



Universidade da Beira Interior

Adaptação da Escala de Auto-Eficácia (José Luís Pais Ribeiro, 1994)

Agora gostaria que responde-se a este questionário cujo objectivo é avaliar a maneira como se vê a si próprio. Assim, a sua colaboração é muito importante e, para tal, solicita-se o preenchimento do presente questionário. Por favor, responda do modo como realmente sente e pensa, pois este questionário é **confidencial** e **anónimo**. Desde já muito obrigado pela sua colaboração.

Seguidamente, coloque uma cruz (X) no quadrado que melhor descreve o seu caso, de acordo com a legenda que a seguir se apresenta:

1 – Discordo Totalmente
2 – Discordo Bastante
3 – Discordo um pouco
4 – Não concordo nem discordo
5 – Concordo um pouco
6 – Concordo bastante
7 – Concordo totalmente

	1	2	3	4	5	6	7
1- Quando faço planos tenho a certeza que sou capaz de realizá-lo.							
2- Quando não consigo fazer uma coisa à primeira insisto e continuo a tentar até conseguir.							
3- Tenho dificuldade em fazer novos amigos.							
4- Se uma coisa me parece muito complicada, não tento sequer realizá-la.							
5- Quando estabeleço objectivos que são importantes para mim, raramente os consigo alcançar.							
6- Sou uma pessoa auto-confiante.							
7- Não me sinto capaz de enfrentar muitos dos problemas que se me deparam na vida.							
8- Normalmente desisto das coisas antes de as ter acabado.							
9- Quando estou a tentar aprender alguma coisa nova, se não obtenho logo sucesso, desisto facilmente.							
10- Se encontro alguém interessante com quem tenho dificuldade em estabelecer amizade, rapidamente desisto de tentar fazer amizade com essa pessoa.							
11- Quando estou a tentar tornar-me amigo de alguém que não se mostra interessado, não desisto logo de tentar.							
12- Desisto facilmente das coisas.							
13- As amizades que tenho foram conseguidas através da minha capacidade pessoal para fazer amigos.							
14- Sinto insegurança acerca da minha capacidade para fazer coisas.							
15- Um dos meus problemas, é que não consigo fazer as coisas como devia.							



Universidade da Beira Interior

Adaptação da Escala de Auto-Eficácia (José Luís Pais Ribeiro, 1994)