

Scala delle Credenze Personali -versione rivista

George Silbershatz©

Traduzione italiana di Francesco Fedeli e Francesco Gazzillo

Chiunque voglia utilizzare questa scala per motivi di ricerca, è libero di farlo, ma deve spedire i risultati delle valutazioni a info@cmt-ig.org

Istruzioni: di seguito troverà una serie di credenze relative a se stessi o agli altri. Le legga, e per ognuna, selezioni ("Si") o ("No") per indicare se la ritiene valida per se stesso/a o meno.

Rispetto soltanto alle credenze che ritiene valide per se stesso/a, valuti il grado in cui ciascuna credenza è problematica e dolorosa per lei. La scala va da 1 (per nulla problematica) a 4 (molto problematica).

		PRESENZA	ASSENZA	PER NULLA	POCO	ABBASTANZA	MOLTO
1	Credo di dovermi affidare agli altri invece di perseguire le mie idee, i miei bisogni o interessi.	SI	NO	1	2	3	4
2	Credo di essere un fallimento.	SI	NO	1	2	3	4
3	Credo di non essere stato/a in grado di rendere felici i miei genitori o le persone per me importanti.	SI	NO	1	2	3	4
4	Credo che sia sbagliato sentirsi più realizzati della propria famiglia o delle persone per sé importanti.	SI	NO	1	2	3	4
5	Credo che sia pericoloso esprimere sentimenti negativi o di rabbia.	SI	NO	1	2	3	4
6	Credo di non meritare di essere amato/a.	SI	NO	1	2	3	4
7	Credo che gli altri mi possano ferire, umiliare o manipolare.	SI	NO	1	2	3	4
8	Credo di non meritare di essere felice.	SI	NO	1	2	3	4
9	Credo di essere estremamente potente e di poter controllare il modo in cui gli altri si sentono o si comportano.	SI	NO	1	2	3	4

10	Credo di dover essere perfetto/a per sentirmi bene con me stesso/a.	SI	NO	1	2	3	4
11	Credo che amare qualcuno significhi idealizzarlo ed ammirarlo.	SI	NO	1	2	3	4
12	Credo che amare qualcuno significhi sottomettersi a lui/lei.	SI	NO	1	2	3	4
13	Credo di meritare di essere maltrattato/a.	SI	NO	1	2	3	4
14	Credo che non dovrei separarmi dalla mia famiglia o dai miei cari.	SI	NO	1	2	3	4
15	Credo che i bisogni degli altri siano molto più importanti dei miei.	SI	NO	1	2	3	4
16	Credo che non dovrei essere critico/a nei confronti dei problemi o dei limiti di una persona a me cara.	SI	NO	1	2	3	4
17	Credo di dovermi preoccupare per evitare che accadano cose brutte.	SI	NO	1	2	3	4
18	Credo che non essere d'accordo con gli altri si traduca in reazioni di rifiuto o rabbia nei miei confronti.	SI	NO	1	2	3	4
19	Credo che non dovrei provare o esprimere sentimenti di orgoglio.	SI	NO	1	2	3	4
20	Credo di non poter prevedere quando mi accadranno cose brutte.	SI	NO	1	2	3	4
21	Credo che dovrei essere proprio come i miei genitori o i miei cari per evitare di ferirli.	SI	NO	1	2	3	4
22	Credo che perseguire i miei interessi e i miei obiettivi significhi essere egoista o indifferente.	SI	NO	1	2	3	4
23	Credo di essere impotente.	SI	NO	1	2	3	4
24	Credo che il mio desiderio di sostegno e di supporto emotivo e non sarà soddisfatto dagli altri.	SI	NO	1	2	3	4
25	Credo di meritare di essere punito/a.	SI	NO	1	2	3	4
26	Credo di non poter fare affidamento sugli altri per mantenere dei legami stabili e forte.	SI	NO	1	2	3	4
27	Credo che separarsi dai propri cari li faccia soffrire.	SI	NO	1	2	3	4
28	Credo che gli altri siano attenti o affettuosi con me solo quando soffro.	SI	NO	1	2	3	4
29	Credo di non meritare di essere preso/a sul serio.	SI	NO	1	2	3	4
30	Credo di essere responsabile dei sentimenti o dei comportamenti degli altri.	SI	NO	1	2	3	4
31	Credo che gli altri siano emotivamente inaffidabili e rifiutanti.	SI	NO	1	2	3	4
32	Credo che avere un buon rapporto con una persona a cui tengo possa ferirne un'altra a me cara.	SI	NO	1	2	3	4

33	Credo di sopraffare gli altri con i miei sentimenti, bisogni e/o comportamenti.	SI	NO	1	2	3	4
34	Credo di non meritare di essere protetto/a o curato/a.	SI	NO	1	2	3	4
35	Credo che non dovrei mai oppormi agli altri né affermare il mio punto di vista.	SI	NO	1	2	3	4
36	Credo di essere una persona profondamente debole o danneggiata.	SI	NO	1	2	3	4
37	Credo che chiedere aiuto sia un segno di debolezza o di fragilità.	SI	NO	1	2	3	4
38	Credo che se mi comporto in modo sensuale, gli altri saranno invidiosi o si sentiranno minacciati dalla mia sessualità.	SI	NO	1	2	3	4
39	Credo di non aver fatto abbastanza per aiutare un genitore, fratello o una persona a me cara.	SI	NO	1	2	3	4
40	Credo che iniziare una relazione significhi rimanerne intrappolati o soffocati.	SI	NO	1	2	3	4
41	Credo di avere sempre bisogno dell'approvazione e dell'ammirazione degli altri.	SI	NO	1	2	3	4
42	Credo di essere indegno/a e di meritare davvero poco nella vita.	SI	NO	1	2	3	4
43	Credo che se avrò successo, gli altri si sentiranno sminuiti o offesi.	SI	NO	1	2	3	4
44	Credo di dover essere cauto/a nell'esprimere sentimenti d'amore o nell'avvicinarmi agli altri.	SI	NO	1	2	3	4