Escala de Experiências Precoces de Vida

ELES

(Gilbert, Cheung, Granfield, Campey, & Irons, 2003)
(Tradução e Adaptação Brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto Gouveia, 2014)

Instruções: Esta escala foi criada para avaliar suas memórias de infância. Pesquisas sugerem que as memórias precoces da vida desempenham um papel significativo nas dificuldades psicológicas da vida adulta. Abaixo está um conjunto de questões que avaliam vários aspectos das primeiras experiências de vida. Por favor, leia cuidadosamente cada questão e classifique o quanto ela é verdadeira para você. Para fazer isso, assinale com um X o número que melhor representa sua resposta, de acordo com a escala a seguir:

Nada verdadeiro	Pouco Verdadeiro	Mais ou menos Verdadeiro	Muito Verdadeiro	Extremamente Verdadeiro
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Na minha casa, eu frequentemente tinha que ceder às vontades dos outros.					
2. Sentia-me muito ansioso por não saber se meus pais ficariam irritados comigo.					
3. Raramente sentia que minhas opiniões tinham importância.					
4. Quando meus pais ficavam irritados, havia pouca coisa que eu podia fazer para acalmá-los.					
5. Se eu não fizesse aquilo que os outros queriam, eu sentia que poderia ser excluído.					
6. Eu me sentia capaz de me posicionar perante a minha família.					
7. Sentia-me muito confortável e relaxado perto dos meus pais.					
8. Meus pais podiam me machucar, caso eu não me comportasse da maneira que eles queriam.					
9. Eu me sentia igual a todos os outros membros da minha família.					
10. Dentro da minha família, eu frequentemente sentia que era tratado como se eu fosse inferior aos demais.					
11. Meus pais exerciam o controle por meio de ameaças e punições.					
12. Frequentemente eu tinha que fazer coisas que não queria para satisfazer a vontade dos outros.					
13. Eu costumava evitar meus pais, para que eles não me machucassem.					
14. O clima em minha casa podia se tornar ameaçador, de uma hora para a outra, sem nenhum motivo claro.					
15. Eu sentia que meus pais eram poderosos e autoritários.					
16. Senti-me assediado ou abusado sexualmente por membros ou amigos/conhecidos da minha família.					