

Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale FSCRS

(Gilbert, Clarke, Hempel, & Irons, 2004)
(Tradução e Adaptação Brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto Gouveia, 2013)

Quando as coisas dão errado em nossas vidas ou não funcionam como nós esperávamos, e sentimos que poderíamos ter feito melhor, às vezes, temos pensamentos e sentimentos negativos e autocríticos. Esses podem fazer com que nos sintamos sem valor, inúteis ou inferiores, etc. No entanto, as pessoas também podem tentar dar apoio a si mesmas.

Instruções: Abaixo estão vários pensamentos e sentimentos que as pessoas, às vezes, têm quando as coisas dão errado. Leia as afirmações cuidadosamente e assinale um “X” no número que melhor descreve o quanto cada uma delas é verdadeira para você.

Nada verdadeira	Pouco verdadeira	Mais ou menos verdadeira	Muito verdadeira	Extremamente verdadeira
0	1	2	3	4

Quando as coisas dão errado para mim:

	0	1	2	3	4
1. Eu fico facilmente decepcionado comigo mesmo.					
2. Algo em mim faz com que eu me sinta desanimado.					
3. Eu sou capaz de lembrar coisas positivas a meu respeito.					
4. Eu encontro dificuldade para controlar a raiva e frustração que tenho de mim.					
5. Eu considero fácil me perdoar.					
6. Alguma coisa em mim me diz que não sou bom o suficiente.					
7. Eu me sinto vencido pelos meus pensamentos autocríticos.					
8. Eu permaneço gostando de ser do jeito que sou.					
9. Eu fico tão irritado comigo que tenho vontade de me machucar ou ferir.					
10. Eu sinto nojo de mim.					
11. Eu ainda consigo me sentir amado e aceito.					
12. Eu paro de me importar comigo.					
13. Eu considero fácil gostar de mim.					
14. Eu lembro e penso insistentemente em minhas falhas.					
15. Eu me xingo com palavrões.					
16. Eu sou gentil e dou apoio a mim mesmo.					
17. Sinto-me inadequado frente à falhas e imprevistos.					
18. Eu penso que mereço minha autocrítica.					
19. Eu sou capaz de me cuidar e me importar comigo.					
20. Algo em mim quer se desfazer das minhas características que não gosto.					
21. Eu procuro me encorajar para o futuro.					
22. Eu não gosto de ser eu mesmo.					