

Self Compassion Scale (SFS)- Italian Version
(Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A., 2013)

Leggi attentamente ciascuna affermazione ed indica quanto tendi a comportarti nel modo indicato, usando la seguente scala:

Quasi mai	Molto raramente	A volte	Spesso	Quasi sempre
1	2	3	4	5

1. Tendo a disapprovare e a giudicare in modo severo i miei difetti e le mie inadeguatezze.
2. Quando mi sento giù tendo a diventare ossessivo ed a fissarmi su tutto ciò che non va.
3. Quando le cose mi vanno male, vedo le difficoltà come parte della vita con cui tutti gli esseri umani devono fare i conti.
4. Quando penso ai miei difetti, tendo a sentirmi più separato ed escluso dal resto del mondo.
5. Quando soffro/sto male emotivamente cerco di essere amorevole verso me stesso.
6. Quando fallisco in qualcosa di importante per me, mi sento logorato dal senso di inadeguatezza.
7. Quando mi sento veramente giù, ricordo a me stesso che ci sono molte altre persone al mondo che si sentono come me.
8. Quando attraverso momenti veramente difficili, tendo ad essere duro con me stesso.
9. Quando qualcosa mi turba, cerco di mantenere un equilibrio emotivo.
10. Quando per qualche motivo mi sento inadeguato, cerco di ricordarmi che la maggioranza delle persone prova sentimenti simili ai miei .
11. Sono intollerante e impaziente verso gli aspetti del mio carattere che non mi piacciono.
12. Quando attraverso periodi particolarmente difficili, do a me stesso il supporto e la tenerezza di cui ho bisogno.

13. Quando mi sento giù, tendo a pensare che quasi tutte le altre persone sono probabilmente più felici di me.
14. Quando accade qualcosa che mi fa stare male cerco di aver un punto di vista equilibrato della situazione.
15. Cerco di considerare i miei difetti come parte della condizione umana.
16. Quando vedo aspetti di me che non mi piacciono mi accanisco contro me stesso.
17. Quando fallisco in qualcosa importante per me provo a considerare le cose da un altro punto di vista.
18. Quando sono molto in difficoltà, tendo a pensare che gli altri se la stanno passando meglio di me.
19. Quando soffro sono gentile con me stesso.
20. Quando qualcosa mi fa stare male tendo a farmi trascinare dall'onda delle mie emozioni.
21. A volte sono freddo e duro con me stesso quando soffro.
22. Quando mi sento giù, cerco di avere un atteggiamento aperto e curioso nei confronti delle mie emozioni.
23. Sono tollerante nei confronti dei miei difetti e delle mie inadeguatezze.
24. Quando succede qualcosa che mi fa stare male tendo ad ingigantire l'evento oltre le giuste proporzioni.
25. Quando fallisco in qualcosa di importante per me, tendo a sentirmi solo nel mio fallimento.
26. Cerco di essere comprensivo e paziente verso quegli aspetti della mia personalità che non mi piacciono.

Coding Key:

Self-Kindness Items: 5, 12, 19, 23, 26

Self-Judgment Items: 1, 8, 11, 16, 21

Common Humanity Items: 3, 7, 10, 15

Isolation Items: 4, 13, 18, 25

Mindfulness Items: 9, 14, 17, 22

Over-identified Items: 2, 6, 20, 24

Subscale scores are computed by calculating the mean of subscale item responses. To compute a total self-compassion score, reverse score the negative subscale items - self-judgment, isolation, and over-identification (i.e., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) - then compute a total mean.

References

- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2013). Dimensionality of Self-Compassion: Translation and Construct Validation of the Self-Compassion Scale in an Italian Sample. *Journal of Mental Health*.