ELES-A

(Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Granfield, T., Campey, F. & Irons, C., 2003)
(versão para adolescentes: Pinto-Gouveia, J., Xavier, A., & Cunha, M., 2012)

Instruções:

Esta escala pretende explorar as memórias da infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de frases que indicam vários aspetos das primeiras experiências de vida. Estamos interessados em saber a forma ***como te sentias*** nessas situações quando eras criança.

Lê, com atenção, cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número (de 1 a 5) que indica o quanto cada frase é verdadeira para ti, ou seja, o quanto é que a frase se aplica a ti.

Sê SINCERO(A) nas respostas.

Utiliza, por favor, a seguinte escala:

Completamente falso	**Raramente verdadeiro**	**Algumas vezes verdadeiro**	**Verdadeiro**	**Muito Verdadeiro**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

1. Em minha casa tinha que ceder frequentemente perante os outros.	1	2	3	4	5
2. Sentia-me "à beira do precipício" para ficariam zangados comigo.	1	2	3	4	5
3. Raramente sentia que as minhas opiniões importassem muito.	1	2	3	4	5
4. Quando os meus pais ficavam zangados, havia muito pouco que poderia fazer para controlar a raiva deles.	1	2	3	4	5
5. Se eu não fizesse o que os outros queriam, sentia que iria ser rejeitado(a) ou posto(a) de parte.	1	2	3	4	5
6. Sentia que me podia auto-afirmar com a minha família (por exemplo, expressar claramente a minha opinião).	1	2	3	4	5
7. Sentia-me muito confortável e relaxado(a) com os meus pais.	1	2	3	4	5
8. Os meus pais poderiam magoar-me se eu não me comportasse como eles queriam.	1	2	3	4	5
9. Sentia-me um membro em "pé de igualdade" com todos os membros da família.	1	2	3	4	5
10. Sentia-me, muitas vezes, um membro submisso/subordinado dentro da minha família.	1	2	3	4	5
11. Os meus pais exerciam o seu controlo através de ameaças e punições/castigos.	1	2	3	4	5
12. Tinha frequentemente de me dar com os outros, mesmo que não quisesse.	1	2	3	4	5
13. Eu evitava os meus pais, de modo a evitar ficar magoado(a).	1	2	3	4	5
14. O ambiente em minha casa poderia subitamente ficar perigoso sem uma razão óbvia para isso acontecer.	1	2	3	4	5
15. Eu sentia os meus pais como sendo poderosos e dominadores.	1	2	3	4	5