

## Escala de Autocompaixão

### Referência do original:

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

Contact e-mail: kristin.neff@mail.utexas.edu

### Referência da Versão Brasileira:

Souza, L. K. de, & Hutz, C. S. (2016). Escala de Autocompaixão. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva* (171-173). São Paulo: CETEPP.

### Chave de codificação:

Itens de Bondade Consigo: 5, 12, 19, 23, 26

Itens de Autocrítica Severa: 1, 8, 11, 16, 21

Itens de Senso de Humanidade: 3, 7, 10, 15

Itens de Isolamento: 4, 13, 18, 25

Itens de Mindfulness: 9, 14, 17, 22

Itens de Sobre-identificação: 2, 6, 20, 24

Os escores das subescalas são obtidos através do cálculo da média das respostas aos itens de cada subescala. Para calcular o escore total de autocompaixão, é preciso primeiro reverter o valor dos itens das subescalas negativas – autocrítica severa, isolamento e sobre-identificação (i.e., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) – e em seguida calcular a média total das médias das seis subescalas.

## COMO EU GERALMENTE LIDO COMIGO EM MOMENTOS DIFÍCEIS

Por favor, leia com cuidado antes de responder. À esquerda de cada item, indique com que frequência você se comporta da forma descrita, usando a seguinte escala:

**Quase  
nunca**

**1**

**2**

**3**

**4**

**Quase  
sempre**

**5**

- \_\_\_\_\_ 1. Sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos.
- \_\_\_\_\_ 2. Quando fico “pra baixo”, não consigo parar de pensar em tudo que está errado comigo.
- \_\_\_\_\_ 3. Quando as coisas vão mal para mim, vejo as dificuldades como parte da vida e que acontecem com todo mundo.
- \_\_\_\_\_ 4. Quando penso nos meus defeitos, eu me sinto realmente isolado do resto do mundo.
- \_\_\_\_\_ 5. Tento ser amável comigo quando me sinto emocionalmente mal.
- \_\_\_\_\_ 6. Quando eu falho em algo importante para mim, fico totalmente consumido por sentimentos de incompetência.
- \_\_\_\_\_ 7. Quando me sinto realmente mal, lembro que há outras pessoas no mundo se sentindo como eu.
- \_\_\_\_\_ 8. Quando as coisas estão realmente difíceis, costume ser duro comigo mesmo.
- \_\_\_\_\_ 9. Quando algo me deixa aborrecido, tento buscar equilíbrio emocional.
- \_\_\_\_\_ 10. Quando percebo que fui inadequado, tento lembrar que a maioria das pessoas também passa por isso.
- \_\_\_\_\_ 11. Sou intolerante e impaciente com os aspectos de que não gosto na minha personalidade.
- \_\_\_\_\_ 12. Quando estou passando por um momento realmente difícil, eu me dou o apoio e o cuidado de que preciso.
- \_\_\_\_\_ 13. Quando fico “pra baixo”, sinto que a maioria das pessoas é mais feliz do que eu.
- \_\_\_\_\_ 14. Quando algo doloroso acontece, tento lidar com a situação de forma equilibrada.
- \_\_\_\_\_ 15. Tento entender meus defeitos como parte da condição humana.
- \_\_\_\_\_ 16. Quando vejo características que eu não gosto em mim, sou duro comigo mesmo.

- \_\_\_\_\_ 17. Quando eu falho em algo importante para mim, tento ver as coisas por outro ângulo.
- \_\_\_\_\_ 18. Quando passo por dificuldades emocionais, costumo pensar que as coisas são mais fáceis para as outras pessoas.
- \_\_\_\_\_ 19. Sou bondoso comigo quando estou passando por algum sofrimento.
- \_\_\_\_\_ 20. Quando algo me deixa incomodado, sou completamente tomado por sentimentos negativos.
- \_\_\_\_\_ 21. Costumo ser um pouco insensível comigo quando estou sofrendo.
- \_\_\_\_\_ 22. Quando fico “pra baixo”, tento aceitar e entender meus sentimentos.
- \_\_\_\_\_ 23. Sou compreensivo com meus próprios erros e defeitos.
- \_\_\_\_\_ 24. Quando algo doloroso acontece comigo, costumo reagir de forma exagerada.
- \_\_\_\_\_ 25. Quando eu falho em algo importante para mim, costumo me sentir muito sozinho nessa situação.
- \_\_\_\_\_ 26. Tento ser compreensivo e paciente com os aspectos da minha personalidade dos quais não gosto.