

Escala de autocompaixão (SCS)

A Escala de autocompaixão (SCS) é um instrumento de autorresposta concebido para medir o nível de autocompaixão de uma pessoa, distinguindo diferentes dimensões, como a bondade para consigo próprio, o autojulgamento, o sentimento de humanidade comum e o mindfulness. A SCS é particularmente útil para a avaliação clínica, a investigação ou o acompanhamento de programas de intervenção em psicologia positiva ou em psicoterapia. É frequentemente utilizada para detetar padrões de autocrítica e de bondade para consigo próprio.

Número de perguntas	26 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Self-Compassion Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Kristin Neff (2003)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 26 perguntas

Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.

Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecado/a com tudo aquilo que está errado.

Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.

Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado/a e desligado/a do resto do mundo.

Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Tento ser carinhoso/a comigo próprio/a quando estou a sofrer emocionalmente.

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

A SCS é composta por 26 itens cotados numa escala de tipo Likert de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). Tem seis subescalas: bondade para consigo próprio, autojulgamento, humanidade comum, isolamento, mindfulness e sobreidentificação. São calculadas pontuações para cada subescala, bem como uma pontuação global de autocompaixão. Uma pontuação elevada indica um nível elevado de autocompaixão, enquanto uma pontuação baixa indica mais autocrítica ou dificuldade em tratar-se a si próprio com bondade.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

Tiago S. - Psicólogo do trabalho