ANEXOS

Anexo 1 – Inventário de Sintomas Psicopatológicos

BSI

L.R. Derogatis, 1993; Versão: M.C. Canavarro, 1995

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o GRAU EM QUE CADA PROBLEMA O INCOMODOU DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:	**Nunca**	**Poucas vezes**	**Algumas vezes**	**Muitas vezes**	**Muitíssimas vezes**
1. Nervosismo ou tensão interior	⌋	⌋	⌋	⌋	⌋
2. Desmaios ou tonturas	⌋	⌋	⌋	⌋	⌋
3. Ter a impressão de que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos	⌋	⌋	⌋	⌋	⌋
4. Ter a ideia de que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas	⌋	⌋	⌋	⌋	⌋

Anexo 2 – Escala da Vergonha Externa e Interna

EVEI

M. Moura-Ramos, C. Ferreira, M. Matos, & A. Galhardo, 2018

As afirmações abaixo abordam sentimentos frequentes, mas que podem ser vividos por cada pessoa de forma distinta. Por favor, leia atentamente cada afirmação e faça um círculo em torno do número que melhor indique a frequência com que sente o que está descrito em cada item.

Para responder, use a seguinte escala:

0 = Nunca	1 = Raramente	2 = Algumas vezes	3 = Frequentemente	4 = Sempre

	Em relação a diversos aspetos da minha vida, SINTO QUE:	0	1	2	3	4
1	os outros me vêem como desinteressante	0	1	2	3	4
2	estou desiludido/a comigo mesmo/a	0	1	2	3	4
3	tenho algum defeito enquanto pessoa	0	1	2	3	4
4	os outros estão desapontados comigo	0	1	2	3	4

Anexo 3 – Escala de Autocompaixão

Questionário da Autocompaixão- SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

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

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada 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					

APÊNDICES

Apêndice 1 – Consentimento Informado

Consentimento Informado

A presente investigação insere-se no âmbito do projeto *"Correlatos Psicológicos das Experiências de Bullying na infância: sua relação com personalidade, estratégias de regulação emocional e funcionamento familiar na vida adulta"*, desenvolvido por um grupo de alunas de mestrado do ISMT e coordenado pela Professora Doutora Sónia Simões. Os estudos provenientes desta investigação serão desenvolvidos no âmbito de teses de mestrado.

O principal objetivo da referida investigação prende-se com a análise de temáticas associadas ao *Bullying* na infância, como é percecionado na vida adulta e as suas repercussões na personalidade, psicopatologia, estratégias de regulação emocional e no funcionamento familiar em adulto. Para a participação no seguinte protocolo, necessita de ser maior de idade.

Papel dos participantes: a participação nesta investigação é voluntária e consiste em responder a um conjunto de instrumentos de avaliação psicológica, via online e presencial.

Papel dos investigadores: os investigadores do presente projeto garantem a total confidencialidade dos dados fornecidos pelos participantes; a utilização dos referidos dados serão única e exclusivamente para fins de estudo da investigação científica.

Se concorda participar na investigação em causa, pedimos que aceite colocando um (X) no quadrado abaixo e de seguida prossiga.

Concordo ☐

Não Concordo ☐

Apêndice 2 – Questionário Sociodemográfico

Este questionário destina-se a recolher informação pessoal e é anónimo. Os dados recolhidos, através dele, são absolutamente confidenciais. Leia cada um dos itens e assinale, com uma cruz (X), no quadrado correspondente à sua resposta. Não deixe nenhuma questão por responder.
Muito obrigado pela sua colaboração.

1. Idade _____

2. Género: ☐ Feminino ☐ Masculino

3. Estado Civil: ☐ Casado(a) ☐ Solteiro(a) ☐ União de Facto
☐ Viúvo(a) ☐ Divorciado(a) / Separado(a)

4. Habilitações Literárias: ☐ 1º Ciclo (4º ano) ☐ 2º Ciclo (6º ano)
☐ 3º Ciclo (9ºano) ☐ Ensino Secundário
☐ Licenciatura ☐ Mestrado/Doutoramento

5. Tem ou já exerceu algo cargo de chefia? ☐ Não ☐ Sim

6. Local de residência: ☐ Aldeia ☐ Cidade ☐ Vila

7. Tem irmãos? ☐ Não ☐ Sim

Se sim, qual a sua posição, irmão mais novo, mais velho ou irmão do meio?

_____

8. Composição do agregado familiar:

☐ Marido/ Mulher

☐ Pais

☐ Filho(s) Nº: _____ Idade(s): _____

☐ Outros Quais: _____

9. Até aos 18 anos alguma vez sofreu de *Bullying*, ou seja, foi vítima de comportamentos agressivos e intimidatórios?

☐ Não ☐ Sim

Se sim, quantas vezes se recorda que foi vítima de *Bullying*?

☐ 1 a 2 vezes ☐ 3 a 4 vezes ☐ 5 ou mais vezes

Se sim, em que contexto(s): ☐ Escolar ☐ Profissional

☐ Familiar ☐ Outro

Se sim, com que idade foi vítima de *Bullying*?

☐ Até aos 18 anos ☐ 19-25 anos ☐ 26-35 anos

☐ 36- 45 anos ☐ 46 ou mais anos

10. Até aos 18 anos alguma vez foi observador de situações de *Bullying* com os seus colegas?

☐ Não ☐ Sim

Se sim, quantas vezes se recorda que foi observador de situações de *Bullying* com os seus colegas?

☐ 1 a 2 vezes ☐ 3 a 4 vezes ☐ 5 ou mais vezes

Se sim, em que contexto(s): ☐ Escolar ☐ Profissional ☐ Familiar ☐ Outro

Se sim, com que idade foi observador de situações de *Bullying* com os seus colegas?

☐ Até aos 18 anos ☐ 19-25 anos ☐ 26-35 anos ☐ 36- 45 anos ☐ 46 ou mais anos

11. Até aos 18 anos alguma vez fez *Bullying* com os seus colegas?

☐ Não ☐ Sim

Se sim, quantas vezes se recorda que foi responsável por praticar *Bullying* com os seus colegas?

☐ 1 a 2 vezes ☐ 3 a 4 vezes ☐ 5 ou mais vezes

Se sim, em que contexto(s): ☐ Escolar ☐ Profissional ☐ Familiar ☐ Outro

Se sim, com que idade foi responsável por praticar *Bullying* com os seus colegas?

☐ Até aos 18 anos ☐ 19-25 anos ☐ 26-35 anos ☐ 36- 45 anos ☐ 46 ou mais anos

12. Numa escala de 0 a 4, responda às seguintes afirmações referentes às suas experiências de *Bullying* durante a infância e a adolescência, usando a seguinte escala e assinalando com uma cruz no sítio que mais se adequar, sendo que:

0= Discordo Fortemente
1= Discordo
2= Neutro
3= Concordo
4= Concordo Fortemente

	0	1	2	3	4
As minhas experiências de *Bullying* foram uma situação traumática					
As minhas experiências de Bullying afetam a minha vida atual					
Tive outras experiências traumáticas durante a infância e adolescência					
Sofri/fui vítima de situações de violência dos meus pais para comigo					
Sofri/fui vítima de situações de violência do(s)meu(s) irmão(s) para comigo					
Observei situações de violência entre os meus pais					
Observei situações de violência dos meus pais para com o(s) outro(s) filho(s)					
Observei situações de violência entre os meus irmãos					

13. No decurso da vida as pessoas por vezes podem experienciar situações traumáticas. Gostaria de saber se já vivenciou algumas das três situações enumeradas em baixo. Se sim, indique que idade tinha quando aconteceu e qual foi o impacto que elas tiveram para si.

Na primeira coluna indique sim ou não;
Se responder sim, na segunda coluna diga a idade em que a situação ocorreu;
Na última coluna indique o impacto que a situação teve em si numa escala de 1 a 5, sendo que:

1= Nenhum
2= Pouco
3= Suficiente
4= Muito
5= Muitíssimo

I. Teve /tem problemas familiares (por exemplo, pai/mãe com problemas alcoólicos ou psiquiátricos ou viveu em condições de pobreza)?

Isso aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve em si?
NÃO	SIM	_____	1 2 3 4 5

II. Perdeu algum membro significativo da sua família em criança?

Isso aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve em si?
NÃO	SIM	_____	1 2 3 4 5

III. Teve a sua vida ameaçada por uma doença, uma operação ou um acidente?

Isso aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve em si?
NÃO	SIM	_____	1 2 3 4 5

Se teve outras experiências traumáticas não referidas anteriormente, por favor indique qual/quais:

_____

_____

14. Alguma vez teve apoio de um psiquiatra ou psicólogo?

☐ Não ☐ Sim

Se sim, que idade tinha? ____ anos

Obrigada pela sua colaboração!