**QUESTIONÁRIO DE ESTILOS PARENTAIS**

(Tradução e adaptação de J. Pinto Gouveia, D. Rijo e M. C. Salvador, 1996-2003)

Nome: Idade: Data:

INSTRUÇÕES: A seguir são apresentadas algumas afirmações que podem ser utilizadas para descrever seus pais. Por favor, leia cada uma delas e decida até que ponto ela os descreve. Escolha, entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor descreve sua mãe e seu pai quando você era criança, colocando o respectivo número no espaço em branco. Caso um de seus pais tenha sido substituído por outra pessoa, responda pensando nesta pessoa. Se não teve pai ou mãe, deixe a coluna correspondente em branco.

ESCALA DE RESPOSTAS

1. Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontecia comigo
2. Falso na maioria das vezes, isto é, não tem quase nada a ver com o que acontecia comigo
3. Um pouco mais verdadeiro do que falso, isto é, tem um pouco a ver com o que acontecia comigo
4. Moderadamente verdadeiro, isto é, tem moderadamente a ver com o que acontecia comigo
5. Verdadeiro na maioria das vezes, isto é, tem muito a ver com o que acontecia comigo
6. Descreve-me perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontecia comigo

| MÃE | PAI | DESCRIÇÃO |
| --- | --- | --- |
|  |  | (Pe) |
|  |  | 1. Gostava de mim e me tratava como uma pessoa especial |
|  |  | 2. Prestava atenção em mim, passando bastante tempo comigo |
|  |  | 3. Costumava me dar conselhos e orientações úteis |
|  |  | 4. Costumava me ouvir, me entender e compartilhava sentimentos comigo |
|  |  | 5. Era calorosa(o) e fisicamente afetuosa(o) |
|  |  | (Ab) |
|  |  | 6. Morreu ou abandonou a casa para sempre quando eu era criança |
|  |  | 7. Era mal humorada(o)**,** imprevisível ou alcoólatra |
|  |  | 8. Preferia os meus irmãos a mim |
|  |  | 9. Isolava-se ou me deixava sozinho(a) por um longo período de tempo |
|  |  | (Da) |
|  |  | 10. Mentia para mim, me enganava ou traia |
|  |  | 11. Abusava física, emocional ou sexualmente de mim |
|  |  | 12. Usava-me para satisfazer suas necessidades emocionais |
|  |  | 13. Parecia ter prazer em magoar os outros |
|  |  | (Vd) |
|  |  | 14. Preocupava-se excessivamente com o fato de eu poder me magoar |
|  |  | 15. Preocupava-se excessivamente com o fato de eu poder ficar doente |
|  |  | 16. Era uma pessoa medrosa ou fóbica |
|  |  | 17. Era superprotetor(a) |
|  |  | (Di) |
|  |  | 18. Fazia-me sentir que não podia confiar em minhas decisões ou opiniões |
|  |  | 19. Fazia as coisas para mim ao invés de me deixar tentar fazê-las sozinho(a) |
|  |  | 20. Tratava-me como se eu fosse mais novo do que realmente era |
|  |  | (Dv) |
|  |  | 21. Criticava-me bastante |
|  |  | 22. Não me fazia sentir amado(a) ou me fazia sentir rejeitado(a) |
|  |  | 23. Tratava-me como se houvesse algo de errado comigo |
|  |  | 24. Fazia-me sentir vergonha de mim mesmo(a) em aspectos importantes |
|  |  | (Fr) |
|  |  | 25. Nunca me ensinou a ter disciplina suficiente para ser bem sucedido na escola |
|  |  | 26. Tratava-me como se eu fosse estúpido(a) ou não tivesse jeito para nada |
|  |  | 27. No fundo, não queria que eu fosse bem sucedido(a) |
|  |  | 28. Esperava que eu fosse um fracasso na vida |
|  |  | (Sb) |
|  |  | 29. Tratava-me como se minhas opiniões ou desejos não contassem |
|  |  | 30. Fazia o que queria, independentemente das minhas necessidades |
|  |  | 31. Controlava tanto a minha vida que eu tinha pouca liberdade de escolha |
|  |  | 32. Tudo tinha que ser como ela(e) queria |
|  |  | (As) |
|  |  | 33. Sacrificava as suas necessidades para o bem da família |
|  |  | 34. Era incapaz de lidar com a maior parte das responsabilidades diárias, de maneira que eu tinha que fazer mais do que a minha parte |
|  |  | 35. Era bastante infeliz e apoiava-se em mim para confortá-la e compreendê-la |
|  |  | 36. Fazia-me sentir que eu era forte e que deveria cuidar dos outros |
|  |  | (Pi) |
|  |  | 37. Tinha expectativa muita alta em relação a si mesma(o) |
|  |  | 38. Esperava que eu fizesse sempre o meu melhor |
|  |  | 39. Era perfeccionista em muitas áreas; as coisas tinham que ser daquela maneira ou de nenhuma outra |
|  |  | 40. Fazia-me sentir que quase nada do que eu fazia era suficientemente bom |
|  |  | 41. Tinha regras rígidas e estreitas quanto ao que era certo e errado |
|  |  | 42. Ficava impaciente se as coisas não fossem feitas da forma adequada ou suficientemente rápida |
|  |  | 43. Dava mais importância a fazer as coisas bem do que a se divertir ou relaxar |
|  |  | (Ag) |
|  |  | 44. Mimou-me ou era demasiado indulgente em muitos aspectos |
|  |  | 45. Fazia-me sentir que eu era especial, melhor que a maioria das outras pessoas |
|  |  | 46. Era exigente; esperava que as coisas corressem à sua maneira |
|  |  | 47. Não me ensinou a ter responsabilidade para com os outros |
|  |  | (Ai) |
|  |  | 48. Forneceu-me muito pouca disciplina ou limites |
|  |  | 49. Estabeleceu poucas regras ou responsabilidades para mim |
|  |  | 50. Permitia-me ficar muito bravo(a) ou perder o controle |
|  |  | 51. Era uma pessoa indisciplinada |
|  |  | (Em) |
|  |  | 52. Éramos tão próximos que compreendíamos um ao outro de maneira quase perfeita |
|  |  | 53. Eu sentia que não tinha individualidade suficiente, não me sentindo separado(a) dela(e) |
|  |  | 54. Enquanto crescia, tinha a sensação de que não tinha meu próprio sentido de orientação de tanto que estava ligado(a) a ela(e) |
|  |  | 55. Eu sentia que nos magoaríamos um ao outro se nos afastássemos |
|  |  | (Np) |
|  |  | 56. Preocupava-se muito com os problemas financeiros da família |
|  |  | 57. Fazia-me sentir que se eu cometesse um erro, mesmo que pequeno, algo de mal poderia acontecer |
|  |  | 58. Tinha uma perspectiva pessimista; frequentemente esperava pelo pior |
|  |  | 59. Seu foco era nos aspectos negativos da vida ou nas coisas que estavam indo mal |
|  |  | 60. Tinha que ter tudo sob controle |
|  |  | (Ie) |
|  |  | 61. Sentia-se desconfortável ao demonstrar afeto ou vulnerabilidade |
|  |  | 62. Era estruturada(o) e organizada(o): preferia o que era habitual à mudança |
|  |  | 63. Raramente expressava raiva |
|  |  | 64. Era reservada(o): raramente discutia seus sentimentos |
|  |  | (Pp) |
|  |  | 65. Ficava brava(o) ou criticava bastante se eu fizesse algo errado |
|  |  | 66. Eu era castigado(a) se fizesse algo de errado |
|  |  | 67. Costumava me xingar (por exemplo, de "estúpido" ou "idiota") se eu cometesse algum erro |
|  |  | 68. Culpava as pessoas quando as coisas iam mal |
|  |  | (Ba) |
|  |  | 69. Preocupava-se com as aparências e com status social |
|  |  | 70. Dava muita importância ao sucesso e à competição |
|  |  | 71. Preocupava-se com o que os outros pensariam dela(e) por causo do meu comportamento |
|  |  | 72. Parecia me dar mais atenção quando eu me sobressaia |

Padrões Mãe:

Padrões Pai: