Lumina Measures

FSCRS

Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale

Tradução operacional em português · 22 itens

Nome _____

Data _____

Quando as coisas dão errado em nossas vidas ou não saem como esperávamos, e sentimos que poderíamos ter feito melhor, às vezes temos pensamentos e sentimentos negativos e autocríticos. Eles podem assumir a forma de nos sentirmos sem valor, inúteis ou inferiores, por exemplo. No entanto, as pessoas também podem tentar apoiar a si mesmas. Abaixo há uma série de pensamentos e sentimentos que as pessoas às vezes têm. Leia cada afirmação com atenção e circule o número que melhor descreve o quanto cada afirmação é verdadeira para você. Use a escala abaixo.

0 Nada parecido comigo
1 Um pouco parecido comigo
2 Moderadamente parecido comigo
3 Bastante parecido comigo
4 Extremamente parecido comigo

Quando as coisas dão errado para mim:

1	Fico facilmente decepcionado comigo mesmo.	0	1	2	3	4
2	Há uma parte de mim que me coloca para baixo.	0	1	2	3	4
3	Consigo me lembrar de coisas positivas sobre mim.	0	1	2	3	4
4	Tenho dificuldade em controlar minha raiva e frustração comigo mesmo.	0	1	2	3	4
5	Tenho facilidade para me perdoar.	0	1	2	3	4
6	Há uma parte de mim que sente que não sou bom o suficiente.	0	1	2	3	4
7	Sinto-me abatido pelos meus próprios pensamentos autocríticos.	0	1	2	3	4
8	Ainda gosto de ser quem eu sou.	0	1	2	3	4
9	Fiquei tão bravo comigo mesmo que quero me machucar ou me ferir.	0	1	2	3	4
10	Tenho uma sensação de nojo de mim mesmo.	0	1	2	3	4
11	Ainda consigo me sentir digno de amor e aceitação.	0	1	2	3	4
12	Paro de me importar comigo mesmo.	0	1	2	3	4
13	Tenho facilidade para gostar de mim mesmo.	0	1	2	3	4
14	Lembro dos meus fracassos e fico ruminando sobre eles.	0	1	2	3	4
15	Chamo a mim mesmo por nomes ofensivos.	0	1	2	3	4
16	Sou gentil e apoiador comigo mesmo.	0	1	2	3	4
17	Não consigo aceitar falhas e contratempos sem me sentir inadequado.	0	1	2	3	4
18	Acho que mereço minha autocrítica.	0	1	2	3	4
19	Consigo cuidar e tomar conta de mim mesmo.	0	1	2	3	4
20	Há uma parte de mim que quer se livrar das partes de que não gosto.	0	1	2	3	4
21	Encorajo a mim mesmo para o futuro.	0	1	2	3	4

0	Nada parecido comigo			3	Bastante parecido comigo	
1	Um pouco parecido comigo			4	Extremamente parecido comigo	
2	Moderadamente parecido comigo					

22	Não gosto de ser quem eu sou.	0	1	2	3	4

Referências

Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale. Tradução operacional em português · 22 itens. Formulário da versão apresentada.

BAIÃO, R.; GILBERT, P.; MCEWAN, K.; CARVALHO, S. Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: psychometric properties and normative study. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, v. 88, n. 4, p. 438-452, 2015. https://doi.org/10.1111/papt.12049.

CARVALHO, C. B.; BENEVIDES, J.; MOTTA, C.; CABRAL, J.; PEREIRA, C.; TEIXEIRA, M.; PEIXOTO, E. Forms of Self-Criticizing and Self-Reassuring Scale: adaptation and validation in a sample of Portuguese children. Psychologica, v. 62, n. 2, p. 61-74, 2019. https://doi.org/10.14195/1647-8606_62-2_4.

CASTILHO, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; DUARTE, J. Exploring self-criticism: confirmatory factor analysis of the FSCRS in clinical and nonclinical samples. Clinical Psychology & Psychotherapy, v. 22, n. 2, p. 153-164, 2015. https://doi.org/10.1002/cpp.1881.

GILBERT, P.; CLARKE, M.; HEMPEL, S.; MILES, J. N. V.; IRONS, C. Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students. British Journal of Clinical Psychology, v. 43, n. 1, p. 31-50, 2004. https://doi.org/10.1348/014466504772812959.

HALAMOVÁ, J.; KANOVSKÝ, M.; GILBERT, P.; TROOP, N. A.; ZUROFF, D. C.; HERMANTO, N.; PETROCCHI, N.; SOMMERS-SPIJKERMAN, M.; KIRBY, J. N.; SHAHAR, B.; KRIEGER, T.; MATOS, M.; ASANO, K.; YU, F.; BASRAN, J.; KUPELI, N. The factor structure of the Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale in thirteen distinct populations. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, v. 40, p. 736-751, 2018. https://doi.org/10.1007/s10862-018-9686-2.