



# Identiteitsontwikkeling bij autisme

*Stimulering van zelfacceptatie & compassie*

Isa Borst

Masterthese – Klinische Psychologie

S4297466  
Januari 2025  
Vakgroep Psychologie  
Rijksuniversiteit Groningen  
Thesebegeleidster: *dr. Kirstin Greaves-Lord*

Een masterthese is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de masterthese is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de masterthese is dan ook niet zonder meer geschikt om als academische bron te worden gebruikt om naar te verwijzen. Indien u meer wilt weten over het in deze masterthese besproken onderzoek en eventueel daarop gebaseerde publicaties, waarnaar u zou kunnen verwijzen, kunt u contact opnemen met de genoemde begeleider.

## Abstract

Background: Self-acceptance concerns a neutral attitude towards yourself and accepting both your positive and negative traits. Self-compassion is similar in definition, but it adds the concept of 'humanity', the realization that everyone makes mistakes.

Methods: The current study investigates whether instruments that measure self-acceptance and self-compassion are also usable within the target group of people with Autism Spectrum Disorder (ASD). In round 1, the Psychological Well-being scale, the Self-Compassion scale and the Kernis-Goldman Authenticity Inventory were presented to participants of a program committee consisting of people with ASD, practitioners and relatives. The feedback that was received on these three questionnaires was analysed thematically for completeness, content and language with the goal to provide advice on the usability of the measures in this target group. Preliminary results were presented to the committee in round 2, where it was again encouraged to provide feedback and discussion for both the participants from round 1 (member check) and other people from the committee (additional sounding board).

Results: It appears that items where someone has to compare themselves with other people are not desirable. In addition, the feedback showed that the focus of instruments that measure self-acceptance should be on one's own assessment and satisfaction, in order to optimize the value as a self-registration instrument corresponding to interventions.

Discussion: Based on the feedback, the PWS, SCS as well as the KGAI do not seem to align with the target group sufficiently. It can be considered to use components of the instruments that focus on one's own assessment of self-acceptance. It is important to add items that include both specific examples and the context of situations in the phrasing of questions.

*Keywords:* Autism Spectrum Disorder, thematic analysis, self-acceptance, self-compassion

## Samenvatting

Achtergrond: Zelfacceptatie betreft een neutrale houding naar jezelf en het accepteren van zowel jouw positieve als negatieve kanten. Zelfcompassie is vergelijkbaar in definitie, maar voegt het begrip ‘menselijkheid’ toe, het besef dat iedereen fouten maakt.

Methode: In het huidige onderzoek wordt onderzocht of meetinstrumenten die zelfacceptatie en zelfcompassie meten ook bruikbaar zijn binnen de doelgroep mensen met Autisme Spectrum Stoornis (ASS). Hierbij zijn in ronde 1 de Psychological Well-being scale, de Self-Compassion scale en de Kernis-Goldman Authenticity Inventory voorgelegd aan deelnemers van een programmacommissie bestaande uit mensen met ASS, behandelaren en naasten. De feedback die is ontvangen op deze lijsten is thematisch geanalyseerd op volledigheid, inhoud en taalgebruik om een advies te geven over de bruikbaarheid in deze doelgroep. Voorlopige resultaten zijn vervolgens in ronde 2 aan de commissie gepresenteerd, waardoor opnieuw feedback en discussie aangemoedigd werden voor zowel de deelnemers uit ronde 1 (membercheck) als overige mensen uit de gehele commissie (aanvullend klankbord).

Resultaten: Het blijkt dat items waarin de persoon zelf zich dient te vergelijken met andere mensen, niet als wenselijk worden ervaren. Daarnaast kwam uit de feedback naar voren dat de focus van meetinstrumenten voor zelfacceptatie moet liggen op eigen inschatting en tevredenheid, om zo de waarde als zelfregistratie instrument behorend bij een interventie te optimaliseren.

Discussie: Op basis van de feedback lijken zowel de PWS, SCS als de KGAI niet voldoende aan te sluiten. Er kan gekozen worden om inhoudelijke onderdelen van de lijsten te gebruiken, gericht op eigen inschatting van zelfacceptatie. Hierbij is het belangrijk om items toe te voegen die specifieke voorbeelden en de context van situaties meenemen in de vraagstelling.

*Sleutelwoorden:* Autisme Spectrum Stoornis, thematische analyse, zelfacceptatie, zelfcompassie

## **Identiteitsontwikkeling bij autisme: stimulering van zelfacceptatie & compassie**

Zelfacceptatie wordt in recente jaren steeds vaker in verband gebracht met welzijn. Volgens een artikel van Xu et al. (2014) wordt zelfacceptatie gelinkt aan subjectief welzijn en heeft het een mediërende rol in de relatie tussen mindfulness en depressieve symptomen. Zelfacceptatie lijkt een belangrijk component te zijn om te ontwikkelen en te bevorderen tijdens therapeutische interventies. Door de jaren heen is er een stijging te zien in zowel zelfhulp boeken als aandacht in de wetenschappelijke literatuur voor zelfacceptatie (Williams & Lynn, 2010). Hoewel het verhaal van deze zelfhulp boeken vaak mooi klinkt, is het interessant om te onderzoeken of er volgens de wetenschappelijke literatuur een kern van waarheid achter zit.

In een artikel van Huang et al. (2024) wordt zelfacceptatie bestempeld als een belangrijke factor om mee te nemen bij het stimuleren van mentale gezondheid. Huang et al. gebruiken een definitie die zelfacceptatie omschrijft als “het accepteren van zowel jouw eigen positieve als negatieve attributen”. In het verlengde van het begrip zelfacceptatie is ook het verwante begrip zelfcompassie geassocieerd met mentale gezondheid (Cai & Brown, 2020). In het onderzoek van Cai en Brown wordt een negatieve associatie gevonden tussen zelfcompassie en het ervaren van negatieve gevoelens. Zelfcompassie wordt gedefinieerd in drie facetten. Ten eerste, vriendelijk zijn naar jezelf. Ten tweede, bewustzijn hebben over eigen gedachtes en gevoelens, hiervoor is zelfkennis een randvoorwaarde. Als laatste wordt ‘realisatie van menselijkheid’ gehanteerd, specifiek de realisatie dat iedereen fouten maakt.

In een onderzoek onder mensen met ASS<sup>1</sup> is een hoge prevalentie geconstateerd voor

---

<sup>1</sup> In deze scriptie wordt gerefereerd aan mensen met ASS, oftewel autisme spectrum stoornis. Er bestaat enige discussie over de manier van aanspreken tussen persoon-eerst-taalgebruik en identiteit-eerst-taalgebruik. Dit maakt het verschil tussen mensen met autisme of mensen met autisme spectrum stoornis en autistische mensen. Hierin bestaan variërende meningen over de voorkeur in taalgebruik (Taboas et al., 2022). Omwille van continuïteit is ervoor gekozen om gebruik te maken van persoon-eerst-taalgebruik, mensen met ASS. Deze keuze is uiteraard niet bedoeld om mensen te beledigen en is gemaakt gezien dit het primaire taalgebruik is die in de wetenschap gehandhaafd lijkt te worden.

angst en depressie (Wichers et al., 2022). Daarnaast blijkt ook in steekproeven van mensen met ASS een associatie te zijn gevonden tussen zelfcompassie en mentaal welzijn. Hier lijkt emotieregulatie een mediërende rol in te spelen (Cai et al., 2023). Zelfacceptatie en zelfcompassie zijn beiden concepten waarvan verondersteld wordt dat ze gestimuleerd kunnen worden door bijvoorbeeld begeleiding of therapeutische interventies. Gezien er onder mensen met ASS meer co-morbide psychopathologie lijkt plaats te vinden (Wichers et al., 2022), kunnen zelfacceptatie en zelfcompassie mogelijk een rol gaan spelen in psycho-educatie en behandeling (Cai & Brown, 2020). In een studie van Cai et al. (2022) kwamen meningen van mensen met ASS aan bod waarbij zelfcompassie is gestimuleerd. Hierbij zagen negen van de elf geïnterviewde participanten positieve veranderingen en beaamde het nut van investeren in zelfcompassie. In een longitudinaal onderzoek onder mensen met ASS (N = 228) en mensen zonder ASS (N = 228) werd gemeten dat lage zelfcompassie een voorloper en voorspeller kan zijn van symptomen met betrekking tot mentale gezondheid (Galvin et al., 2023). Dit concept heeft verder onderzoek, maar maakt zelfcompassie mogelijk een belangrijke factor in preventie van mentale gezondheid symptomen en mogelijk andere moeilijkheden waar mensen met ASS tegenaan lopen. Recent onderzoek (Galvin et al., 2023) doet vermoeden dat er winst te behalen valt met betrekking tot gerichte interventies voor zelfacceptatie en zelfcompassie, met name bij mensen met ASS waar deze problematiek vaker lijkt voor te komen. Het is daarom belangrijk deze interventies te ontwikkelen, maar ook om de interventies goed te onderzoeken op hun effectiviteit. Om dit doel te bereiken is het cruciaal om geschikte meetinstrumenten te identificeren of (door) te ontwikkelen, zodat de effecten van dergelijke interventies goed onderzocht kunnen worden. Meer onderzoek is echter nodig naar de manier waarop zelfacceptatie en zelfcompassie passend gemeten kunnen worden, met name bij mensen met ASS. Mensen met ASS lijken taal echter anders te interpreteren dan de algemene populatie (Stacey & Cage, 2022). Dit heeft als mogelijk gevolg dat niet alle

meetinstrumenten die gebruikt worden in niet-klinische of anderzijds klinische steekproeven per se ook bruikbaar zijn voor (en/of betrouwbaar zijn bij) mensen met ASS. Vragenlijsten kunnen tekortschieten als het gaat om duidelijkheid en uitleg, wat het interpreteren van items in de weg kan zitten. Daarnaast kan er druk ervaren worden om het juiste antwoord te geven of moeilijkheden bij het kiezen tussen verschillende antwoordopties (Stacey & Cage, 2022). Gezien deze zorgen wat betreft de bruikbaarheid van meetinstrumenten is het van belang om reguliere vragenlijsten die gebruikt worden om zelfacceptatie en zelfcompassie te meten eerst te laten testgebruiken door gebruikers met ASS, zodat hun feedback gebruikt kan worden om deze lijsten vervolgens op een passende en betrouwbare manier in te zetten binnen interventieonderzoek.

Het doel van de huidige scriptie is om de gebruikersvriendelijkheid en conceptuele validiteit van meetinstrumenten die zelfacceptatie of zelfcompassie meten bij mensen met ASS te onderzoeken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een kleine steekproef ( $N = 5$ ) genomen uit een programmacommissie van ervaringswerkers, behandelaren en naasten. Zelfacceptatie wordt gedefinieerd zoals beschreven in het artikel van Huang et al. (2024), namelijk het accepteren van zowel positieve als negatieve attributen van jezelf. Zelfcompassie wordt gedefinieerd zoals in het onderzoek van Cai & Brown (2020), namelijk vriendelijk zijn naar jezelf, eigen gevoelens en gedachten herkennen en de ‘realisatie menselijkheid’. Verschillende meetinstrumenten worden geselecteerd en afgenomen bij deze steekproef. Vervolgens geven de ervaringswerkers kwalitatieve feedback op de vragenlijsten. Hierbij gaat het primair om gebruikersfeedback om de bruikbaarheid van meetinstrumenten bij mensen met ASS te onderzoeken. Deze aanbevelingen en instrumentkenmerken worden meegenomen om advies te geven over de bruikbaarheid van de instrumenten in deze doelgroep. Het overstijgende doel is uiteindelijk om de zelfontwikkeling te stimuleren bij mensen met ASS ter behandeling en preventie van psychopathologie. Uit eerder onderzoek blijkt, zowel vanuit

het wetenschappelijk oogpunt als vanuit directe ervaringen van mensen met ASS, dat het stimuleren van zelfcompassie bevorderlijk is voor de mentale gezondheid (Cai et al., 2022). Door het gebruik van ervaringswerkers hebben mensen met ASS directe inspraak in het nut van bepaalde meetinstrumenten, maar bieden zij ook feedback over het invullen en interpreteren van de items. Door op deze manier participatief onderzoek uit te voeren in het overkoepelende onderzoek van deze scriptie, kunnen de kennis en meningen van de desbetreffende doelgroep meegenomen worden. Mensen met ASS kunnen op die manier directe inspraak uitoefenen op ideeën en interventies die volgens de deelnemers helpend zouden kunnen zijn voor de doelgroep. Deelnemers van deze programmacommissie worden gezien als een cruciaal en onmisbaar deel van het onderzoek. (Van Den Bosch et al., 2024).

De meetinstrumenten geselecteerd voor dit onderzoek zijn de Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ), Psychological Well-being Scale (PWS) en de Self-Compassion Scale (SCS). Deze keuze is gemaakt op basis van onderzoek van een andere masterstudente die meewerkte aan dit overkoepelende onderzoek (Baaijens, 2024) en recent onderzoek naar zelfcompassie bij ASS (Galvin et al., 2023). De USAQ en PWS zijn meetinstrumenten die zelfacceptatie meten en lijken tot dusver in de literatuur niet eerder te zijn getest bij mensen met ASS. De SCS meet zelfcompassie en leek belangrijk om toe te voegen gezien dit een meetinstrument is wat als een van de weinige al eerder is toegepast in onderzoek naar mensen met ASS (Galvin et al., 2023). In het longitudinaal onderzoek van Galvin et al. lijkt de interne betrouwbaarheid voor de SCS goed te zijn op de drie verschillende meetmomenten. Hierbij is het interessant om te onderzoeken of de feedback over gebruikersvriendelijkheid dit zal bevestigen. De onderzoeksvraag van de huidige scriptie luidt: “Worden de Unconditional Self-acceptance Questionnaire, Psychological Well-being Scale en de Self-Compassion Scale als nuttig en conceptueel valide ervaren voor gebruik bij de doelgroep mensen met ASS?”.



## **Methode**

### **Deelnemers**

Voor het huidige participatieve onderzoek zijn deelnemers geselecteerd vanuit de programmacommissie van de Academische Werkplaats Autisme (AWA). Er wordt gebruik gemaakt van feedback van vijf ( $N = 5$ ) mensen uit deze programmacommissie. Deze programmacommissie bestaat voornamelijk uit mensen met ASS maar daarnaast ook uit een aantal naasten, begeleiders, behandelaars, beleidsmakers, onderwijsprofessionals en onderzoekers. Hierbij zijn randvoorwaarden dat de deelnemers volwassen zijn en er geen sprake is van bijkomende verstandelijke beperking ( $IQ > 70$ ). Deze deelnemers doen mee aan het overkoepelende onderzoek door middel van co-creatie, waarvoor in een eerder stadium goedkeuring is gekomen van de medisch ethische commissie van het UMCG (de Graaff et al., 2023). Hierbij is gebruik gemaakt van een samenwerkingscontract en worden de deelnemers gecompenseerd voor hun tijd. Het overkoepelende onderzoek bevat acht verschillende subthema's. Deelnemers konden eerder zelf aangeven welke subthema's zij interessant vonden en zijn naar aanleiding daarvan toegewezen aan de vragenlijsten over de verschillende thema's. Hier kan mogelijk nog een aanvulling op worden gedaan mocht het blijken dat de verdeling van mensen met ASS en mensen zonder ASS onvoldoende representatief is. Het thema van deze scriptie omvat zelfacceptatie/zelfcompassie.

### **Design**

Deze scriptie bevat een literatuurstudie gecombineerd met kwalitatieve dataverzameling. Deze kwalitatieve data is tot stand gekomen door participatief onderzoek met de gebruikersfeedback gegeven door de programmacommissie. Vragenlijsten zijn gekozen vanuit een combinatie van onderzoek door vorige masterstudenten (Baaijens, 2024; Pietersma, 2024) en eigen literatuuronderzoek (Cai & Brown, 2022; Cai et al., 2023; Galvin et al., 2023). De vragenlijsten die gebaseerd op deze onderzoeken zijn gekozen meten

zelfacceptatie of zelfcompassie. Tot slot wordt er een thematische analyse gedaan op de responses van de programmacommissie over de duidelijkheid, bruikbaarheid en conceptuele dekking (met betrekking tot de constructvaliditeit en inhoudsvaliditeit; Moss, 2007) van de meetinstrumenten.

## **Procedure**

Voorafgaand is er een literatuurstudie uitgevoerd. Hierbij is gebruik gemaakt van de zoekengines PsycInfo en Google Scholar. Vervolgens zijn uit de recente literatuur meerdere meetinstrumenten gekozen die goede validiteit hadden en relevant zijn voor het meten van zelfcompassie en zelfacceptatie. De USAQ en de PWS zijn verkregen uit eerder onderzoek van een voorgaande masterstudente (Baaijens, 2024). Uit literatuuronderzoek is vervolgens recent onderzoek gevonden wat zelfcompassie benadrukte. Voor zelfcompassie is specifiek onderzoek gedaan bij de doelgroep mensen met ASS. Dit construct raakt aan zelfacceptatie, maar voegt ook ‘menselijkheid’ toe aan zijn definitie, een belangrijk aspect voor het plaatsen van jezelf in een breder perspectief. Dit kan juist van belang zijn voor mensen met ASS, gezien hun prevalentie neiging tot een meer lokale, geïsoleerde verwerkingsstijl (Booth & Happé, 2016). Om dit aspect mee te nemen in het huidige onderzoek is besloten om de SCS ook voor te leggen aan de deelnemers. De USAQ bleek voornamelijk goed aan te sluiten bij de algemene populatie, maar minder bij mensen met mentale problemen binnen het klinisch bereik, vandaar dat deze verder buiten beschouwing is gebleven (Baaijens, 2024). Er is in overleg besloten om de USAQ te vervangen door de sub schaal Unbiased Processing uit de Kernis-Goldman Authenticity Inventory die ook al werd gebruikt in het onderzoek van een medestudente gebaseerd op voorgaand onderzoek (Pietersma, 2024). De PWS was alleen in het Engels te verkrijgen en is daarom ook in het Engels aangeboden aan de deelnemers. De deelnemers zijn op 12 november gevraagd de Self-Acceptance sub schaal van de PWS, de SCS en de Unbiased Processing schaal van de KGAI-3 te beoordelen naar aanleiding van de

instructie (Zie Bijlage A). Na 14 dagen is de eerste reminder gestuurd naar de deelnemers. Op 5 december is de laatste reminder verstuurd en daarmee de dataverzameling op 11 december beëindigd. Tijdens deze dataverzameling is doorlopend een inventarisatie bijgehouden van de hoeveelheid data die binnen was gekomen. Hierbij gaat het om kwalitatieve data die verzameld zal worden aangaande de duidelijkheid en het nut van de vragenlijsten voor het meten van zelfacceptatie en zelfcompassie.

Gaandeweg het proces leek er minder data binnen te komen dan dat er origineel werd verwacht. Dit had mogelijk te maken met onduidelijkheid van de instructie. In overleg met de hoofdonderzoeker is besloten om de acht masterscriptiestudenten onder te verdelen in groepen om zo ook feedback op elkaars lijsten te kunnen geven. Dit is besloten gezien de programmacommissie naast mensen met ASS ook uit behandelaren bestaat en de studenten, naast theoretische achtergrond en verdieping in de literatuur, ook aanstaand klinici zijn. Daarnaast waren verschillende studenten binnen de groep ook ervaringsdeskundig met ASS.

De deelnemers kregen de instructie om items die volgens hen het beste aansloten met groen te arceren en items die het minst aansloten met rood (instructie 1a). Vervolgens gaven zij ook een korte uitleg over waarom iets wel of niet aansloot (instructie 1b). Voorbeelden kunnen gaan over taalgebruik, behoefte, antwoordopties en gebruikersgemak. Tot slot kregen deelnemers het verzoek om aan te geven of er bepaalde onderdelen van het construct waren die niet aan bod kwamen in de geselecteerde vragenlijsten. Kortom, wat zijn onderdelen van het construct die belangrijk zijn om het construct in zijn volledigheid te meten (instructie 2). Naderhand is deze data thematisch geanalyseerd op een 'bottom up' of inductieve manier. Hierbij was de data van de deelnemers leidend als het aankwam op het identificeren van thema's in de responsen, er werd niet geprobeerd om de data onder te verdelen in bepaalde vooraf opgestelde 'hokjes' (Braun & Clarke, 2006). Deze meningen samen met de psychometrische kwaliteit van de instrumenten worden samengevoegd in een presentatie die

vervolgens aan de deelnemers (membercheck) en verdere leden van de programmacommissie (aanvullend klankbord) zal worden gepresenteerd op 9 januari. Hierbij wordt tevens alvast een voorgesteld advies voorgelegd, primair aan de deelnemers, maar ook de overige programmacommissie leden worden kort in gelegenheid gesteld om mondeling dan wel schriftelijk te reageren. Als laatste stap in de analyses worden deze mondelinge en schriftelijke reacties van de deelnemers en overige leden meegenomen en geïntegreerd in de samen definitief te formuleren adviezen over het toekomstige gebruik van deze instrumenten bij de doelgroep volwassenen met ASS.

### **Meetinstrumenten**

De meetinstrumenten die zijn gekozen zijn de Psychological Well-being Scale (PWS), de Self-compassion Scale (SCS) en de Kernis-Goldman Authenticity Inventory (KGAI-3). De SCS is onder deze meetinstrumenten de enige die al eerder is ingezet in de doelgroep van mensen met ASS (Galvin et al., 2023).

De PWS (zie Bijlage B) omvat een groter meetinstrument voor welzijn maar bevat een sub schaal voor zelfacceptatie (Ryff, 1989). Deze sub schaal bestaat uit 7 items met een 7-punts likert schaal. Deze vragenlijst heeft een hoge interne betrouwbaarheid ( $\alpha = 0.93$ ) (Baaijens, 2024). Het is qua tijdsbesteding een relatief korte vragenlijst, en lijkt wederom vanuit de literatuur nog niet eerder gebruikt te zijn onder een steekproef van mensen met ASS.

De SCS (zie Bijlage C) is een vragenlijst die zelfcompassie meet. Dit instrument is meegenomen in het huidige onderzoek gezien de definitie van zelfcompassie iets toe lijkt te voegen wat zelfacceptatie mist, namelijk 'menschelijkheid'. Daarnaast is de SCS al eerder gebruikt in longitudinaal onderzoek wat een steekproef van mensen met ASS vergeleek met een steekproef onder normale populatie (Galvin et al., 2023). De Nederlandse vertaalde versie wordt al gebruikt bij het Autisme Team Noord-Nederland (ATN). Voor dit onderzoek is deze

versie persoonlijk ontvangen via een van de deelnemers. Deze vragenlijst heeft 12 items met een 5-punts likert schaal. In eerder onderzoek werd deze vragenlijst al gezien als een valide meetinstrument, in het longitudinaal onderzoek van Galvin et al. (2023) was de interne betrouwbaarheid ook gemiddeld goed over drie verschillende meetmomenten ( $\alpha \approx 0.95$ ).

Als laatste is besloten om een sub schaal van de KGAI-3 (zie Bijlage D) toe te voegen aan het huidige onderzoek. Dit meetinstrument was eerder ook geselecteerd door een medestudent voor authentieke zelfexpressie maar bleek ook een sub schaal te hebben die zelfacceptatie lijkt te omvatten, namelijk Unbiased Processing. Om deze reden is deze sub schaal ook meegenomen in dit onderzoek. Origineel kwam dit meetinstrument uit het literatuuronderzoek van een voorgaande masterstudente (Pietersma, 2024). Daarnaast bleek uit eerder onderzoek dat de interne betrouwbaarheid voor deze sub schaal als acceptabel werd gezien ( $\alpha \approx 0.71$ ) (Bond et al., 2018).

## **Resultaten**

De onderzoeksvraag van de huidige studie luidde: “Worden de Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ), Psychological Well-being Scale (PWS) en de Self-Compassion Scale (SCS) als nuttig en conceptueel valide ervaren voor gebruik bij de doelgroep mensen met ASS?”. Bij nadere lezing van voorafgaand onderzoek en in overleg met de hoofdonderzoeker is besloten om de USAQ niet nader voor te leggen, aangezien deze primair ontwikkeld is voor mensen uit de algemene populatie (zonder ernstige mentale gezondheidsklachten) en dus minder goed aan lijkt te sluiten bij de beoogde doelgroep (mensen met ASS en diverse bijkomende psychische problemen; Baaijens, 2024). Vervolgens is - na overleg met de onderzoekers - ter vervanging een sub schaal over zelfacceptatie van de KGAI-3 (Bond et al., 2018) toegevoegd aan het onderzoek, aangezien dit instrument in de voorgaande fase van het project juist wel als potentieel geschikt werd beoordeeld (Pietersma, 2024).

In deze resultatensectie wordt per vragenlijst (PWS, SCS, KGAI-3) de thematische analyse van de responsen uit de programmacommissie besproken. Er is een steekproef van  $N = 5$  uit de programmacommissie ontvangen, waaronder een begeleider en een behandelaar. Daarnaast kwam er  $N = 2$  vanuit medestudenten, wat een totale steekproef van  $N = 7$  maakt. Op basis van de instructies zijn er verschillende vormen van feedback binnen gekomen. Deze feedback is op een inductieve manier geanalyseerd op thema's. De resultaten hiervan zijn ook te zien in de bijlagen (zie Bijlage E, Tabel 1 t/m Tabel 9). De tabellen zijn opgedeeld per vragenlijst met telkens een tabel met overkoepelende feedback op basis van instructie 1b en 2 met vervolgens twee tabellen waar de groen en rood gearceerde items worden uitgelijnd die zijn ontvangen op basis van instructie 1a. Als laatste wordt er behandeld wat er uit de membercheck en aanvullend klankbord naderhand nog is verkregen naar aanleiding van de presentatie op 9 januari.

## **PWS**

In respons op de PWS werd in reactie op instructie 1b meermaals genoemd dat zelfacceptatie voor de respondenten bestond uit een neutrale houding richting jezelf en het accepteren van zowel zwaktes als sterke kanten. Dit leek te ontstaan uit bepaald taalgebruik wat veel voor kwam in deze lijst. Met name items waar woorden gebruikt werden als 'pleased' of 'confident' leken niet overeen te stemmen met deze definitie van neutraal beeld. Dit taalgebruik in combinatie met persoonlijke visies op de definitie van het concept 'zelfacceptatie' in lijn met instructie 2 maakte dat bepaalde items positief werden beoordeeld (groene arcering) en andere items negatief (rode arcering) (zie Tabel 2 en 3 waarin de responsen op instructie 1a zijn gepresenteerd).

In de overkoepelende feedback over de items (reactie op instructie 1b) werd er teruggekoppeld dat vergelijkingen met anderen niet gepast is. Ter illustratie is er een stelling: "My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves."

waar gereageerd wordt met “‘as most people’ Oh? Wie zijn dat dan? En hoe moet ik weten hoe ze zich over zichzelf voelen?”. In deze sub schaal zitten meerdere items waar direct of indirect een vergelijking met anderen wordt gevraagd. Er wordt ook gesteld door een deelnemer dat dit mogelijk een manier van inleven in anderen vereist die voor mensen met ASS erg moeilijk kan zijn. Daarnaast is ook de vraag of vergelijking met anderen relevant is voor het meten van iemands eigen zelfacceptatie ter discussie gesteld.

Naast deze arcering werd er ook feedback gegeven over de lijst als geheel. Dit was voornamelijk gericht op het feit dat er nog een passende vertaling nodig is voor deze vragenlijst. Daarnaast bleek een schaal met zeven antwoordopties als bruikbaar dan verwacht te worden ervaren. Er was wat verdeeldheid over de passendheid van de lijst als geheel (zie Tabel 1). Daaruit bleek dat iemand de vraagstelling als erg prettig ervaarde en dat het meer als een gevraagde mening voelde. Vervolgens gaf een andere deelnemer aan eigenlijk voornamelijk kritiek te hebben op de vraagstelling en om die reden de PWS geen geschikt meetinstrument te vinden.

## **SCS**

Voor de SCS bleek dat het onderscheid tussen zelfacceptatie en zelfcompassie toch als wat verwarrend wordt ervaren. In de huidige scriptie worden deze constructen als synoniemen gebruikt, met als uitzondering het concept ‘menschelijkheid’ wat een toevoeging is aan, maar geen synoniem voor, zelfacceptatie. Er wordt soms aangekaart dat iets wel bij zelfacceptatie zou horen volgens een deelnemer, maar niet bij zelfcompassie. Hierdoor werd wederom een aanzienlijk aandeel van de items negatief beoordeeld (zie Tabel 5).

De algemene feedback over de lijst benoemde dat de antwoordopties in combinatie met de vraagstelling “onjuist” voelde. Daarnaast werd er een neutrale midden optie verwacht tussen de antwoordopties die deze vragenlijst niet bevatte. Vervolgens werd er als feedback benoemd dat stellingen die “als..., dan...” bevatten als lastig werden ervaren. Er ontstaat

verwarring over hoe te antwoorden als er staat “als X, dan Y” en jij vindt “als X, dan Z” of wanneer alleen de helft van de stelling is op jou van toepassing (zie Tabel 4).

Onder de negatief beoordeelde items werd aangekaart dat de manier waarop iemand met dingen omgaat de focus zou moeten hebben. Als voorbeeld werd gegeven dat jezelf verzorgen niets zegt over zelfcompassie omdat iemand ook op een ander vlak zo kan vastlopen dat zichzelf verzorgen op dat moment geen optie is. Dat betekent echter niet dat die persoon geen zelfcompassie heeft. Verder werd aangekaart dat sommige dingen misschien wel symptomen zijn maar niet per se raken aan zelfcompassie. Als voorbeeld werd gegeven dat emoties balanceren ook gezien kan worden als emoties onderdrukken. Hier is dus onduidelijkheid over de verwoording en de vraagstelling (zie Tabel 5).

Onder de positief beoordeelde items lijken vooral vragen die gaan om eigen begrip, maar vooral ook de eigen beleving, over zelfcompassie als het beste worden ontvangen. Daarnaast wordt ook goed gereageerd op items die aankaarten dat negatieve gevoelens over eventueel gemaakte fouten, maar ook die fouten zelf, zeer menselijk zijn. Hieruit komt naar voren dat de discussie over wat zelfcompassie zou toevoegen aan zelfacceptatie, namelijk de ‘menselijkheid’, toch ergens aan raakt bij de deelnemers.

### **KGAI-3**

De sub schaal die gebruikt is voor deze scriptie is de Unbiased Processing sub schaal. Als feedback werd gegeven dat de items in deze schaal voornamelijk “omgekeerd” gesteld leken te zijn, en dat dit juist voor een concept als unbiased processing mogelijk als “apart” gezien kon worden (zie Tabel 7). In lijn met de feedback op de SCS werd wederom aangekaart dat stellingen die gebruik maken van een “als..., dan...” principe lastig te beantwoorden waren, gezien soms de ene helft wel kan kloppen maar voor jouw gevoel de tweede helft van de stelling niet.



De KGAI bevatte een aantal items waar kritisch naar jezelf kijken centraal stond. Dit zou gezien kunnen worden als een onderdeel van zelfacceptatie, mede in het accepteren van de meer negatieve kanten van jezelf. Toch werden deze items niet per se goed ontvangen door de deelnemers (zie Tabel 8). Het kritisch zijn over jezelf lijkt voor sommigen juist tegen het principe van zelfcompassie in te gaan, wat juist zou moeten draaien om mildheid naar jezelf. Daarentegen wordt de vraag of iemand overmatig kritisch naar zichzelf is wel goed ontvangen door andere deelnemers omdat dit juist zou kunnen wijzen op weinig zelfcompassie.

Vergelijkend met de feedback op de SCS lijken wederom items waar eigen beleving centraal staat goed te worden ontvangen. In hoeverre iemand comfortabel is met zijn of haar tekortkomingen zou volgens de deelnemers een goede focus zijn. Wel werd aangegeven dat er wat meer concrete vraagstelling ontbreekt. Bij de vraag of je complimentjes ontkent wordt een waardevol punt aangekaart over het uitvragen van hoe dit precies plaats vindt (zie Tabel 9). Dit zou een mooie aanvulling kunnen zijn en ook relevant om datgene specifieker aan te kunnen pakken tijdens een therapeutische interventie.

### **Membercheck en aanvullend klankbord**

Tijdens de membercheck en aanvullende klankbord presentatie op 9 januari ontstond er een relevante discussie over de vraag of eigen tevredenheid de focus moet zijn van vraagstelling over zelfacceptatie en zelfcompassie. Uit de feedback die eerder van deelnemers werd ontvangen leken de items waar de focus lag op eigen tevredenheid het beste aan te slaan. Vervolgens ontstond er enige discussie over het concept van tevredenheid. Tevredenheid is namelijk niet hetzelfde als zelfacceptatie. Het gebruik van het begrip tevredenheid werd ontvangen als jezelf 100% accepteren, daarover werd gediscussieerd dat dat misschien geen reëel doel is. Tevredenheid kan een complex concept zijn. In de praktijk is dan “OK zijn” mogelijk reëler kaartte een deelnemer aan. Wat in dit onderzoek eigenlijk bedoeld werd met eigen tevredenheid ging voornamelijk om iemands eigen kijk op zijn of haar zelfacceptatie.

Wanneer we gaan screenen in een therapeutische setting willen we meten of zelfacceptatie een onderdeel is waar iemand op vastloopt of niet. Aan de hand van eigen tevredenheid kan een beslissing gemaakt worden over het wel of niet meenemen van de zelfacceptatie in een therapeutische interventie. Toch bleek dat het woord tevredenheid bij de deelnemers een ander idee opriep. Sommigen gaven aan dat eigen tevredenheid juist overkwam als volledige acceptatie van jezelf en mogelijk niet het juiste woord is en werd wel vaak eigen idee of eigen inschatting aangehaald. Deze eigen inschatting zou dan gebruikt kunnen worden om te zien of je er wel of niet mee aan de slag zou willen. Hoewel er verschillende benamingen aan de focus voor het meten van zelfacceptatie en zelfcompassie werden gegeven, leek er toch wel overeenstemming te zijn dat het om eigen beleving moet gaan. Deze discussie illustreert wel goed wat al eerder benoemd werd, het belang van verwoording en semantiek in de betreffende doelgroep.

Er werd een interessante vraag uitgezet door een van de deelnemers of zelfacceptatie niet ook iets is wat met de jaren moet groeien. Deze deelnemer gaf aan milder te zijn naar zichzelf dan vroeger. Ondanks dat gaf de deelnemer wel aan dat het vertrouwen dat het uiteindelijk wel goed komt of de “mildheid ten opzichte van de ontwikkeling” er wel mag zijn en ontwikkelt mag worden. Hierop kwam als reactie dat het mogelijk relevant kan zijn om te kijken of de normgroepen van de meetinstrumenten ook ingedeeld zijn op leeftijd, gezien zelfacceptatie mogelijk behoorlijk kan wisselen op basis van iemands leeftijd.

Als laatste bleek het ook erg belangrijk om context toe te voegen aan de meetinstrumenten (Petty et al., 2023). Er werd door een deelnemer aangekaart dat aanduiding van context vaak mist in vragenlijsten, terwijl iemand meestal op een andere manier naar zichzelf en zijn/ haar zelfacceptatie of zelfcompassie kan kijken in verschillende settings en situaties in het leven. In het onderwerp van zelfacceptatie is het van belang om specifiek te zijn op welk levensonderdeel de vraag betrekking heeft, of andersom juist uit te vragen waar

iemand aan denkt. Op deze manier is volgens deze deelnemer veel ruis op te lossen. Iemand kan wel bijvoorbeeld met vrienden aan een zelfacceptatie van 2 denken maar in zijn privésfeer zijn zelfacceptatie een 5 geven. Het is belangrijk om uit te diepen in welke context iemand juist aanloopt tegen beperkte zelfcompassie (en dus vastloopt in het sociale functioneren) om gericht passende interventies te kunnen inzetten. Hier kan als toevoeging mogelijk gekeken worden om items/vervolgvragen te creëren die concrete voorbeelden bevatten. Op die manier kan gelokaliseerd worden waar de problemen met betrekking tot de zelfacceptatie vandaan komen

### **Discussie**

In de huidige studie werd onderzocht of vragenlijsten die zelfacceptatie en zelfcompassie meten (de Psychological Well-being Scale, Self-Compassion Scale en de Kernis-Goldman Authenticity Inventory) als nuttig en conceptueel valide werden ervaren voor gebruik bij de doelgroep van mensen met ASS?

De feedback op de verschillende lijsten bleek vooral te gaan over convergente construct validiteit en daarnaast het taalgebruik. Voor bepaalde vragenlijsten lijken de begrippen in de items als te abstract ervaren te worden. Begrippen zoals ‘tevredenheid’ en ‘te veel’ zorgden voornamelijk voor verwarring onder de doelgroep. De feedback in het geheel leek voor zowel de PWS, SCS als de KGAI zeer verdeeld te zijn. Er kwamen geen duidelijke items uit die verwijderd of juist behouden moesten worden. Waar wel eenduidigheid over leek te zijn, was dat bij het meten van zelfacceptatie en zelfcompassie het vergelijken met andere mensen niet wenselijk was. Het gaat om iets van het zelf wat juist los gezien zou moeten worden van vergelijking of het oordeel van anderen. Het vergelijken roept vragen op bij de deelnemers over wie zoal deze mensen waren waar dan mee vergeleken zou moeten worden. Daarnaast staat ter discussie of vergelijken met anderen en invullen hoe iemand anders zijn zelfacceptatie ziet, überhaupt relevant is voor het meten van de eigen zelfacceptatie.

Overkoepelend uit de responsen leek eigen tevredenheid over de mate van zelfacceptatie vooral een thema te zijn waar mensen uit de doelgroep goed op reageerden. Daarnaast lijkt eigen tevredenheid over de zelfacceptatie goed te meten te zijn door middel van zelfrapportage en geeft het direct een inzicht om interventie-doelen op aan te sluiten. Hierbij is rapportage door anderen dus niet wenselijk en moet vergelijking met anderen ook niet de focus zijn. Op die manier is namelijk snel vast te stellen of een cliënt er behoefte aan heeft om zelfacceptatie als behandeldoel op te nemen voorafgaand aan een behandeling en dit desgewenst gaandeweg de behandeling te blijven registreren en monitoren om na te gaan in hoeverre dit behandeldoel bewerkstelligt wordt.

Na het voorleggen of eigen tevredenheid de focus moet zijn voor zelfacceptatie tijdens de paneldiscussie, voor de membercheck en aanvullend klankbord, ontstond hier al snel discussie over. Uit deze discussie kwam tot uiting wat ook eerder beschreven is over dat mensen met ASS heel specifiek kunnen zijn in taalgebruik (O'Rourke & Coderre, 2021; Stacey & Cage, 2022). Tevredenheid bleek toch ook een complex construct te zijn. Hoewel de meeste deelnemers in deze discussie het eens waren dat het er om moet gaan of de cliënt zelf behoefte heeft om aan zijn of haar zelfacceptatie te werken, bleek toch het woord tevredenheid mogelijk niet de juiste term om dit construct goed te dekken. Er werd bijvoorbeeld voorgesteld dat het zou moeten gaan om "eigen inschatting" in plaats van "eigen tevredenheid". Ondanks dat zowel de deelnemers als de onderzoekers hetzelfde construct belangrijk leken te vinden als het gaat om het meten van zelfacceptatie, zal er in het verdere onderzoek en de praktische toepassing blijvend aandacht besteed moeten worden aan de precieze bewoording van deze eigen inschatting van zelfacceptatie en zelfcompassie.

Als laatste bleek het ook erg belangrijk om context toe te voegen aan de meetinstrumenten. Iemand kan op een andere manier naar zichzelf en zijn/ haar zelfacceptatie of zelfcompassie kijken in verschillende levensonderdelen. Het is belangrijk om te

achterhalen in welke context iemand juist aanloopt tegen beperkte zelfcompassie om interventies gericht toe te passen. Zoals eerder benoemd kan het een mogelijkheid zijn om items/vervolgvragen te creëren die concrete voorbeelden bevatten. Op die manier kan gelokaliseerd worden waar de problemen met betrekking tot de zelfacceptatie precies ontstaan. In een onderzoek van Petty et al. (2023) wordt ook aangehaald hoe vragenlijsten vaak context missen waardoor ook de interactie tussen kenmerken die horen bij ASS en het construct wat geprobeerd gemeten te worden verloren gaat. Door het ontwikkelen van meetinstrumenten die speciaal ontworpen worden voor de doelgroep mensen met ASS kan deze context gedekt worden en zorgt dit ook voor groter wordend bewustzijn van deze interactie tussen kenmerken van ASS en constructen.

Op basis van de verdeelde feedback en missende context kan geconcludeerd worden dat in de huidige vorm zowel de PWS, SCS en de KGAI niet voldoende aansluiten bij de doelgroep in deze steekproef. Vanwege het vele gebruik van abstracte begrippen en vergelijkingen is gebruik van de huidige versies niet aan te bevelen. Er kan naar aanleiding van dit huidige onderzoek gekozen worden om inhoudelijke onderdelen van de verschillende lijsten te gebruiken die voornamelijk gericht zijn op de eigen inschatting van iemand. Hierbij kunnen items/vervolgvragen toegevoegd worden die specifieke voorbeelden uitlijnen om zo de context die momenteel mist te kunnen dekken.

### **Limitaties**

Dit onderzoek had een aantal limitaties. Ten eerste, bleek dat de instructie (zie Bijlage A) die was meegeleverd bij de vragenlijsten niet voor iedereen even duidelijk was. Op deze manier ontstonden er verschillen in de manier waarop feedback van verschillende deelnemers werd aangeleverd. Sommige deelnemers gaven voornamelijk responsen gericht op de markerings van instructie 1a waardoor er markerings zonder toelichting ontstonden, anderen reageerden voornamelijk op instructie 1b in bijvoorbeeld overkoepelende feedback.

Zelden werd er feedback aangeleverd wat inging op alle drie de aspecten van de instructie. Dit kan mogelijk te maken hebben met de detailgerichtheid wat kenmerkend kan zijn bij mensen met ASS, waardoor deelnemers zich vooral in een specifiek aspect konden vinden en daar de focus op leggen. Uit een artikel van Spek et al. (2010) blijkt dat mensen met ASS informatie wel globaal kunnen verwerken, wanneer daar ook instructie voor wordt gegeven, maar dat een lokale, gedetailleerde mate van informatieverwerking de primaire stijl lijkt te zijn van mensen met ASS. Mogelijk kan hier in het verdere onderzoek nog terugkoppeling met de deelnemers over plaatsvinden, om te zien hoe dit in het vervolg duidelijker en beter gestroomlijnd kan worden. Zo hadden de verwachtingen van de onderzoekers over de feedback explicieter benadrukt kunnen worden.

Ten tweede, bleek al snel dat er minder inhoudelijke feedback zou komen van deelnemers dan waar in eerste instantie op gehoopt werd. Hierdoor is er gaandeweg in de procedure besloten om de masterscriptie studenten in groepjes onder te verdelen, waarbij ook feedback op elkaars instrumenten is gegeven. Hierdoor is een deel van de feedback van masterstudenten zelf geweest. Dit is gedaan gezien de programmacommissie ook niet louter uit ervaringswerkers bestaat en de masterscriptie studenten ook aanstaande clinici zijn en zich goed in de literatuur hadden verdiept. Daarnaast was een deel van de studenten ook ervaringsdeskundig. In het vervolg is het mogelijk waardevoller om van tevoren te besluiten om het onderzoek op deze manier in te richten of te focussen op duidelijkere communicatie en instructies aan de deelnemers. Op deze manier was er mogelijk meer inhoudelijke respons uit deze groep ontvangen waardoor gerichter iets over de output gezegd kan worden. Het huidige onderzoek had ook als limitatie dat de groep van deelnemers uit de programmacommissie (N = 5) vrij klein was, hieronder vielen ervaringswerkers maar ook een behandelaar en een begeleider. Mocht er aan de hand van de aanbevelingen op een later moment in het onderzoek

een nieuw meetinstrument ontworpen worden is het uiteraard belangrijk om deze systematisch bij een grotere steekproef van de doelgroep mensen met ASS af te nemen.

### **Vervolgonderzoek**

Het kan voor een vervolgstudie behulpzaam zijn om de materialen, in dit geval vragenlijsten, die aan de deelnemers worden gepresenteerd meer uniform te maken. In het huidige onderzoek kwam het voor dat bepaalde instrumenten alleen nog in het Engels te verkrijgen waren en andere al wel naar het Nederlands vertaald waren. Daarnaast waren een aantal vragenlijsten alleen beschikbaar in de ‘behandelaars’ versie, waardoor onder andere interpretatie instructies in het document aanwezig waren. Hierover had ook mogelijk duidelijker met de deelnemers gecommuniceerd kunnen worden of dit had van tevoren aangepast kunnen worden om verwarring te voorkomen.

Ten slotte is gediscussieerd of het omzetten van de screening en meetinstrumenten naar een interview setting mogelijk beter zou aansluiten. Met behulp van een interview instrument is het mogelijk om context toe te lichten en subjectiviteit mee te nemen in de afname. Daarentegen is dit ook een keerzijde van interview instrumenten, gezien er geen standaardisatie of replicatie kan plaatsvinden. Tijdens de paneldiscussie kwam naar voren dat het belangrijk is om eerst kritisch te kijken naar de vorm van de huidige meetinstrumenten. Zoals aanbevolen zou een eerste stap zijn om onderdelen van de vragenlijsten samen te voegen tot een nieuw meetinstrument met focus op eigen inschatting. Wanneer dit nieuwe meetinstrument vervolgens opnieuw getoetst is onder de doelgroep en de verandering van vorm toch niet goed aansluit of er bepaalde subjectiviteit mist, is het een mogelijkheid om vervolgens nog te kijken of een omzetting tot een interview instrument nuttig is.

## Referenties

- Baaijens, C. (2024). De Mate van Zelfacceptatie onder Neurodivergente Individuen: op Zoek naar Passende Meetinstrumenten. [Masterscriptie, Rijksuniversiteit Groningen]. RUG Repository.
- Bond, M. J., Strauss, N. E., & Wickham, R. E. (2018). Development and validation of the Kernis-Goldman authenticity inventory-short form (KGAI-SF). *Personality And Individual Differences, 134*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.033>
- Booth, R. D. L., & Happé, F. G. E. (2016). Evidence of Reduced Global Processing in Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Autism And Developmental Disorders, 48*(4), 1397–1408. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2724-6>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cai, R. Y., & Brown, L. (2020). Cultivating Self-Compassion to Improve Mental Health in Autistic Adults. *Autism in Adulthood, 3*(3), 230–237. <https://doi.org/10.1089/aut.2020.0034>
- Cai, R. Y., Gibbs, V., Love, A., Robinson, A., Fung, L., & Brown, L. (2022). “Self-compassion changed my life”: The self-compassion experiences of autistic and non-autistic adults and its relationship with mental health and psychological wellbeing. *Journal Of Autism And Developmental Disorders, 53*(3), 1066–1081. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05668-y>
- Cai, R. Y., Love, A., Robinson, A., & Gibbs, V. (2023). The Inter-Relationship of Emotion Regulation, Self-Compassion, and Mental Health in Autistic Adults. *Autism in Adulthood, 5*(3), 335–342. <https://doi.org/10.1089/aut.2022.0068>
- Galvin, J., Howes, A., & Richards, G. (2023). Longitudinal Associations Between Autistic Traits, Self-compassion, Anxiety and Depression in Autistic and Non-autistic Adults



- Without Intellectual Disability. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*.  
<https://doi.org/10.1007/s10803-023-06157-6>
- de Graaff, B., Alma, M., Stoffels, A. J., Sloot, L., Jagersma, G., Mandemaker, H., van der Weide, K., Michel, T., Beskers, T., Verhoeven, E. W., Vogelesang, M. W., Landsman, J., & Greaves-Lord, K. (2023). Identiteitsontwikkeling bij autisme. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme*, 22, 19-34.  
<https://www.autismekennisbank.nl/p/identiteitsontwikkeling-bij-autisme/8233>
- Huang, Z., Chen, S., & Chen, H. (2024). Relationship between emotional awareness and self-acceptance: the mediating role of emotion regulation strategies. *Current Psychology*, 43(30), 24906–24914. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05945-2>
- Moss, P. A. (2007). Reconstructing validity. *Educational Researcher*, 36(8), 470–476.  
<https://doi.org/10.3102/0013189x07311608>
- O'Rourke, E., & Coderre, E. L. (2021). Implicit Semantic Processing of Linguistic and Non-linguistic Stimuli in Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Autism And Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04736-5>
- Petty, S., Allen, S., Pickup, H., & Woodier, B. (2023). A Blog-Based Study of Autistic Adults' Experiences of Aloneness and Connection and the Interplay with Well-Being: Corpus-Based and Thematic Analyses. *Autism in Adulthood*, 5(4), 437–449.  
<https://doi.org/10.1089/aut.2022.0073>
- Pietersma, L. (2024). Selecting an instrument to measure authenticity in neurodivergent individuals with the broader goal to contribute to wellbeing. [Masterscriptie, Rijksuniversiteit Groningen]. RUG Repository.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Spek, A. A., Scholte, E. M., & Van Berckelaer-Onnes, I. A. (2010). Local Information Processing in Adults with High Functioning Autism and Asperger Syndrome: The Usefulness of Neuropsychological Tests and Self-Reports. *Journal Of Autism And Developmental Disorders, 41*(7), 859–869.  
<https://doi.org/10.1007/s10803-010-1106-8>
- Stacey, R., & Cage, E. (2022). “Simultaneously Vague and Oddly Specific”: Understanding Autistic People’s Experiences of Decision Making and Research Questionnaires. *Autism in Adulthood, 5*(3), 263-274.  
<https://doi.org/10.1089/aut.2022.0039>
- Taboas, A., Doepke, K., & Zimmerman, C. (2022). Preferences for identity-first versus person-first language in a US sample of autism stakeholders. *Autism, 27*(2), 565–570.  
<https://doi.org/10.1177/13623613221130845>
- Van Den Bosch, K., Brouwer, B., & Greaves-Lord, K. (2024). Evaluatie van de samenwerking tussen mensen met autisme, hun naasten en professionals binnen de Academische Werkplaats Autisme. *Wetenschappelijk Tijdschrift Autisme, 23*(1), 2–18.  
<https://doi.org/10.36254/wta.2024.1.01>
- Wichers, R. H., Van Der Wouw, L. C., Brouwer, M. E., Lok, A., & Bockting, C. L. H. (2022). Psychotherapy for co-occurring symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in children and adults with autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine, 53*(1), 17–33.  
<https://doi.org/10.1017/s0033291722003415>
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination Cognition And Personality, 30*(1), 5–56. <https://doi.org/10.2190/ic.30.1.c>
- Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2014). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between

mindfulness and subjective well-being. *Journal Of Health Psychology*, 21(7), 1446–1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>

## **Bijlage A**

### **Instructie aan de deelnemers**

Willen jullie de bijgesloten vragenlijst invullen, om zo te merken hoe de vragen bij jou binnenkomen? Wij zullen dus NIET met jullie scores gaan rekenen alsof jullie een proefpersoon zijn, dus we hoeven de scores ook niet te ontvangen. Jullie 'test gebruiken' de lijsten vooral, om inhoudelijk en wat betreft de vorm te ervaren wat de voor- en nadelen van de lijst zijn. Wij willen jullie wel vragen om bepaalde vragen groen of juist rood te markeren en dit met een onderbouwing naar Kirstin terug te mailen.

Groen staat hierbij voor items die het thema/begrip in jouw beleving 'goed' meten, dus zoals jij dit concept in jouw hoofd hebt (dus zoals jij erover denkt en/of wat qua verwoording goed voelt.

Rood staat voor items die dit juist slecht doen.

Wil je hierbij per gemarkeerd item een argumentatie geven? Bijvoorbeeld over het belang van de inhoud, de juistheid van de formulering of het leesgemak.

Let op, de lijst is nu nog Engelstalig en je ziet ook alle informatie voor professionals, maar als je bepaalde inhoud sterk vindt, dan mag je vertaalsuggesties doen of ons vragen om deze te vertalen.

Naast je beoordeling van de vragen, zijn we ook benieuwd naar jouw mening over de antwoordopties. Hoe zijn die geformuleerd, wat vind je van het aantal?

Tot slot willen we graag weten of er nog items missen. Hiermee kunnen mogelijk nog deelaspecten geïdentificeerd worden die ook belangrijk zijn om dit begrip goed te meten.

Kortom, je suggesties kunnen dus gericht zijn op het zo volledig en inhoudelijk 'dekkend' mogelijk in kaart brengen van het begrip. Ook kun je eventuele andere wensen en behoeften aangeven.

**Graag ontvangen we binnen 14 dagen je reactie.** Alvast bedankt!

## Bijlage B

### Psychological Well-being Scale

#### Psychological Wellbeing Scale

Age: Adult

Duration: 6-8 minutes

Reading Level: 6th to 8th grade

Number of items: 42

Answer Format: 1 = strongly agree; 2 = somewhat agree; 3 = a little agree; 4 = neither agree or disagree; 5 = a little disagree; 6 = somewhat disagree; 7 = strongly disagree.

Scoring:

The Autonomy subscale items are Q1, Q13, Q24, Q35, Q41, Q10, and Q21. The Environmental Mastery subscale items are Q3, Q15, Q26, Q36, Q42, Q12, ND Q23. The Personal Growth subscale items are Q5, Q17, Q28, Q37, Q2, Q14, and Q25. The Positive Relations with Other subscale items are Q7, Q18, Q30, Q38, Q4, Q16, AND Q27. The Purpose in Life subscale items are Q9, Q20, Q32, Q39, Q6, Q29, and Q33. The Self-Acceptance subscale items are Q11, Q22, Q34, Q40, Q8, Q19, and Q31.

Q1, Q2, Q3, Q4, Q6, Q7, Q11, Q13, Q17, Q20, Q21, Q22, Q23, Q27, Q29, Q31, Q35, Q36, Q37, Q38, and Q40 should be reverse-scored. Reverse-scored items are worded in the opposite direction of what the scale is measuring. The formula for reverse-scoring an item is:

$$((\text{Number of scale point}) + 1) - (\text{Respondent's answer})$$

To calculate subscale scores for each participant, sum respondents' answers to each subscale's items.

Instructions: Circle one response below each statement to indicate how much you agree or disagree.

1. 'I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.'
2. 'For me, life has been a continuous proces of learning, changing, and growth.'
3. 'In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.'
4. 'People would describe me as a giving person, willing to share my time with others.'
5. 'I am not interested in activities that will expand my horizons.'
6. 'I enjoy making plans for the future and working to make them a reality.'
7. 'Most people see me as loving and affectionate.'
8. 'In many ways I feel disappointed about my achievements in life.'

9. 'I live life one day at a time and don't really think about the future.'
10. 'I tend to worry about what other people think of me.'
11. 'When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.'
12. 'I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me.'
13. 'My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.'
14. 'I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.'
15. 'The demands of everyday life often get me down.'
16. 'I have not experienced many warm and trusting relationships with others.'
17. 'I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.'
18. 'Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me.'
19. 'My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.'
20. 'I have a sense of direction and purpose in life.'
21. 'I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.'
22. 'In general, I feel confident and positive about myself.'
23. 'I have been able to build a living environment and a lifestyle for myself that is much to my liking.'
24. 'I tend to be influenced by people with strong opinions.'
25. 'I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things.'
26. 'I do not fit very well with the people and the community around me.'
27. 'I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.'
28. 'When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years.'
29. 'Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.'
30. 'I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.'

31. 'When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.'

32. 'I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life.'

33. 'I sometimes feel as if I've done all there is to do in life.'

34. 'I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.'

35. 'I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.'

36. 'I am quite good at managing the many responsibilities of my daily life.'

37. 'I have the sense that I have developed a lot as a person over time.'

38. 'I enjoy personal and mutual conversations with family members and friends.'

39. 'My daily activities often seem trivial and unimportant to me.'

40. 'I like most parts of my personality.'

41. 'It's difficult for me to voice my own opinions and controversial matters.'

42. 'I often feel overwhelmed by my responsibilities.'

## Bijlage C

### Self-Compassion Scale

#### REFLECTEREN MET COMPASSIE

#### Self-Compassion Scale - Short Form (SCS-SF)

Er volgt nu een tweede vragenlijst met uitspraken die wel of niet van toepassing op jou kunnen zijn.

Geef voor iedere uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is. Denk weer niet te lang over je antwoorden na; er zijn geen goede of foute reacties.

	Zeer zelden op mij van toepassing	Zelden op mij van toepassing	Soms op mij van toepassing	Vaak op mij van toepassing	Erg vaak op mij van toepassing
Wanneer ik faal in iets wat belangrijk voor mij is, ervaar ik gevoelens van tekortschieten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik probeer begripvol en geduldig te zijn jegens de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer iets pijnlijks gebeurt probeer ik de situatie in balans en perspectief te zien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik mij neerslachtig voel, ben ik geneigd te denken dat andere mensen waarschijnlijk gelukkiger zijn dan ik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik probeer mijn zwakten als menselijk te beschouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik in een moeilijke periode ben, geef ik mijzelf de zorg en genegenheid die ik nodig heb.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer iets mij van streek maakt probeer ik mijn emoties in balans te houden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik faal in iets dat belangrijk is voor mij, ben ik geneigd mij alleen te voelen in mijn falen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik mij niet gelukkig voel ben ik geneigd geobsedeerd en gefixeerd te zijn op alles wat verkeerd is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik het gevoel heb dat ik op een bepaalde manier tekort schiet, probeer ik mijzelf eraan te herinneren dat gevoelens van tekortschieten door de meeste mensen wel eens ervaren worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben afkeurend en veroordelend naar mijn eigen zwakheden en tekortkomingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben intolerant en ongeduldig naar de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Bijlage D

### Kernis-Goldman Authenticity Inventory – Unbiased Processing

#### AUT3

The following measure has a series of statements that involve people's perceptions about themselves. There are not right or wrong responses, so please answer honestly. Respond to each statement by writing the number from the scale below, which you feel most accurately characterizes your response to the statement.

1	2	3	4	5
Strongly Disagree	Disagree	Neither Agree Nor Disagree	Agree	Strongly Agree

7. I am very uncomfortable objectively considering my limitations and shortcomings.

13. I find it very difficult to critically assess myself.

16. I tend to have difficulty accepting my personal faults, so I try to cast them in a more positive way.

19. I prefer to ignore my darkest thoughts and feelings.

30. I'd rather feel good about myself than objectively assess my personal limitations and shortcomings.

35. I try to block out any unpleasant feelings I might have about myself.

37. I often find that I am overly critical about myself.

39. I often deny the validity of any compliments that I receive.

41. I find it difficult to embrace and feel good about the things I have accomplished.

42. If someone points out or focuses on one of my shortcomings I quickly try to block it out of my mind and forget it.

THE AUTHENTICITY INVENTORY (AI-3)  
Version 3 Goldman and Kernis, 2004

The preceding measure is conceptually designed to assess the unimpeded operation of one's true- or core-self in one's daily enterprise. There are four components to how we conceive of authenticity: awareness, unbiased processing, behavior, and relational orientation. These components can be measured via content domains that were constructed as subscales in the Authenticity Inventory and are described below:

**1 Awareness:** Awareness of, and trust in, one's motives, feelings, desires, and self-relevant cognitions. Conceptually, this includes awareness of one's strengths and weaknesses, figure-ground personality aspects, emotions, and their roles in behavior.

**2 Unbiased Processing:** Not denying, distorting, exaggerating, nor ignoring private knowledge, internal experiences, and externally based self-evaluative information. Conceptually then, this includes objectivity and acceptance of one's positive and negative aspects.

**3 Behavior:** Acting in accord with one's values, preferences, and needs. Conceptually, this contrasts acting merely to please others, or to attain rewards, or avoid punishments even if it means acting "falsely."

**4 Relational Orientation:** Valuing and achieving openness and truthfulness in one's close relationships. Conceptually, the relational component presumes it is important for close others to see the real you, good and bad. Moreover, relational authenticity means being genuine and not "fake" in one's relationships with others.

Subscales

Awareness: 1R, 3, 4, 6, 9, 14R, 20, 21, 29, 34R, 36R, 38

Alpha = .79

Unbiased Processing: 7R, 13R, 16R, 19R, 30R, 35R, 37R, 39R, 41R, 42R

Alpha = .64

Behavioral: 2R, 8R, 10R, 11R, 25, 27R, 28, 31, 32, 33R, 45

Alpha = .80

Relational Orientation: 5, 12, 15, 17R, 18, 22R, 23, 24, 26R, 40, 43, 44

Alpha = .78

Composite Scale Alpha = .90

\*\*\*NOTE: R ¼ Reverse Scored Item

\*\*From Kernis, M.H., & Goldman, B.M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research.

## Bijlage E

### Tabellen met feedback van deelnemers

**Tabel 1**

*PWS Thematische Analyse van Deelnemer Respons*

Code / Opmerking	Categorie	Thema
Schaal van 1 tot 7 bleek mogelijk bruikbaar dan ik dacht.	Opmaak	Antwoordopties
De vragen zien eruit als uitspraken van concrete mensen, waardoor het minder als 'stelling' maar als 'een mogelijke mening' voelt. Ik heb minder een 'goed of fout' gevoel.	Semantiek	Vraagstelling
Moet nog in een begrijpelijke manier vertaald worden.	Opmaak	Vertaling
De PWS sluit niet goed aan bij het meten van zelfacceptatie. Over het algemeen had ik meer kritiek dan dat ik ze passende vragen vond.	Semantiek en inhoud	Vraagstelling en aansluiting

**Tabel 2**

*PWS Items, Negatief Beoordeeld (rood gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
In many ways I feel disappointed about my achievements in life.	1	Ik vind dit een lastige ik denk dat het net tussen zelfcompassie en zelfacceptatie zit. Naar mijn idee is zelfacceptatie, het erkennen van je zwaktes en je sterke kant en een realistisch beeld van je talenten je vermogen en je emoties. Het heeft minder te maken met wat er in het leven is gebeurd. Maar jouw lichaam en geest waarin je geboren en opgegroeid ben.
When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.	4	Heeft ook niet te maken met de definitie hierboven.  Wat ik hierin nog mis is de aanvulling dat je misschien helemaal niet weet wat je belangrijk vindt. Dit zie je namelijk veel terug bij de doelgroep. Geen idee hebben wat je leven echt

waardevol maakt omdat je zoveel aan het worstelen bent om je staande te houden in deze ingewikkelde maatschappij.

Misschien te vaag wat er met het verhaal van je leven bedoeld wordt?

Ik vind dat “pleased” een emotionele lading heeft die niet helemaal past bij zelfacceptatie. Ik zie zelfacceptatie meer als een neutrale houding hebben. Bovendien is het een vrij brede stelling. Hoe dingen in je leven zijn uitpakkt, ligt niet altijd volledig in jouw controle en vind ik daarom niet direct relevant voor zelfacceptatie. Als ik aan zelfacceptatie denk, gaat het eerder om het accepteren van wie je bent als persoon, inclusief je sterke kanten en je tekortkomingen

My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.

4

Ik denk dat deze vraag meer met zelfcompassie te maken heeft?

‘as most people’ Oh? Wie zijn dat dan? En hoe moet ik weten hoe ze zich over zichzelf voelen?

Vergt een bepaalde mate van inleving in de gevoelens van een ander. Misschien lastig voor sommige mensen met autisme om toe te passen.

Ik vind dat dit item niet direct zelfacceptatie meet, maar eerder iemands zelfbeeld in vergelijking tot anderen.

In general, I feel confident and positive about myself.

2

Confident + positive, dat zijn 2 waarderingen die niet automatisch bij elkaar hoeven te horen.

Dit doet me meer denken aan zelfbeeld dan aan zelfacceptatie. Het is zeker iets positiefs om zelfverzekerd en positief over jezelf te denken en voelen, maar ik vind niet dat dit een vereiste is om jezelf te kunnen accepteren.

When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.

2

Op welke vlakken gaat de vergelijking over? En ook hier weer een vergelijking met anderen.

I feel like many of the people I know have gotten more out of life than I have.	2	Ik vind niet dat zelfvergelijking een onderdeel zou moeten zijn van vragen over zelfacceptatie. Zelfacceptatie gaat om jou als persoon, los van anderen. Hoewel het normaal is om jezelf met anderen te vergelijken (en dit niet per se iets negatiefs hoeft te zijn) vind ik het in de context niet echt toepasselijk.
I like most parts of my personality.	1	Ook een vergelijking met anderen.  Ik vind dat deze stelling niet per se zelfacceptatie meet. Je kunt denken dat anderen meer uit het leven hebben gehaald, terwijl je het tegelijkertijd accepteert. Op zichzelf zegt dit item daarom niet veel over iemands mate van zelfacceptatie.  Jezelf leuk vinden kan je zien als onderdeel van zelfacceptatie, maar het dekt het concept van zelfacceptatie niet (naar mijn mening). Je kunt ook niet het meeste van je persoonlijkheid leuk vinden, maar toch accepteren dat je bent wie je bent. Ik had het passender gevonden als er stond: "I accept most of my personality.".

**Tabel 3***PWS Items, Positief Beoordeeld (groen gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
In general, I feel confident and positive about myself.	2	Hoort bij zelfacceptatie
In many ways I feel disappointed about my achievements in life.	1	-
I like most parts of my personality.	1	-

**Tabel 4***SCS Thematische Analyse van Deelnemer Respons*

Code / Opmerking	Categorie	Thema
Antwoordopties die zeggen zeer zelden van toepassing of “Wanneer ...” vragen voelt onjuist. Daarnaast verwacht ik een neutrale middeloptie.	Opmaak	Antwoordopties
Veel vragen zijn gesteld in als X dan Y format, dit vraagt schakelen. Zowel situatie voorstellen als het reactiegedrag. Misschien vind ik wel na X dan Z.	Semantiek	Vraagstelling
Vragen waren duidelijk geformuleerd en gericht op belangrijke onderdelen van zelfcompassie	Semantiek	Taalgebruik
Sommige vragen leken enigszins op elkaar, waardoor het af en toe repetitief aanvoelde.	Semantiek	Vraagstelling

**Tabel 5***SCS Items, Negatief Beoordeeld (rood gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
Wanneer ik faal in iets wat belangrijk voor mij is, ervaar ik gevoelens van tekortschieten.	1	Ik vind dat dit item niet direct zelfcompassie meet. Het ervaren van gevoelens van tekortschieten bij falen in iets wat belangrijk voor je is, lijkt mij vrij normaal en menselijk. Ik denk echter dat de manier waarop je met deze gevoelens omgaat, meer inzicht geeft in je mate van zelfcompassie.
Wanneer iets pijnlijks gebeurt probeer ik de situatie in balans en perspectief te zien.	2	- Te vaag, wat voor pijnlijks?
Wanneer ik in een moeilijke periode ben, geef ik mijzelf de zorg en genegenheid die ik nodig heb	1	Ik vind deze vraag misschien net voorbij zelfcompassie gaan. Het kan inderdaad een soort symptoom zijn het niet hebben van zelfcompassie. Maar op zich zegt het niks over zelfcompassie. Misschien verzorg je jezelf niet omdat je hoofd helemaal vol zit met gedachten of omdat je vastloopt in andere patronen of gedachten.

- Wanneer iets mij van streek maakt probeer ik mijn emoties in balans te houden. 2 Ik twijfel bij deze vraag. Als jij je emoties in balans probeert houden kan dat ook opgevat worden alsof jij emoties onderdrukt of camoufleert. Ik denk dat je deze vraag anders moet stellen.
- Ik vind dat dit item meer emotionele regulatie meet dan zelfcompassie. Hoewel emotionele regulatie een onderdeel van zelfcompassie kan zijn, zou ik er niet direct aan denken bij het zien van dit item. Daarnaast vind ik “van streek” vaag. Ik vind het niet duidelijk welke emotie hiermee wordt bedoeld, aangezien het zowel boosheid als verdriet kan betekenen.
- Ik ben intolerant en ongeduldig naar de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind. 2 -
- Bij deze vraag hetzelfde: Wanneer je iets ‘bent’ heeft dat voor mij te maken met zelfacceptatie en niet met zelfcompassie. Zelfcompassie zijn bepaalde gedachten, emoties en gedragingen die bij je opkomen bij bepaalde situaties. En met zelfcompassie handel je hiernaar, dus kan je het niet ‘zijn’. Als je bijvoorbeeld intolerant bent of ongeduldig bent, dan heeft dat te maken met zelfacceptatie. Het gaat dus vooral om het woord ‘ben’.
- Ik probeer begripvol en geduldig te zijn jegens de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind. 2 Ik vind deze vraag meer richting zelfacceptatie neigen. Omdat je hier vraag of je begrip hebt (zelfcompassie) hebt over jouw persoonlijkheid (zelfacceptatie).
- Oud taalgebruik, kan wel wat makkelijker verwoord.
- Ik ben afkeurend en veroordelend naar mijn eigen zwakheden en tekortkomingen. 1 Ik vind deze vraag meer te maken hebben met zelfacceptatie. Om je jezelf afkeurt als persoon om je zwakheden. Zelfcompassie zou meer te maken hebben met: Als ik denk aan mijn zwakheden en tekortkomingen krijg ik afkeurende gedachten over mijzelf.

<p>Wanneer ik mij neerslachtig voel, ben ik geneigd te denken dat andere mensen waarschijnlijk gelukkiger zijn dan ik.</p>	3	<p>Deze vraag raakt zelfcompassie. Alleen door in de vraag: 'ik denk dat andere mensen gelukkiger zijn' te stellen vind ik het toch minder zelfcompassie raken. Ik zou de vraag omdraaien: Wanneer ik mij neerslachtig voel, ben ik geneigd te denken dat mijn leven minder gelukkig is dan bij de mensen om mij heen.</p> <p>Zoals de vraag nu gesteld is ga je meer nadenken over anderen terwijl je, naar mijn mening, bij de persoon die de vragenlijst invult wilt blijven.</p> <p>Vergt een bepaalde mate van inleving in de gevoelens van een ander. Misschien lastig voor sommige mensen met autisme om deze toe te passen.</p> <p>Ik vind dit item niet direct zelfcompassie meten. Het is meer een foutieve gedachtegang die naar mijn idee meer mensen hebben wanneer het even niet goed gaat. Het feit dat iemand denkt dat anderen gelukkiger zijn, betekent naar mijn mening niet automatisch dat diegene geen zelfcompassie heeft.</p>
--	---	---

**Tabel 6**

*SCS Items, Positief Beoordeeld (groen gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
<p>Wanneer ik faal in iets wat belangrijk voor mij is, ervaar ik gevoelens van tekortschieten.</p>	3	<p>-</p> <p>Deze vraagt raakt zelfcompassie. Zelfcompassie is voor mij die stem in je hoofd die jou beoordeelt. Wat gebeurt er als jij kritiek krijgt: wat voor emoties gaan er dan door je heen, hoe ga je ermee om, wat is je reactie?</p> <p>Stel je jezelf gerust of ga je juist malen over dat probleem. Dat soort vragen.</p> <p>-</p>



Ik probeer begripvol en geduldig te zijn jegens de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.	1	Ik vind dit item goed, omdat het een sterke reflectie biedt van zelfcompassie, namelijk vriendelijk en geduldig naar jezelf toe zijn. Acceptatie zie ik ook als een belangrijk onderdeel hiervan, met het besef dat iedereen zijn of haar “flaws” heeft.
Wanneer iets pijnlijk gebeurt probeer ik de situatie in balans en perspectief te zien.	1	Deze vraag raakt ook zelfcompassie omdat de kern van de vraag neigt naar wat er met jouw innerlijke emoties en gedachten gebeurt als er een event gebeurt wat jouw emotionele balans negatief verschuift.
Ik probeer mijn zwakten als menselijk te beschouwen.	4	- Misschien is het voor mensen te moeilijk om de zin: “Als menselijk te beschouwen” te begrijpen. Ik zou hier iets anders voor verzinnen die dezelfde lading dekt. Ik kan nu niks bedenken maar dit kunnen we met de rest bespreken.  -  Ik vind dit een goede reflectie van zelfcompassie. Deze vraag meet in hoeverre mensen hun eigen zwaktes accepteren door ze te erkennen als een natuurlijk en menselijk onderdeel van het leven. Iedereen heeft zwaktes en dat hoort erbij. Zelfcompassie zie ik als het vermogen om dit te kunnen accepteren van jezelf.
Ik ben afkeurend en veroordelend naar mijn eigen zwakheden en tekortkomingen.	2	-  -
Wanneer ik faal in iets dat belangrijk is voor mij, ben ik geneigd mij alleen te voelen in mijn falen.	3	Dit vind ik een goede vraag over zelfcompassie.  -  Ik vind dit item een stuk beter. Dit item richt zich op de vraag of iemand blijft hangen in gevoelens van falen en hoe hiermee wordt omgegaan, wat meer inzicht geeft in de reactie op tegenslagen.

Wanneer ik mij niet gelukkig voel ben ik geneigd geobsedeerd en gefixeerd te zijn op alles wat verkeerd is.	2	Dit vind ik een goede vraag over zelfcompassie. -
Wanneer ik het gevoel heb dat ik op een bepaalde manier tekort schiet, probeer ik mijzelf eraan te herinneren dat gevoelens van tekortschieten door de meeste mensen wel eens ervaren worden.	3	Deze vraag is erg lang en ik zou deze vraag proberen in te korten - Dit is een goed item, omdat het meet in hoeverre iemand zijn of haar tekortkomingen kan accepteren en normaliseren in situaties waarin deze gevoelens optreden.
Wanneer ik in een moeilijke periode ben, geef ik mijzelf de zorg en genegenheid die ik nodig heb.	2	- Dit item laat een aspect van zelfcompassie zien waarin iemand actief voor zichzelf zorgt, op dezelfde manier zoals je er voor ene ander zou zijn tijdens een moeilijke periode.
Wanneer iets mij van streek maakt probeer ik mijn emoties in balans te houden.	1	-
Ik ben intolerant en ongeduldig naar de aspecten van mijn persoonlijkheid die ik niet leuk vind.	1	-

---

**Tabel 7***KGAI Thematische Analyse van Deelnemer Respons*

Code / Opmerking	Categorie	Thema
Alle vragen lijken ‘omgekeerd’ te zijn aangepakt. Is dit niet wat apart om dat specifiek bij unbiased processing te doen?	Semantiek	Vraagstelling
Er worden vaak twee grootheden benut.	Semantiek	Taalgebruik
Een aantal keren is de stelling een ‘als...dan’ type, wat lastig te beantwoorden is. Omdat soms de ene helft klopt, maar de andere er niet logischerwijze uit volgt, of andersom.	Semantiek	Vraagstelling
Sommige vragen leken op elkaar waardoor het soms wat repetitief aanvoelde.	Semantiek	Vraagstelling

**Tabel 8***KGAI Items, Negatief Beoordeeld (rood gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
I tend to have difficulty accepting my personal faults, so I try to cast them in a more positive way.	1	Bedoelen jullie hiermee dat de persoon het moeilijk vindt om ongemak te ervaren op dit gebied en het positiever denken als controlemiddel inzet of dat het juist een manier is om met wat meer relativiseringsvermogen naar jezelf te kunnen kijken?
I find it very difficult to critically assess myself	2	-  Ik vind niet dat dit item verbonden is met zelfcompassie of zelfacceptatie. Het vermogen om kritisch naar jezelf te kijken lijkt mij geen onderdeel. Het lijkt juist tegen het principe van zelfcompassie in te gaan, omdat het draait om mildheid en begrip voor jezelf. Verder is het accepteren van je tekortkomingen onderdeel van zelfcompassie, maar ik zou niet direct zeggen dat het vermogen om kritisch naar jezelf te kunnen kijken gelijk staat aan zelfacceptatie.
I often find that I am overly critical about myself.	1	-

I am very uncomfortable objectively considering my limitations and shortcomings.	1	-
I prefer to ignore my darkest thoughts and feelings.	1	-
I'd rather feel good about myself than objectively assess my personal limitations and shortcomings.	1	-
I try to block out any unpleasant feeling I might have about myself.	1	-
I often deny the validity of any compliments that I receive.	1	-
I find it difficult to embrace and feel good about the things I have accomplished.	1	-
If someone points out or focuses on one of my shortcomings I quickly try to block it out of my mind and forget it.	1	-

---

**Tabel 9***KGAI Items, Positief Beoordeeld (groen gearceerd)*

Item	Deelnemers (n=)	Opmerkingen
I am very uncomfortable objectively considering my limitations and shortcomings.	3	Hele mooie vraag en duidelijk!  -  Ik vind dat dit item zelfacceptatie goed meet, omdat het laat zien in hoeverre iemand zich comfortabel voelt met zijn of haar tekortkomingen en of diegene deze kan accepteren.

I tend to have difficulty accepting my personal faults, so I try to cast them in a more positive way.	2	De eerste helft is al een stelling. Waarna een gevolgtrekking volgt, die niet hoeft te passen. En als die niet past, wat ga je dan antwoorden? Jezelf mooier voordoen dan je bent kan ook gedrag zijn zonder dat er speciale redenen achter zitten.  Dit item meet direct in hoeverre iemand zijn of haar tekortkomingen kan accepteren, wat een belangrijk onderdeel is van zelfacceptatie.
I often find that I am overly critical about myself.	1	Ik vind dat dit item zelfcompassie meet, maar wel indirecter. Zelfcompassie gaat naar mijn mening over het tonen van begrip en mildheid naar jezelf. Als iemand aangeeft vaak te kritisch te zijn, kan dat wijzen op weinig zelfcompassie. Daarnaast kan overmatige zelfkritiek betekenen dat iemand moeite heeft met het accepteren van zijn of haar tekortkomingen.
I often deny the validity of any compliments that I receive.	1	Zeer belangrijk punt, zou eventueel nog iets concreter kunnen door erin te zetten hoe dit gebeurt? Bijv. door het compliment af te zwakken of de aandacht gelijk op iets anders te richten?
I prefer to ignore my darkest thoughts and feelings.	1	Lijkt eenduidig geformuleerd te zijn. Want als dat je niet lukt, die gevoelens en gedachten negeren, dan kun je daar nog steeds wel de voorkeur aan geven.
I'd rather feel good about myself than objectively assess my personal limitations and shortcomings.	1	Ik ervaar het als probleem dat er een 'liever dit dan dat' formulering is, waarbij ik het ingewikkeld vind te bepalen wat ik moet antwoorden. Te vaag om een andere keuze dan uitsluitend 'weet niet' te maken.
I try to block out any unpleasant feelings I might have about myself.	1	Hier kun je jezelf eenvoudig afvragen 'doe ik dat?' en dan volgt er een ja/nee antwoord wat je nog sterker of minder sterk kunt maken.
I find it difficult to embrace and feel good about the things I have accomplished.	1	Zowel 'embrace' als 'feel good' worden genoemd. Dat zijn twee dingen. Hoe kun je daar dan 1 antwoord op geven?
If someone points out or focuses on one of my shortcomings I quickly try to block it out of my mind and forget it.	1	Stel dat je die situatie niet kent? Terwijl het gevoel van 'commentaar verdraag ik niet' je wel bekend kan voorkomen. Wat moet je dan invullen?

---