andra människor och okontrollerbara situationer. Högre poäng indikerar högre nivåer av förlåtelse, och längre poäng indikerar lägre nivåer av förlåtelse.

- **En poäng på 18–54 på Totala HFS** tyder på att man vanligen är oförlåtande mot sig själv, andra människor, och okontrollerbara situationer.
- **En poäng på 55–89 på Totala HFS** tyder på att man lika ofta är förlåtande som oförlåtande mot sig själv, andra människor, och okontrollerbara situationer.
- **En poäng på 90–126 på Totala HFS** tyder på att man vanligen är förlåtande mot sig själv, andra människor, och okontrollerbara situationer.

HFS delskalor

En persons poäng på de tre delskalorna i HFS indikerar hur förlåtande en person tenderar att vara mot sig själv (HFS Förlåtelse av Sig Själv), andra människor (HFS Förlåtelse av Andra), eller okontrollerbara situationer (HFS Förlåtelse av Situationer). Högre poäng indikerar högre nivåer av förlåtelse, och längre poäng indikerar lägre nivåer av förlåtelse.

- **En poäng på 6–18 på HFS Förlåtelse av Sig Själv, HFS Förlåtelse av Andra eller HFS Förlåtelse av Situationer** tyder på att man vanligen är oförlåtande mot sig själv, andra människor respektive okontrollerbara situationer.
- **En poäng på 19–29 på HFS Förlåtelse av Sig Själv, HFS Förlåtelse av Andra eller HFS Förlåtelse av Situationer** tyder på att man lika ofta är förlåtande som oförlåtande mot sig själv, andra människor respektive okontrollerbara situationer.
- **En poäng på 30–42 på HFS Förlåtelse av Sig Själv, HFS Förlåtelse av Andra eller HFS Förlåtelse av Situationer** tyder på att man vanligen är förlåtande mot sig själv, andra människor respektive okontrollerbara situationer.