

FSCRS- Autocritica

Quando nella vita le cose vanno male, non come vorremmo e sentiamo che avremmo potuto fare meglio, capita di fare pensieri negativi su noi stessi e sentirci valore, inutili, inferiori ecc. Tuttavia, le persone possono anche cercare di darsi sostegno ed essere gentili verso se stesse. Di seguito troverai una serie di pensieri ed emozioni che talvolta le persone hanno. Leggi attentamente ogni affermazione e fa' un cerchietto intorno al numero che descrive meglio quanto ogni affermazione è vera per te.

Per niente vera per me 0	Poco vera per me 1	Abbastanza vera per me 2	Alquanto vera per me 3	Totalmente vera per me 4
---------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Quando le cose mi vanno male.....

1	Mi sento facilmente deluso da me stesso	0	1	2	3	4
2	C'è una parte di me stesso che mi critica	0	1	2	3	4
3	Riesco a ricordare a me stesso i miei lati positivi	0	1	2	3	4
4	Trovo difficile controllare la rabbia e la frustrazione che provo verso di me	0	1	2	3	4
5	Riesco facilmente a perdonarmi	0	1	2	3	4
6	Una parte di me crede che non sono bravo abbastanza	0	1	2	3	4
7	Mi sento schiacciato dai miei stessi pensieri di autocritica	0	1	2	3	4
8	Essere chi sono mi piace, malgrado tutto	0	1	2	3	4
9	Mi è capitato di essere così arrabbiato con me stesso da volermi fare del male o causarmi ferite	0	1	2	3	4
10	Provo un senso di disgusto verso me stesso	0	1	2	3	4
11	Malgrado tutto, sento di essere ancora amabile e degno di accettazione	0	1	2	3	4
12	Smetto di prendermi cura di me stesso	0	1	2	3	4
13	Per me è facile piacermi	0	1	2	3	4
14	Mi vengono in mente tutti i miei difetti e ci penso e ripenso sopra	0	1	2	3	4
15	Mi insulto dicendomi parolacce	0	1	2	3	4
16	Sono gentile verso me stesso e cerco di darmi sostegno	0	1	2	3	4
17	Non riesco ad accettare i fallimenti e gli ostacoli senza sentirmi inadeguato	0	1	2	3	4
18	Sento di meritare le critiche che faccio verso me stesso	0	1	2	3	4
19	Sono capace di prendermi cura e occuparmi di me stesso	0	1	2	3	4
20	C'è una parte di me che vuole sbarazzarsi degli aspetti di me che non mi piacciono	0	1	2	3	4
21	Cerco di incoraggiarmi per il futuro	0	1	2	3	4
22	Non mi piace essere quello che sono	0	1	2	3	4

Scoring del THE FORMS OF SELF-CRITICISING/ATTACKING & SELF-REASSURING SCALE (FSCRS)

Non c'è un punteggio unico ma ci sono punteggi a tre differenti sotto dimensioni. I punteggi si calcolano facendo la media degli item. Le dimensioni sono tre:

- ODIO DEL SE': 9, 10, 12, 15, 22
- INADEGUATEZZA DEL SE': 1, 2, 4, 6, 7, 14, 17, 18, 20
- GENTILEZZA VERSO SE': 3, 5, 8, 11, 13, 16, 19, 21

L'articolo di riferimento è:

Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J.N.V. & Irons, C. (2004) Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 31-50.

Validazione in italiano:

Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2015). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self And Identity*, 1-15.

<http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>