

## OASB - A

(Goss, K.; Gilbert, P. & Allan, S. 1994)

(Tradução e adaptação para a população adolescente Portuguesa:

Pinto-Gouveia, J.; Cunha, M.; Matos, M. & Gilbert, P., 2013)

---

### Instruções:

Esta escala tem como objetivo perceber o que as pessoas pensam acerca do modo como os outros as vêem. De seguida é apresentada uma lista de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências referentes à forma como sentes que os outros te vêem (visão que os outros têm de ti). Lê atentamente cada uma das afirmações, e assinala com um círculo o número que indica a frequência com que te sentes ou experiencias o que está descrito na frase.

	Nunca	Raramente	Às Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Penso que as outras pessoas me desprezam.	0	1	2	3	4
2. As outras pessoas olham-me como se eu não estivesse à altura deles(as).	0	1	2	3	4
3. As outras pessoas vêem-me como se eu fosse pequeno(a) e insignificante.	0	1	2	3	4
4. As outras pessoas vêem-me como se eu fosse uma pessoa defeituosa.	0	1	2	3	4
5. As pessoas vêem-me como pouco importante em relação aos outros.	0	1	2	3	4
6. As pessoas afastam-se de mim quando eu cometo erros.	0	1	2	3	4
7. Os outros vêem-me como sendo vazio(a) e insatisfeito(a).	0	1	2	3	4
8. Os outros pensam que há qualquer coisa que falta em mim.	0	1	2	3	4