

FOLHA DE RESPOSTA

Escala S.E.R.T.H.U.A.L.*

Nome:

Sexo: F ☐ M ☐

Idade:.....

Escolaridade:

Data de Avaliação:/...../..... **Examinador:**

Seguidamente irá encontrar uma lista de afirmações. Considerando 1 (Discordo totalmente) e 5 (Concordo totalmente) assinale (com uma cruz) cada uma delas de acordo com a percepção que tem de si, actualmente. Tente responder a todos os itens, com sinceridade. Não existem respostas certas nem erradas. Não há tempo limite para terminar a prova.

(1 = Discordo totalmente; 5 = Concordo totalmente)

1	Muitas vezes aborreço-me comigo próprio pelas coisas que faço	1	2	3	4	5
2	Eu sou uma pessoa responsável	1	2	3	4	5
3	Eu tenho poucos valores e padrões próprios	1	2	3	4	5
4	Tenho dificuldade em controlar a minha agressividade	1	2	3	4	5
5	Geralmente gosto das pessoas	1	2	3	4	5
6	As minhas batalhas mais árduas são comigo próprio	1	2	3	4	5
7	Eu sou optimista	1	2	3	4	5
8	Eu sou sexualmente atraente	1	2	3	4	5
9	Sinto que não há ajuda possível para mim	1	2	3	4	5
10	Eu normalmente consigo tomar as minhas decisões e manter-me fiel a elas	1	2	3	4	5
11	As minhas decisões não são tomadas por mim próprio	1	2	3	4	5
12	Eu sinto-me apático	1	2	3	4	5
13	Eu sou impulsivo	1	2	3	4	5
14	Sou uma pessoa racional	1	2	3	4	5
15	Tenho a sensação que não estou a enfrentar as coisas	1	2	3	4	5
16	Sou tolerante	1	2	3	4	5
17	Sou ambicioso	1	2	3	4	5
18	Eu evito enfrentar crises ou dificuldades	1	2	3	4	5
19	Eu não me respeito a mim próprio	1	2	3	4	5
20	Eu tenho uma atitude positiva para comigo	1	2	3	4	5
21	Eu sou assertivo (afirmativo)	1	2	3	4	5
22	Tenho dificuldades em tomar decisões	1	2	3	4	5
23	Sou um falhado	1	2	3	4	5
24	Eu sou amável	1	2	3	4	5
25	Tenho medo de sexo	1	2	3	4	5
26	Tenho medo de falhar em qualquer coisa que quero muito	1	2	3	4	5
27	Eu sou um bom trabalhador	1	2	3	4	5
28	Eu sinto-me emocionalmente maduro	1	2	3	4	5
29	Estou realmente perturbado	1	2	3	4	5

30	Sinto-me inseguro comigo próprio	1	2	3	4	5
31	Eu sou inteligente	1	2	3	4	5
32	Sinto-me sem esperança	1	2	3	4	5
33	Eu sou uma pessoa na qual não se pode confiar	1	2	3	4	5
34	Eu sou bastante sociável	1	2	3	4	5
35	Eu não tenho valor	1	2	3	4	5
36	Zango-me com facilidade	1	2	3	4	5
37	Tenho um aspecto físico agradável	1	2	3	4	5
38	Sinto-me bem comigo mesmo	1	2	3	4	5
39	Os outros desconfiam de mim	1	2	3	4	5
40	Ficarei contente comigo mesmo se conseguir fazer grandes coisas na minha vida	1	2	3	4	5
41	Os meus patrões/professores estão satisfeitos comigo	1	2	3	4	5
42	Acho que sou nervoso e tenso	1	2	3	4	5
43	Sou muito fiel às minhas amizades	1	2	3	4	5
44	Sinto orgulho do meu corpo	1	2	3	4	5
45	Tenho confiança em mim mesmo	1	2	3	4	5
46	Para me sentir melhor utilizo estimulantes tais como o café, tabaco, álcool, etc.	1	2	3	4	5
47	Gosto de actividades em grupo	1	2	3	4	5
48	Os maus resultados profissionais/escolares desencorajam-me facilmente	1	2	3	4	5
49	Tenho uma boa opinião de mim mesmo	1	2	3	4	5
50	As pessoas aborrecem-se quando estão na minha companhia	1	2	3	4	5
51	Penso que todas as pessoas deveriam assumir um papel na sociedade	1	2	3	4	5
52	Gostaria de participar em movimentos de solidariedade	1	2	3	4	5
53	Tenho confiança no meu futuro	1	2	3	4	5
54	No trabalho/universidade os outros procuram a minha companhia	1	2	3	4	5
55	Tenho a impressão de que faço as coisas pior do que os outros	1	2	3	4	5
56	Tenho um aspecto físico pouco atraente	1	2	3	4	5
57	Num grupo, gosto de tomar poucas iniciativas	1	2	3	4	5
58	Estou contente com a forma como o meu corpo se desenvolve	1	2	3	4	5
59	Nos grupos tenho a sensação de isolamento	1	2	3	4	5
60	Estou contente com os meus resultados profissionais/escolares	1	2	3	4	5