

## **Escala de Autocompaixão – Versão Portuguesa of Self-Compassion Scale, original measure developed and validated by Kristin Neff (2003)**

### Referência:

Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J., (2015). Evaluating the Multifactor Structure of the Long and Short Versions of the Self-Compassion Scale in a Clinical Sample. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 00(0), 1–15; DOI: 10.1002/jclp.22187

Contacto e-mail: paulacastilhofreitas@gmail.com

### **Descrição da escala:**

A SCS, medida de autorrelato mais utilizada para avaliar a autocompaixão. Constituída por 26 itens visa avaliar os três componentes básicos da autocompaixão: Autobondade, entendida como a capacidade para ser amável, bondoso, gentil e compreensível para consigo próprio, em vez de ser demasiado crítico e punitivo; Condição humana (ou Humanidade Comum), que significa entender as próprias experiências como parte de uma experiência humana maior; e o Mindfulness, que se refere a uma consciência equilibrada e aceitação dos próprios sentimentos.

Os itens estão agrupados em seis subescalas: Autobondade(5 itens) (e.g., “Tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspetos da minha personalidade e que não gosto”); Autojulgamento (autocriticismo) (5 itens) (e.g., “Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações”); Condição Humana (4 itens) (e.g., “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana”); Mindfulness (4 itens) (e.g., “Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação”) e Sobre-identificação (4 itens) (e.g., “Quando me sinto em baixo tendo a ficar obcecado com tudo aquilo que está errado”). Cada item é cotado numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = Quase nunca; 5 = Quase sempre).

### **Dados referentes às subescalas:**

Itens AutoBondade: 5, 12, 19, 23, 26

Itens Auto-Ajuizamento (autocriticismo): 1, 8, 11, 16, 21

Itens Humanidade Comum: 3, 7, 10, 15

Itens Isolamento: 4, 13, 18, 25

Itens Mindfulness: 9, 14, 17, 22

Itens Sobre-Identificação: 2, 6, 20, 24

### **Instruções de Cotação**

A cotação total é obtida através do somatório da pontuação de todos os itens, além de que o instrumento de autorresposta permite também a obtenção de resultados parciais (pontuação média de cada subescala). Pontuações mais elevadas significam mais autocompaixão. Os itens 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 e 25 devem ser recodificados para se aceder à pontuação total (i.e., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1).

# SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

---

**Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?**

**Instruções:** Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

---

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.					
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.					
5. Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.					
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).					
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					

	1	2	3	4	5
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afecto que necessito.					
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.					
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo).					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afectuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

