

INSTRUÇÕES: Em baixo encontra um conjunto de afirmações respeitantes a características pessoais. Leia cada afirmação e decida se concorda ou discorda e em que grau. Para cada uma delas faça um círculo à volta do número da direita que melhor descreve a sua opinião. Para responder tenha em conta a forma como você é habitualmente. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada afirmação.

NOME _____

SEXO _____ IDADE _____ ESCOLARIDADE _____

DATA ____/____/____ PROFISSÃO _____

1- Discordo fortemente
2- Discordo
3- Neutro / indeciso
4- Concordo
5- Concordo fortemente

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1- Tenho grande dificuldade em me descontraír e relaxar | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Sinto muitas vezes que as pessoas mais próximas não me dão todo o apoio de que preciso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Acho que a maioria das pessoas não é como devia ser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Irrito-me por tudo e por nada | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Tenho tendência a ficar a pensar muito nas coisas que me fizeram ou disseram | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Quando penso no futuro, sinto que as coisas me vão correr mal | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Acho que sou uma pessoa um pouco apagada ou que passa despercebida na maioria das situações | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Sinto muitas vezes que me falta o apoio e o suporte das outras pessoas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Fico muito impaciente ou irritado(a) quando as coisas não me correm como eu quero | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- Sinto muitas vezes que me falta qualquer coisa, que não sei muito bem o que é, ou seja, sinto-me incompleto(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- É relativamente frequente censurar-me por coisas que disse ou fiz a outra pessoa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- Tenho falhado bastante em momentos críticos da minha vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

1- Discordo fortemente
2- Discordo
3- Neutro / indeciso
4- Concordo
5- Concordo fortemente

13- Acontece-me muitas vezes dormir mal	1	2	3	4	5
14- Quando alguém de quem gosto se zanga comigo imagino que essa pessoa pode já não gostar de mim	1	2	3	4	5
15- Sinto-me muitas vezes só	1	2	3	4	5
16- Acho que os outros se desiludem frequentemente comigo	1	2	3	4	5
17- Tenho dificuldade em ver a utilidade daquilo que faço e acho que os outros fariam melhor do que eu	1	2	3	4	5
18- Sinto muitas vezes que me falta a força necessária para resolver os problemas da vida	1	2	3	4	5
19- Tenho receio que as pessoas de quem gosto se possam afastar de mim	1	2	3	4	5
20- Quando estou com outras pessoas, falo mais facilmente dos meus defeitos e limitações do que das minhas qualidades	1	2	3	4	5
21- No fundo, sinto que não mereço ser feliz	1	2	3	4	5
22- Sou uma pessoa que precisa muito dos outros	1	2	3	4	5
23- Em geral tenho pouco gosto nas coisas que faço	1	2	3	4	5
24- Sou uma pessoa que costuma ter comportamentos inadequados às situações	1	2	3	4	5
25- Sinto-me frequentemente aborrecido(a) sem ter uma razão muito concreta para isso	1	2	3	4	5
26- Preocupo-me sempre muito se estou a corresponder ao que os outros pensam ou esperam de mim	1	2	3	4	5
27- Falta-me muitas vezes o ânimo para a vida	1	2	3	4	5
28- No fundo, não gosto muito de mim próprio(a)	1	2	3	4	5
29- Na minha vida não há muitas coisas que realmente me dêem muito prazer	1	2	3	4	5
30- Muitas vezes sinto que tenho pouca energia	1	2	3	4	5
31- Mesmo quando uma coisa me corre bem imagino sempre que no futuro vai correr mal	1	2	3	4	5
32- Sinto que devo alguma coisa aos outros e por isso tenho de os compensar de alguma forma	1	2	3	4	5
33- Tenho tendência a ser muito crítico(a) relativamente a mim próprio(a)	1	2	3	4	5

1- Discordo fortemente
2- Discordo
3- Neutro / indeciso
4- Concordo
5- Concordo fortemente

34- Sinto-me frequentemente abatido(a) ou em baixo	1	2	3	4	5
35- Penso muitas vezes que agi mal e fico com remorsos do que fiz	1	2	3	4	5
36- Acho que há uma grande diferença entre o que sou e o que gostaria de ser	1	2	3	4	5
37- Sou uma pessoa com pouca iniciativa	1	2	3	4	5
38- Preocupo-me muito que as outras pessoas possam não gostar de mim	1	2	3	4	5
39- Mesmo quando a culpa é dos outros, ainda assim tenho tendência a culpar-me a mim próprio(a)	1	2	3	4	5
40- Sinto muitas vezes um vazio interior	1	2	3	4	5
41- É frequente pensar depois de fazer uma coisa, que a podia ter feito muito melhor	1	2	3	4	5
42- Sou uma pessoa pouco dada a grandes contactos com os outros	1	2	3	4	5
43- Gostava muito que as coisas pudessem voltar a ser como eram dantes, nos meus tempos de criança	1	2	3	4	5
44- Por uma razão ou por outra, ando sempre com qualquer preocupação na cabeça	1	2	3	4	5
45- Custa-me dizer que não quando me pedem alguma coisa	1	2	3	4	5
46- Sinto-me pouco satisfeito(a) com aquilo que já consegui realizar na minha vida	1	2	3	4	5
47- Em geral tenho muita dificuldade em tomar decisões	1	2	3	4	5
48- É frequente ter a sensação de não fazer nada certo	1	2	3	4	5
49- Sou uma pessoa pouco dinâmica	1	2	3	4	5
50- Tenho a sensação de que as pessoas só gostam de mim quando sou ou faço o que elas querem	1	2	3	4	5
51- Quando me sinto rejeitado(a) ou abandonado(a) fico extremamente em baixo	1	2	3	4	5
52- Mesmo quando uma relação não me está a deixar feliz ou a satisfazer tenho dificuldade em acabá-la	1	2	3	4	5
53- Sinto muito “o peso” das coisas que tenho para fazer	1	2	3	4	5

1- Discordo fortemente
2- Discordo
3- Neutro / indeciso
4- Concordo
5- Concordo fortemente

54- Tenho a sensação de que os outros me vêem como uma pessoa com poucas qualidades	1	2	3	4	5
55- Sou uma pessoa pessimista	1	2	3	4	5
56- É frequente sentir-me desiludido(a) comigo próprio(a)	1	2	3	4	5
57- Gosto pouco da novidade e da mudança	1	2	3	4	5
58- Resigno-me com facilidade às coisas negativas que me acontecem	1	2	3	4	5
59- Ao fim de semana costumo sentir-me mais em baixo do que durante a semana	1	2	3	4	5
60- Numa situação em que saio prejudicado(a) prefiro não reclamar os meus direitos, porque ter de fazer isso me incomoda	1	2	3	4	5
61- Sou uma pessoa um pouco triste	1	2	3	4	5
62- Sinto com alguma frequência que a minha vida não tem grande sentido, que não vale muito a pena viver	1	2	3	4	5
63- Tenho por vezes a sensação de que os outros não gostam de mim	1	2	3	4	5
64- Sou pessoa de poucos entusiasmos, ou seja, não me costumo entusiasmar muito com aquilo que faço	1	2	3	4	5
65- Com alguma frequência, sinto-me desamparado(a) e sem o apoio dos outros	1	2	3	4	5
66- No fundo, não sou uma pessoa feliz	1	2	3	4	5
67- Raramente me sinto plenamente satisfeito(a) com aquilo que tenho	1	2	3	4	5
68- Tenho tendência a sentir-me culpado(a) pelas coisas que correm mal	1	2	3	4	5
69- Quando penso no futuro, sinto-me angustiado(a)	1	2	3	4	5
70- Sinto que já tive a minha parte de sofrimento ao longo da vida	1	2	3	4	5
71- Fico muitas vezes a pensar e repensar sobre as coisas que fiz ou disse	1	2	3	4	5
72- Muitas vezes sinto-me “deslocado(a)” (ou a mais) em certos grupos de pessoas ou em determinadas situações	1	2	3	4	5
73- Sinto que tenho tendência a fazer as coisas mais devagar do que os outros	1	2	3	4	5
74- Acho que a minha vida é monótona e sem grande interesse	1	2	3	4	5

- 1- Discordo fortemente**
- 2- Discordo**
- 3- Neutro / indeciso**
- 4- Concordo**
- 5- Concordo fortemente**

75- Tenho tendência a pensar que os outros são melhores do que eu	1	2	3	4	5
76- É difícil para mim “arrancar” quando tenho de começar a fazer qualquer coisa	1	2	3	4	5
77- Cada um tem o que merece, e de certa forma eu mereço o mal que me acontece	1	2	3	4	5
78- Enquanto os outros se divertem, eu simplesmente vou passando o tempo	1	2	3	4	5
79- Custa-me estar sozinho(a)	1	2	3	4	5
80- Tenho poucas ocasiões em que me sinto realmente bem disposto(a) ou em que me apetece rir com vontade	1	2	3	4	5