

Scala di autocompassione (SCS)

La Self-Compassion Scale (SCS) è uno strumento di autovalutazione pensato per misurare il livello di autocompassione di una persona, distinguendone diverse dimensioni, come la gentilezza verso sé, il giudizio verso sé, il senso di comune umanità e la mindfulness. La SCS è particolarmente utile per la valutazione clinica, la ricerca o il monitoraggio di programmi di intervento in psicologia positiva o in psicoterapia. È comunemente utilizzata per individuare pattern di autocritica e di gentilezza verso sé.

Numero di domande	26 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Self-Compassion Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Kristin Neff (2003)
Categoria	Generale

Anteprima delle 26 domande

Sono critico/a e severo/a nei confronti dei miei difetti e delle mie inadeguatezze.

1 - Quasi mai | 2 | 3 | 4 | 5 - Quasi sempre

Quando mi sento giù, tendo a ossessionarmi e a fissarmi su tutto ciò che è sbagliato.

1 - Quasi mai | 2 | 3 | 4 | 5 - Quasi sempre

Quando le cose mi vanno male, vedo le difficoltà come una parte della vita che tutti devono attraversare.

1 - Quasi mai | 2 | 3 | 4 | 5 - Quasi sempre

Quando penso alle mie inadeguatezze, questo tende a farmi sentire più separato/a e tagliato/a fuori dal resto del mondo.

1 - Quasi mai | 2 | 3 | 4 | 5 - Quasi sempre

Cerco di essere amorevole verso me stesso/a quando provo un dolore emotivo.

1 - Quasi mai | 2 | 3 | 4 | 5 - Quasi sempre

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

La SCS è composta da 26 item valutati su una scala Likert da 1 (quasi mai) a 5 (quasi sempre). Le sottoscale sono sei: gentilezza verso sé, giudizio verso sé, umanità comune, isolamento, mindfulness e sovra-identificazione. Si calcolano i punteggi di ciascuna sottoscala e un punteggio globale di autocompassione. Un punteggio elevato indica un alto livello di autocompassione, mentre un punteggio basso indica una maggiore autocritica o una difficoltà a trattarsi con gentilezza.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“È un vero valore aggiunto in seduta per valutare il paziente e una base molto ricca di confronto per approfondire il lavoro clinico.”

Elodie C. - Psicologa cognitivo-comportamentale