ANEXO B

Escala de *Auto-Estima*

Escala de *Satisfação com a Vida*

Escala de *Optimismo*

Escala de Auto-Estima

Possibilidades de resposta:

1 – Discordo muito

2 – Discordo um pouco

3 – Concordo um pouco

4 – Concordo muito

Itens:

1. De forma geral, estou satisfeito comigo mesmo.
2. Às vezes, penso que não presto para nada.
3. Penso que tenho algumas boas qualidades.
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das pessoas.
5. Creio que não tenho grande coisa de que me possa orgulhar.
6. Sinto-me, por vezes, verdadeiramente inútil.
7. Julgo que tenho, pelo menos, tanto valor como os outros.
8. Gostaria de ter mais consideração por mim próprio.
9. Bem vistas as coisas, sou levado a pensar que sou um falhado.
10. Tenho uma atitude positiva para com a minha pessoa.

Escala de Satisfação com a Vida

Possibilidades de resposta:

1 – discordo muito

2 – discordo um pouco

3 – não concordo nem discordo

4 – concordo um pouco

5 – concordo muito

Itens:

1. A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que ela fosse.
2. As minhas condições de vida são muito boas.
3. Estou satisfeito com a minha vida.
4. Até agora tenho conseguido as coisas importantes da vida que eu desejaria.
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.

Escala de Optimismo

Possibilidades de resposta:

1- totalmente em desacordo (absolutamente não)
2- bastante em desacordo (não)
3- nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)
4- bastante de acordo (sim)
5- totalmente de acordo (absolutamente sim)

Itens:

1- Encaro o futuro com optimismo.
2- Tenho esperanças de conseguir o que realmente desejo.
3- Faço projectos para o futuro e penso que os realizarei.
4- Em geral considero-me uma pessoa optimista.