

## Heartland Forgiveness Scale NL (HFS-NL)

### Instructies:

In ieders leven kunnen er negatieve situaties ontstaan door onze eigen acties, acties van iemand anders of door gebeurtenissen die buiten onze eigen controle liggen. Na verloop van tijd kunnen we zowel positieve als negatieve gedachten of gevoelens ontwikkelen over onszelf, de ander of de situatie. Hoe reageert u **gewoonlijk** op dergelijke negatieve gebeurtenissen?

Geef op een schaal van 1 tot en met 7 aan hoe u **gewoonlijk** reageert op de onderstaande beschreven situaties. 1 staat voor 'vrijwel nooit op mij van toepassing' en 7 staat voor 'vrijwel altijd op mij van toepassing'. Er zijn geen foute of goede antwoorden en probeer zo open mogelijk te zijn bij het beantwoorden.

1	2	3	4	5	6	7
Nooit op mij van toepassing	Vrijwel nooit op mij van toepassing	Vaker niet dan wel op mij van toepassing	Net zo vaak wel als niet op mij van toepassing	Vaker wel dan niet op mij van toepassing	Vrijwel altijd op mij van toepassing	Altijd op mij van toepassing

1. Hoewel ik me in het begin slecht voel als ik iets verpruts, kan ik later milder zijn tegenover mijzelf.
2. Ik voel wrok naar mezelf toe voor de negatieve dingen die ik heb gedaan.
3. De lessen die ik heb geleerd van de slechte dingen die ik heb gedaan, helpen mij om er overheen te komen.
4. Het is erg moeilijk voor me om mezelf te accepteren als ik het eenmaal verprutst heb.
5. Na verloop van tijd begrijp ik waarom ik bepaalde fouten gemaakt heb.
6. Ik blijf kritisch op mezelf voor de negatieve dingen die ik voelde, dacht, zei of heb gedaan.
7. Ik blijf iemand bestraffen omdat ik van mening ben dat hij of zij iets verkeerd heeft gedaan.
8. Na verloop van tijd kan ik begrip voor anderen opbrengen voor de fouten die ze gemaakt hebben.
9. Ik blijf anderen die me pijn hebben gedaan onvriendelijk bejegenen.
10. Hoewel anderen mij pijn hebben gedaan in het verleden, kan ik hen uiteindelijk zien als goede mensen.
11. Als anderen mij slecht behandelen, blijf ik slecht over hen denken.
12. Als iemand mij teleurstelt, kan ik me hier uiteindelijk overheen zetten.
13. Als dingen misgaan om oncontroleerbare redenen, dan blijf ik hangen in negatieve gedachten hierover.
14. Naar verloop van tijd kan ik begrip opbrengen voor negatieve gebeurtenissen in mijn leven.
15. Ik voel me teleurgesteld door oncontroleerbare gebeurtenissen in mijn leven, ik blijf negatief over ze denken.
16. Uiteindelijk heb ik vrede met negatieve gebeurtenissen in mijn leven.
17. Het is erg moeilijk voor me om negatieve situaties te accepteren die niemands schuld zijn.
18. Uiteindelijk kan ik negatieve gedachten over oncontroleerbare situaties loslaten.

## HFS-NL Scoring Instructies

**Er kunnen vier scores worden berekend voor de Heartland Forgiveness Scale NL (HFS-NL):**

HFS-NL totale score op Vergeving (items 1-18)

HFS-NL de subschaal Zelfvergeving (items 1-6)

HFS-NL de subschaal Vergeving van anderen (items 7-12)

HFS-NL de subschaal Vergeving van situaties (items 13-18)

**To score the HFS:**

1. De scores voor items 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, & 18 blijven zoals ze zijn; scores voor items 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, and 17 moeten worden gehercodeerd.
2. Bereken een somscore van de subschalen of alle items samen, waarbij eerste de aangewezen items zijn gehercodeerd. Hoe hoger de score hoe meer de respondent een neiging tot vergeving heeft.

## Interpretatie HFS-NL Scores

De Heartland Forgiveness Scale (HFS-NL) is een 18-item zelfrapportage vragenlijst, ontworpen om iemands neiging voor vergeving in kaart te brengen (i.e. iemands algemene neiging om te vergeven) in plaats van vergeving voor een specifieke persoon of gebeurtenis. De HFS-NL bestaat uit stellingen die iemands neiging tot vergeving van zichzelf, anderen of oncontroleerbare situaties (e.g. natuurramp) weerspiegelen.

Er kunnen vier scores worden berekend voor de HFS-NL. Er is een totaalscore voor Vergeving en een score voor de subschaal Zelfvergeving, Vergeving van anderen en Vergeving van situaties. Somscores hebben voor de totaalscore van de HFS-NL hebben een bereik van 18 tot en met 126. Somscores voor de subschalen hebben een bereik van 6 tot en met 42.

### Totaalscore Vergeving

Iemands score op de totaalscore Vergeving is een indicatie van de neiging van iemand om zichzelf, anderen of een oncontroleerbare situatie te vergeven. Een hogere score suggereert een sterkere neiging om te vergeven; een lagere score suggereert een lagere neiging om te vergeven.

- **Een score tussen de 18 tot en met 54** op de totaalscore Vergeving is een indicatie dat iemand moeite heeft met het vergeven van zichzelf, anderen en oncontroleerbare situaties.
- **Een score tussen de 55 tot en met 89** op de totaalscore Vergeving is een indicatie dat iemand soms wel en soms niet moeite heeft met het vergeven van zichzelf, anderen en een oncontroleerbare situatie.
- **Een score tussen de 90 tot en met 126** op de totaalscore Vergeving is een indicatie dat iemand meestal erg vergevingsgezind is ten opzichte van zichzelf, anderen en een oncontroleerbare situatie.

### HFS-NL subschalen

Iemands score op elk van de subschalen van de HFS-NL is een indicatie of de vergevingsgezindheid van iemand naar zichzelf, anderen of een oncontroleerbare situatie. Hogere scores suggereren een sterkere neiging om te vergeven dan lagere scores.

- **Een score tussen de 6 tot en met 18** op een van de subschalen is een indicatie dat iemand moeite heeft met of het vergeven van zichzelf, van anderen of oncontroleerbare situaties.

- **Een score tussen de 19 tot en met 29** op een van de subschalen is een indicatie dat iemand soms wel en soms niet moeite heeft met of het vergeven van zichzelf, van anderen of oncontroleerbare situaties.
- **Een score tussen de 30 tot en met 42** op een van de subschalen is een indicatie dat iemand meestal erg vergevingsgezind is ten opzichte van zichzelf, anderen en een oncontroleerbare situatie.

## De HFS citeren

De Heartland Forgiveness Scale (HFS) is initieel ontwikkeld in 1998 en de huidige versie stamt uit 1999. In 2003 werd de HFS gepubliceerd in *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* in een hoofdstuk geschreven door Laura Y. Thompson en C. R. Snyder. In 2005 publiceerden Thompson et al. Een artikel in *Journal of Personality*. Dit artikel bevat de HFS en een serie van zes studies met betrekking tot de psychometrische eigenschappen van de HFS. Al deze bronnen kunnen gebruikt worden om de HFS te citeren. De Nederlandse versie is vertaald door dr. Lilian Jans-Beken. Van de Nederlandse versie zijn op dit moment (15 december 2018) nog geen psychometrische eigenschappen bekend. Mocht u psychometrische eigenschappen verkrijgen door wetenschappelijk onderzoek en deze publiceren, dan graag contact opnemen via [info@lilianjansbeken.nl](mailto:info@lilianjansbeken.nl) zodat deze gegevens aangevuld kunnen worden.

### HFS Citations and Abstracts

Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC, US: American Psychological Association.

In this chapter, we explore the differences and similarities among seven self-report measures of the granting of forgiveness and the conceptualizations of forgiveness on which those measures are based. Although all of these measures assess a person's propensity to grant forgiveness, there are substantial differences among the measures and among the conceptualizations of forgiveness that these measures were designed to assess. The authors' Heartland Forgiveness scale is appended.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

Six studies regarding forgiveness are presented. The Heartland Forgiveness Scale (HFS), a self-report measure of dispositional forgiveness (with subscales to assess forgiveness of self, others, and situations) was developed and demonstrated good psychometric properties. Forgiveness correlated positively with cognitive flexibility, positive affect, and distraction; it correlated negatively with rumination, vengeance, and hostility. Forgiveness predicted four components of psychological wellbeing (anger, anxiety, depression, and satisfaction with life); forgiveness of situations accounted for unique variance in these components of psychological well-being. Forgiveness and hostility demonstrated equivalent, inverse associations with relationship duration, and forgiveness accounted for unique variance in relationship satisfaction, even when controlling for trust. Forgiveness level correlated positively with decreased negativity in statements written about transgressions in the present versus the past tense.