

Escala de Esquemas Emocionais de Leahy II

Leahy Emotional Schema Scale II (LESS-II; Leahy, 2012)

Versão de Investigação de Ricardo João Teixeira & Anabela Pereira (2014)

Departamento de Educação, Universidade de Aveiro

Instruções: Estamos interessados na forma como você lida com os seus sentimentos ou emoções – por exemplo, como você lida com sentimentos de raiva, tristeza, ansiedade ou sentimentos sexuais. Todos diferimos no modo como lidamos com estes sentimentos, portanto não há respostas certas ou erradas. Por favor, leia cada frase cuidadosamente e atribua uma nota, usando a escala abaixo, considerando a forma como você lidou com os seus sentimentos no mês passado. Coloque o número referente à sua resposta no início de cada frase.

1 = muito falso

3 = levemente falso

5 = moderadamente verdadeiro

2 = moderadamente falso

4 = levemente verdadeiro

6 = muito verdadeiro

1. ___ Frequentemente penso que respondo com sentimentos que outras pessoas não teriam.
2. ___ É errado ter certos sentimentos.
3. ___ Existem coisas a meu respeito que simplesmente eu não compreendo.
4. ___ Acredito que é importante permitir-me chorar para deixar os meus sentimentos 'saírem'.
5. ___ Se me permitir ter alguns sentimentos, temo que perderei o controlo.
6. ___ As outras pessoas compreendem e aceitam os meus sentimentos.
7. ___ Os meus sentimentos não fazem sentido para mim.
8. ___ Se as outras pessoas mudassem, eu iria sentir-me muito melhor.
9. ___ Às vezes temo que se me permitisse ter um sentimento forte, ele não iria mais embora.
10. ___ Sinto vergonha dos meus sentimentos.
11. ___ Coisas que incomodam as outras pessoas, não me incomodam a mim.
12. ___ Ninguém realmente se importa com os meus sentimentos.
13. ___ Para mim, é importante ser razoável e prático em vez de sensível e aberto aos meus sentimentos.
14. ___ Quando me sinto 'em baixo', tento pensar nas coisas mais importantes da vida - *o que eu valorizo*.
15. ___ Sinto que posso expressar os meus sentimentos abertamente.
16. ___ Frequentemente pergunto a mim mesmo, '*o que há de errado comigo?*'
17. ___ Preocupa-me não ser capaz de controlar os meus sentimentos.
18. ___ Precisamos de nos proteger contra determinados sentimentos.
19. ___ Sentimentos fortes duram apenas um curto período de tempo.
20. ___ Frequentemente sinto-me emocionalmente 'anestesiado' - *como se não tivesse sentimentos*.
21. ___ Algumas pessoas provocam-me sentimentos desagradáveis.
22. ___ Quando me sinto 'em baixo', fico sozinho e penso muito sobre como me sinto mal.
23. ___ Gosto de ter a certeza absoluta sobre o modo como me sinto em relação a *outras pessoas*.
24. ___ Aceito os meus sentimentos.
25. ___ Acho que tenho os mesmos sentimentos do que as outras pessoas.
26. ___ Existem valores mais elevados aos quais eu aspiro.
27. ___ Penso que é importante ser racional e lógico em praticamente tudo.
28. ___ Gosto de ter a certeza absoluta sobre o modo como me sinto em relação a *mim mesmo*.