EBEPA- ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM ADOLESCENTES (BIZARRO, 1999)

Instruções: De seguida irás encontrar algumas frases que poderão caracterizar a forma como te sentes.

Por favor responde a cada afirmação, tendo em conta com que frequência ocorreu nas últimas semanas.

Coloca uma cruz (X) na opção que melhor corresponde à tua resposta.

	Sempre	**A maior parte das vezes**	**Bastantes vezes**	**Algumas vezes**	**Raras vezes**	**Nunca**
Durante as últimas semanas…						
1. Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Gostei de mim próprio	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Andei irritado.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Consegui ver o lado positivo das coisas ..	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Achei a minha vida sem qualquer interesse	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Gostei das coisas que fazia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Senti-me nervoso, tenso.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Senti-me uma pessoa feliz	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Estive empenhado nas coisas que fazia .	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Senti-me a ponto de explodir.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas…						
15. Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Achei que nada aconteceu como eu esperava	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Tive dores de cabeça	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Senti-me ansioso, preocupado	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Achei que não tinha nada a esperar do futuro	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Senti dificuldades em me acalmar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Aconteceram na minha vida coisas de que gostei	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo.....	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	☐	☐	☐	☐	☐	☐