



Centro Studi

UFFICIO

CHIAVARI

Via Martiri della liberazione 67/1

Telefono mob 3482294869

Telefono ufficio 0185320345

GENOVA

Via C. Pisacane 11/3

Telefono mob 3482294869

Telefono ufficio 010562164

EMAIL

nicoletta.cinotti@gmail.com

WEB

www.bioenergeticaesocieta.it

SELF-COMPASSION SCALE–Short Form (SCS–SF)

COME MI COMPORTO TIPICAMENTE NEI CONFRONTI DI ME STESSO NELLE SITUAZIONI DIFFICILI.

Per favore leggi attentamente ogni affermazione prima di rispondere. Indica, alla sinistra di ogni affermazione quanto frequentemente ti comporti così graduando la risposta da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre)

1 2 3 4 5

_____ 1. Quando fallisco in qualcosa di importante per me vengo
invaso da sentimenti di inadeguatezza.

_____ 2. Cerco di essere comprensivo e paziente verso quegli aspetti
della mia personalità che non mi piacciono

_____ 3. Quando succede qualcosa di doloroso cerco di avere una
posizione equilibrata.

_____ 4. Quando mi sento giù tendo a pensare che la maggior parte
delle altre persone è più felice di me.

_____ 5. Cerco di vedere i miei fallimenti ome un aspetto inevitabile
nella mia condizione di essere umano.

_____ 6. Quando attraverso un momento difficile cerco di darmi la
tenerezza e la cura di cui ho bisogno.

_____ 7. Quando qualcosa mi sconvolge cerco di tenere le mie
emozioni in equilibrio.

_____ 8. Quando fallisco in qualcosa di importante per me tendo a
sentirmi solo nel mio fallimento



Centro Studi

CHIAVARI

Via Martiri della liberazione 67/1

Telefono mob 3482294869

Telefono ufficio 0185320345

GENOVA

Via C. Pisacane 11/3

Telefono mob 3482294869

Telefono ufficio 010562164

EMAIL

nicoletta.cinotti@gmail.com

WEB

www.bioenergeticaesocieta.it

_____9. Quando mi sento giù tendo a diventare ossessionato dall'idea che niente va bene.

_____10. Quando mi sento inadeguato tendo a ricordarmi che la sensazione di inadeguatezza è condivisibile con la maggior parte delle persone.

_____11. Sono disapprovante e giudicante nei confronti delle mie debolezze e inadeguatezze.

_____12. Sono intollerante e impaziente verso quegli aspetti della mia personalita che non mi piacciono.

Questa scala ridotta misura il costrutto della self compassion ed è composta da 12 items anzichè 26. È una risorsa open. L'autrice è Kristin Neff, Ph. D. e-mail: kristin.neff@mail.utexas.edu.

La traduttrice è Nicoletta Cinotti e.mail: nicoletta.cinotti@me.com

Bibliografia:

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

Punteggi di valutazione:

Gentilezza verso di se: Items: 2, 6

Giudizio verso di se: Items: 11, 12

Temi generali (Humanity) Items: 5, 10

Senso di isolamento Items: 4, 8

Capacità mindfulness Items: 3, 7

Sovra-identificazione Items: 1, 9

I punteggi delle sottoscale sono fatti calcolando la media delle risposte per ogni sottoscala. Per conteggiare il punteggio totale è necessario invertire il punteggio delle sottoscale negative che sono quelle di: Giudizio verso di se, senso di isolamento e sovra identificazione (per es. 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) - alla fine è necessario fare la media totale.