

Apresentação

Através do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, estamos a desenvolver um projeto de investigação que pretende validar para a população portuguesa de adolescentes um novo instrumento para avaliar as memórias emocionais na interação com o grupo de pares.

Para este efeito, solicitamos a tua colaboração!

A tarefa consiste no preenchimento dos questionários que se seguem, tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles.

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles.

Os questionários apenas são válidos quando preenchidos por completo. Por isso pedimos-te que tenhas muita atenção para não deixares nenhuma pergunta para trás, se não o questionário fica invalidado.

Os dados recolhidos apenas serão utilizados para fins da investigação.

Se não te apetecer, ou não quiseses responder, não és obrigado, podes dizer que não queres. Podes também desistir do preenchimento a qualquer altura.

OBRIGADO pela colaboração.

Li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo, dou o meu consentimento, e concordo com o que está descrito acima.

Dados sócio demográficos

Data: __/__/__

Idade: _____ Género: Masc: Fem:

Ano de escolaridade (ano que estás a frequentar): _____

Comparativamente às pessoas da minha idade, sinto que a minha vida é...

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Muito Pior do que a dos Outros Muito Melhor do que a dos Outros

Consentimento Informado

Caro Encarregado/a de Educação:

Sou aluno de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, e no âmbito da minha dissertação, estou a desenvolver um projeto de validação de uma escala que mede as memórias emocionais positivas dos adolescentes na interação como grupo de pares.

Como método de recolha de dados, será usado um protocolo de questionários de autorresposta a ser preenchido pelos alunos e que demora cerca de 20 minutos.

O preenchimento é anónimo e as informações obtidas serão confidenciais e utilizadas exclusivamente para fins de investigação.

A participação do aluno é estritamente voluntária, podendo também desistir assim que o desejar.

Agradeço a Vossa atenção e disponibilizo o meu contato para qualquer esclarecimento que considere oportuno.

Diogo Andrade

diogosequeiraandrade@hotmail.com / 913937933.

A preencher pelo encarregado de educação do/a aluno/a:

Eu _____, encarregado de educação do(a)aluno(a), _____, li e decidi autorizar a sua participação neste estudo.

____/____/____

Assinatura: _____

EMWS_P_A

(Cunha, Ferreira, Matos, Duarte & Pinto-Gouveia, 2014)

Esta escala explora algumas **memórias emocionais da nossa infância/adolescência**.

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações referentes a sentimentos e emoções que possas ter tido em **relação ao teu grupo de pares/amigos**. Por favor, lê cuidadosamente cada frase e faz um círculo em torno do número que melhor descreve as tuas emoções durante a infância/adolescência.

Não, nunca	Sim, mas raramente	Sim, algumas vezes	Sim, frequentemente	Sim, a maior parte do tempo
0	1	2	3	4

1. Sentia-me seguro(a) e protegido(a) com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
2. Sentia que os meus amigos me valorizavam pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
4. Sentia-me aconchegado(a) quando estava com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
5. Sentia-me à vontade para partilhar os meus sentimentos e pensamentos com os meus amigos.	0	1	2	3	4
6. Sentia que o meu grupo de amigos apreciava (gostava) da minha companhia.	0	1	2	3	4
7. Sentia que podia contar com a empatia e a compreensão dos meus amigos quando estava triste ou infeliz.	0	1	2	3	4
8. Sentia-me calmo(a) e em paz quando estava com os meus amigos.	0	1	2	3	4
9. Sentia que era um membro (elemento) querido no meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
10. Conseguia facilmente ser amparado/confortado(a) pelos meus amigos quando estava triste.	0	1	2	3	4
11. Sentia-me amado(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
12. Sentia-me à vontade para recorrer aos meus amigos quando estava preocupado(a) ou infeliz.	0	1	2	3	4
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de amigos que valorizava.	0	1	2	3	4
14. Sentia-me amado(a) mesmo quando os meus amigos estavam aborrecidos com algo que eu tinha feito.	0	1	2	3	4
15. Sentia-me feliz quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4
16. Sentia-me emocionalmente ligado(a) aos meus amigos.	0	1	2	3	4
17. Sabia que podia contar com os meus amigos para me consolarem quando estava aborrecido(a) ou preocupado(a).	0	1	2	3	4
18. Sentia que os meus amigos se preocupavam comigo.	0	1	2	3	4
19. Tinha um forte sentimento de pertença ao meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
20. Sabia que podia contar com a ajuda dos meus amigos sempre que precisava.	0	1	2	3	4
21. Sentia-me descontraído(a) quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4

SCS-A

(Neff, K., 2003)

(Versão portuguesa para adolescentes: Pinto-Gouveia, J., Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P., 2011)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Lê, por favor, cada afirmação com cuidado antes de responder.

Para cada item, indica com um X na coluna que melhor traduz quantas vezes (*Quase nunca*, *Raramente*, *Algumas vezes*, *Muitas vezes*, *Quase sempre*) é que te comportas dessa forma em momentos difíceis.

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e preocupações.					
2. Quando me sinto “em baixo” tenho tendência a ficar agarrado(a) e a ficar obcecado(a) com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal, vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.					
4. Quando penso acerca das minhas inquietações e defeitos, sinto-me mais à parte e desligado(a) do resto do mundo.					
5. Tento ser afectuoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer (ex., fazer ou dizer algo que seja reconfortante para mim).					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim, torturo-me com sentimentos de inadequação (fracasso).					
7. Quando estou “em baixo” lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8. Quando passo por tempos difíceis tenho tendência a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).					
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece, tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					
10. Quando me sinto inadequado(a) ou fracassado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos de minha personalidade de que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida, sou compreensivo(a) e afectuoso(a) comigo mesmo(a).					

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
13. Quando me sinto “em baixo” tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como fazendo parte da condição humana (os humanos erram).					
16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto, fico muito “em baixo”.					
17. Quando falho em alguma coisa importante para mim, tento analisar as coisas sem dramatizar					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades, tenho tendência a pensar que, para as outras pessoas, as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afectuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece, deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante frio(a) e duro(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto “em baixo” tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura (isto é, sem os julgar ou os tentar afastar).					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações (fracassos).					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece, tenho tendência a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim, tenho tendência a sentir-me sozinho(a) no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

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

AQ-C

(Sharpe, T. M., et al., 1996)

(Tradução e adaptação de Marina Cunha, José Pinto-Gouveia e Ana Xavier, 2011)

Qual das seguintes frases descreve melhor os teus sentimentos?

Por favor, faz um círculo na letra da resposta que MELHOR te descreve. Escolhe apenas uma letra.

(a) Acho que é muito fácil relacionar-me com os outros. Tenho facilidade em confiar nos outros e que outras pessoas confiem em mim. Não fico frequentemente preocupado(a) com o poder ser abandonado(a), ou se alguém está demasiado próximo de mim.

(b) Sinto-me um pouco desconfortável em estar próximo dos outros. Acho que é difícil confiar plenamente nos outros e ficar dependente deles. Fico nervoso(a) se alguém se aproxima demasiado de mim, e, frequentemente, sinto que os meus amigos querem estar mais próximos de mim do que aquilo que me é confortável.

(c) Acho que os outros não estão tão próximos de mim como eu gostaria. Preocupo-me frequentemente com o facto de os meus amigos não gostarem realmente de mim, ou que não sejam meus amigos por muito tempo. Gosto de passar grande parte do tempo com outras pessoas e isso às vezes assusta/afugenta as pessoas.

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I.)

Instruções: Por favor lê cada uma das afirmações abaixo e assinala 0, 1, 2, ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a ti durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leves muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
1. Tive dificuldades em acalmar-me.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar-me.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que, por vezes, estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

EMWSPeers_Adolescent

(Cunha, M., Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C. & Pinto-Gouveia, J., 2014)

Esta escala explora algumas **memórias emocionais da nossa infância/adolescência**.

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações referentes a sentimentos e emoções que possas ter tido em **relação ao teu grupo de pares/amigos**. Por favor, lê cuidadosamente cada frase e **faz um círculo** em torno do número que melhor descreve as tuas emoções durante a infância/adolescência.

Não, nunca	Sim, mas raramente	Sim, algumas vezes	Sim, frequentemente	Sim, a maior parte do tempo
0	1	2	3	4

1. Sentia-me seguro(a) e protegido(a) com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
2. Sentia que os meus amigos me valorizavam pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
4. Sentia-me aconchegado(a) quando estava com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
5. Sentia-me à vontade para partilhar os meus sentimentos e pensamentos com os meus amigos.	0	1	2	3	4
6. Sentia que o meu grupo de amigos apreciava (gostava) da minha companhia.	0	1	2	3	4
7. Sentia que podia contar com a empatia e a compreensão dos meus amigos quando estava triste ou infeliz.	0	1	2	3	4
8. Sentia-me calmo(a) e em paz quando estava com os meus amigos.	0	1	2	3	4
9. Sentia que era um membro (elemento) querido no meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
10. Conseguia facilmente ser amparado/confortado(a) pelos meus amigos quando estava triste.	0	1	2	3	4
11. Sentia-me amado(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
12. Sentia-me à vontade para recorrer aos meus amigos para pedir ajuda ou conselhos.	0	1	2	3	4
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de amigos que valorizava.	0	1	2	3	4
14. Sentia-me amado(a) mesmo quando os meus amigos estavam aborrecidos com algo que eu tinha feito.	0	1	2	3	4
15. Sentia-me feliz quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4
16. Sentia-me emocionalmente ligado(a) aos meus amigos.	0	1	2	3	4
17. Sabia que podia contar com os meus amigos para me consolarem quando estava aborrecido(a) ou preocupado(a).	0	1	2	3	4
18. Sentia que os meus amigos se preocupavam comigo.	0	1	2	3	4
19. Tinha um forte sentimento de pertença ao meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
20. Sabia que podia contar com a ajuda dos meus amigos sempre que precisava.	0	1	2	3	4
21. Sentia-me descontraído(a) quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4