

La scala di Self-Compassion – Versione italiana

Riferimento per la versione originale:

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Contatto: kristin.neff@mail.utexas.edu

Riferimento per la versione italiana:

Veneziani, C. A., Fuocho, G., & Voci, A. (2017). Self-compassion as a healthy attitude toward the self: Factorial and construct validity in an Italian sample. *Personality and Individual Differences*, 119, 60-68. doi:10.1016/j.paid.2017.06.028

Contatto: alberto.voci@unipd.it

Codifica:

Auto-gentilezza (Self-Kindness): item 5, 12, 19, 23, 26

Auto-giudizio (Self-Judgment): item 1, 8, 11, 16, 21

Umanità comune (Common Humanity): item 3, 7, 10, 15

Isolamento (Isolation): item 4, 13, 18, 25

Mindfulness: items 9, 14, 17, 22

Sovra-identificazione (Over-identification): item 2, 6, 20, 24

I punteggi delle sottoscale sono ottenuti calcolando la media delle risposte nei rispettivi item. Per calcolare un punteggio di self-compassion totale, bisogna prima invertire i punteggi degli item delle sottoscale negative – auto-giudizio, isolamento, sovra-identificazione (i.e., 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1) – e quindi calcolare la media dei punteggi medi delle sei sottoscale.

COME TIPICAMENTE MI PONGO VERSO ME STESSO NEI MOMENTI DI DIFFICOLTÀ

Per favore leggi ogni affermazione con attenzione prima di rispondere. A sinistra di ogni item, indica quanto spesso ti comporti nella maniera descritta, utilizzando la scala seguente:

- | Quasi
mai | | | | | Quasi
sempre |
|----------------------|----------|----------|----------|----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| _____ | | | | | 1. Sono critico/a e severo/a nei confronti dei miei difetti e delle mie inadeguatezze. |
| _____ | | | | | 2. Quando mi sento giù, tendo a ossessionarmi e a fissarmi su tutto ciò che è sbagliato. |
| _____ | | | | | 3. Quando le cose mi vanno male, vedo le difficoltà come una parte della vita che tutti devono attraversare. |
| _____ | | | | | 4. Quando penso alle mie inadeguatezze, questo tende a farmi sentire più separato/a e tagliato/a fuori dal resto del mondo. |

- _____ 5. Cerco di essere amorevole verso me stesso/a quando provo un dolore emotivo.
- _____ 6. Quando non riesco in qualcosa che è importante per me, sono logorato/a da sentimenti di inadeguatezza.
- _____ 7. Quando mi sento depresso/a, ricordo a me stesso/a che ci sono molte altre persone nel mondo che si sentono come me.
- _____ 8. Quando sto attraversando dei momenti davvero difficili, tendo a essere duro/a con me stesso/a.
- _____ 9. Quando qualcosa mi sconvolge cerco di tenere le mie emozioni in equilibrio.
- _____ 10. Quando mi sento in qualche modo inadeguato/a, cerco di ricordare a me stesso/a che i sentimenti di inadeguatezza sono condivisi dalla maggior parte delle persone.
- _____ 11. Sono intollerante e impaziente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono.
- _____ 12. Quando sto attraversando un momento molto difficile, do a me stesso/a la cura e la tenerezza di cui ho bisogno.
- _____ 13. Quando mi sento giù, ho l'impressione che la maggior parte delle altre persone sia probabilmente più felice di me.
- _____ 14. Quando accade qualcosa di doloroso, cerco di tenere una visione equilibrata della situazione.
- _____ 15. Cerco di vedere i miei difetti come parte della condizione umana.
- _____ 16. Quando vedo aspetti di me che non mi piacciono, me la prendo con me stesso/a.
- _____ 17. Quando non riesco in qualcosa che è importante per me, cerco di mantenere una giusta prospettiva della situazione.
- _____ 18. Quando sono davvero in difficoltà, ho l'impressione che le altre persone se la cavino meglio di me.
- _____ 19. Sono gentile con me stesso/a quando sto soffrendo.
- _____ 20. Quando qualcosa mi sconvolge, vengo trascinato/a via dai miei sentimenti.
- _____ 21. Posso essere un po' freddo/a verso me stesso/a quando sto sperimentando sofferenza.
- _____ 22. Quando mi sento giù, cerco di guardare ai miei sentimenti con curiosità e apertura mentale.
- _____ 23. Sono tollerante con i miei difetti e le mie inadeguatezze.
- _____ 24. Quando accade qualcosa di doloroso tendo a ingigantire la situazione a dismisura.
- _____ 25. Quando non riesco in qualcosa che è importante per me, tendo a sentirmi solo/a nel mio fallimento.
- _____ 26. Cerco di essere comprensivo/a e paziente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono.