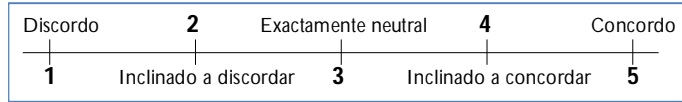


EPA & IRU & IAEA & EF & IPTA

Muito obrigado pela sua colaboração.

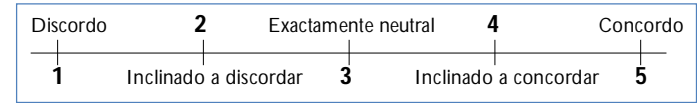
Os seguintes enunciados referem opiniões muito diversificadas sobre vários assuntos. Não há aqui respostas corretas ou erradas. Certamente estará de acordo com algumas afirmações e em desacordo com outras. Pedimos-lhe a sua posição em cada um dos enunciados numa escala, desde 1 (*Discordo*) até 5 (*Concordo*).

Este questionário é anónimo. Por favor **responda com descontração a todos os enunciados e seja sincero nas suas respostas**. Se aparecer alguma palavra menos adequada, procure entender a frase no conjunto e dê a sua melhor resposta. **Responda a todas as questões** embora algumas sejam semelhantes. À frente de cada enunciado, faça uma circunferência em volta do número que traduz a sua posição segundo a seguinte escala.



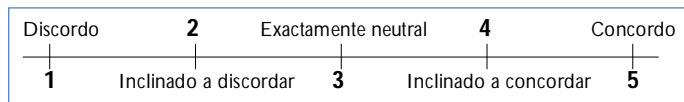
1. Só trabalho bem sob grande pressão.	1	2	3	4	5
2. Com frequência entrego-me a hábitos compulsivos para passar o tempo.	1	2	3	4	5
3. Sinto-me cronicamente cansado(a).	1	2	3	4	5
4. Costumo adiar um trabalho até me sentir mais inspirado(a) para o fazer.	1	2	3	4	5
5. Quando perco uma batalha, perco a esperança de vencer a guerra.	1	2	3	4	5
6. Costumo adiar o estudo até à proximidade dos testes ou exames.	1	2	3	4	5
7. A descontração das horas livres está normalmente prejudicada por causa de tarefas atrasadas.	1	2	3	4	5
8. Na hora de levantar da cama para trabalhar, quero sempre ficar mais tempo.	1	2	3	4	5
9. Facilmente deixo para amanhã o que poderia fazer hoje.	1	2	3	4	5
10. Com frequência sinto o peso de várias tarefas por cumprir.	1	2	3	4	5
11. Se me sento a ver televisão ou com outro passatempo, deixo sempre trabalho por fazer.	1	2	3	4	5
12. Quando estudo, facilmente sou distraído pelos estímulos do ambiente.	1	2	3	4	5
13. Sou uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5
14. Por norma só estudo quando tenho de prestar contas em testes ou exames.	1	2	3	4	5
15. Com alguma frequência fico prejudicado(a) pelo adiamento de tarefas.	1	2	3	4	5
16. Vivo sempre com peso na consciência por adiar tarefas obrigatórias.	1	2	3	4	5
17. Começo o dia já cansado(a).	1	2	3	4	5
18. Em regra todas as tarefas me parecem excessivas.	1	2	3	4	5
19. Por regra consigo terminar as tarefas antes da data final.	1	2	3	4	5
20. Mesmo nas horas de ócio, sinto-me culpado(a) por ter tarefas atrasadas.	1	2	3	4	5
21. Passo demasiado tempo com os meus hóbis.	1	2	3	4	5
22. Vivo estressado(a) por causa dos meus adiamentos.	1	2	3	4	5
23. Com frequência fico com a impressão de que a vida me está a exigir demasiado.	1	2	3	4	5
24. Por norma sinto dificuldade em passar do repouso para o movimento.	1	2	3	4	5
25. Só quando as datas-limite se aproximam, é que eu procuro terminar as tarefas.	1	2	3	4	5
26. Facilmente interrompo tarefas maçadoras.	1	2	3	4	5
27. Começo prontamente um trabalho, mas tenho dificuldade em terminá-lo.	1	2	3	4	5
28. Na passagem para a Universidade, senti especiais dificuldades com novas exigências no estudo e na mudança de métodos.	1	2	3	4	5
29. Senti-me prejudicado pela falta de preparação pedagógica dos meus professores.	1	2	3	4	5
30. Ainda sinto dificuldade em manter um grupo de colegas e amigos com quem possa contar.	1	2	3	4	5
31. Encontrei dificuldades porque não me foram facultadas informações de que eu precisava no que se refere ao funcionamento das disciplinas.	1	2	3	4	5
32. Se pudesse recomençar, iria tentar um curso diferente daquele que estou a seguir.	1	2	3	4	5
33. Os meus métodos de trabalho são perfeitamente adequados aos meus objetivos de estudante.	1	2	3	4	5
34. Sem falsa modéstia, considero que o curso que escolhi está ao nível das minhas capacidades.	1	2	3	4	5

(volte, s.f.f.)



35. Em termos gerais, tenho mais dificuldades no meu curso do que a maioria dos meus colegas.	1	2	3	4	5
36. Algumas das minhas dificuldades na Faculdade resultam dos métodos de avaliação de alguns professores que desrespeitam regras básicas.	1	2	3	4	5
37. Tive especiais dificuldades em me adaptar à vida urbana porque me sentia isolado(a) na cidade.	1	2	3	4	5
38. Tive dificuldades em me adaptar a alguns excessos de carga horária.	1	2	3	4	5
39. Faltam-me apoios para superar as dificuldades nas aulas do meu curso.	1	2	3	4	5
40. Eu precisaria muito de frequentar um seminário para melhorar os meus métodos de estudar.	1	2	3	4	5
41. A minha preparação nos estudos pré-universitários não era suficiente para o curso que frequento.	1	2	3	4	5
42. Tive dificuldades na minha escola porque encontrei demasiadas distrações que me afastavam do estudo.	1	2	3	4	5
43. A estruturação deficiente dos horários lectivos, que me prende demasiado tempo na Faculdade, constitui uma dificuldade acrescida na minha vida universitária.	1	2	3	4	5
44. Tenho a impressão de que escolhi um curso com demasiadas áreas pouco interessantes.	1	2	3	4	5
45. O meu curso apresenta dificuldades que estão acima das minhas capacidades.	1	2	3	4	5
46. Fico desanimado perante a ideia de vir a exercer a profissão para a qual me estou a preparar no meu curso.	1	2	3	4	5
47. Estou pouco satisfeito com o meu rendimento escolar no curso porque não estou a corresponder às minhas possibilidades.	1	2	3	4	5
48. Eu estou acima da metade do meu curso que apresenta rendimento escolar mais baixo.	1	2	3	4	5
49. As condições de alojamento em que me encontro dificultam a minha concentração no estudo.	1	2	3	4	5
50. Tenho dificuldade em me adaptar a períodos lectivos que vão muito para além dos 60 minutos.	1	2	3	4	5
51. Em geral, sinto que escolhi o curso que mais permite desenvolver todas as minhas potencialidades.	1	2	3	4	5
52. O meu rendimento escolar ressent-se do pouco interesse que os professores mostram pelo ensino.	1	2	3	4	5
53. No meu curso, sinto-me prejudicado pela articulação incorreta entre o que aprendemos no Secundário e as exigências da Universidade.	1	2	3	4	5
54. Só com muito esforço, eu poderia corresponder ao que os professores pretendem.	1	2	3	4	5
55. No início da minha vida universitária, tive dificuldades em integrar-me em novos grupos.	1	2	3	4	5
56. Alguns dos meus colegas que só sabem estudar, e isso cria exigências exageradas da parte dos professores.	1	2	3	4	5
57. Com frequência, sinto-me perdido em turmas com um número de estudantes demasiado elevado.	1	2	3	4	5
58. Em geral, na minha Faculdade, as relações entre professores e estudantes são demasiado distantes.	1	2	3	4	5
59. Tenho muito receio de estar a fazer um curso sem boas saídas de emprego.	1	2	3	4	5
60. Disponho das capacidades suficientes para ser bom aluno no meu curso.	1	2	3	4	5
61. Mesmo quando estudo bastante, raramente tenho bons resultados.	1	2	3	4	5
62. Sou bem capaz de estudar o suficiente para saber as matérias do meu curso.	1	2	3	4	5
63. Os bons resultados no meu curso estão fora do meu alcance.	1	2	3	4	5
64. Faça eu o que fizer, as coisas correm sempre mal no meu curso.	1	2	3	4	5
65. Tenho qualidades de trabalho que me permitem dar bom rendimento no meu curso.	1	2	3	4	5
66. Eu precisava de saber estudar melhor para dar bom rendimento.	1	2	3	4	5
67. Tenho bastante dificuldade em fazer o que devia para ser bom aluno no meu curso.	1	2	3	4	5
68. Quando me esforço o suficiente, tenho bons resultados.	1	2	3	4	5
69. No que se refere às disciplinas do meu curso, sinto que sou perfeitamente capaz de dar conta do recado.	1	2	3	4	5
70. Tenho alguns problemas de atenção que me dificultam bastante a aprendizagem nas aulas.	1	2	3	4	5
71. Eu precisava de estudar bastante mais para ter bons resultados no meu curso.	1	2	3	4	5
72. Sou bem capaz de fazer o que é preciso para ter bom rendimento no meu curso.	1	2	3	4	5
73. Sinto que sou suficientemente dotado para aprender as matérias do meu curso.	1	2	3	4	5
74. Antes de receber os resultados dos pontos escritos, já espero más notícias.	1	2	3	4	5
75. As minhas capacidades de estudo chegam bem para aprender as matérias do meu curso.	1	2	3	4	5
76. Mesmo quando estudo bastante, as coisas correm mal quase sempre.	1	2	3	4	5

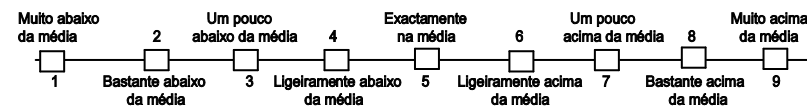
(continue, s.f.f.)



77. Faltam-me alguns dotes para aprender bem as matérias do meu curso.....	1	2	3	4	5
78. Os bons resultados no meu curso têm estado sempre ao meu alcance.....	1	2	3	4	5
79. Encaro a vida pelo lado positivo daquilo que me acontece.....	1	2	3	4	5
80. A vida tem sido madrastra para mim.....	1	2	3	4	5
81. Uma noite de sono basta para eu olhar o mundo com mais optimismo.....	1	2	3	4	5
82. Durante a vida, demasiadas vezes comi o pão que o diabo amassou.....	1	2	3	4	5
83. A vida corre-me normalmente bem.....	1	2	3	4	5
84. Normalmente, tenho tendência a esperar o pior.....	1	2	3	4	5
85. Na minha vida, predominam os bons momentos.....	1	2	3	4	5
86. Tenho tendência a desistir de lutar pelas coisas boas da vida.....	1	2	3	4	5
87. Estou satisfeito(a) com a sorte que tenho na vida.....	1	2	3	4	5
88. A vida parece-me um vale de lágrimas.....	1	2	3	4	5
89. Só os parvos conseguem andar alegres.....	1	2	3	4	5
90. Sinto-me realizado(a) no meu dia-a-dia.....	1	2	3	4	5
91. Tenho tido maus momentos na vida, mais do que dá para contar.....	1	2	3	4	5
92. Por mais que me esforce, demasiadas coisas correm mal na minha vida.....	1	2	3	4	5
93. Sou optimista.....	1	2	3	4	5
94. Poucas vezes o meu trabalho é reconhecido pelos outros.....	1	2	3	4	5
95. Sou popular e faço amigos com facilidade.....	1	2	3	4	5
96. Ando triste porque não aguento a sociedade injusta onde vivo.....	1	2	3	4	5
97. Perante um fracasso, procuro melhorar o que correu pior.....	1	2	3	4	5
98. Considero-me uma pessoa frágil.....	1	2	3	4	5
99. Relativizo os azares que porventura me acontecem.....	1	2	3	4	5
100. Ao acordar de manhã, penso que não vale a pena levantar-me da cama.....	1	2	3	4	5
101. Tenho tendência a desenvolver pensamentos positivos.....	1	2	3	4	5
102. A vida não me corre de feição, como eu gostaria.....	1	2	3	4	5
103. Adoro viver cada minuto da vida.....	1	2	3	4	5
104. Só tenho azares na vida.....	1	2	3	4	5
105. Sinto-me muito bem com a vida que tenho.....	1	2	3	4	5
106. Demasiadas pessoas discordam das coisas que faço.....	1	2	3	4	5
107. Posso considerar-me uma pessoa feliz.....	1	2	3	4	5
108. Sou capaz de sorrir das minhas pequenas misérias.....	1	2	3	4	5
109. Custa-me deixar as preocupações antes de adormecer.....	1	2	3	4	5
110. Sinto-me bem comigo próprio(a).....	1	2	3	4	5
111. Recordo o passado com alegria.....	1	2	3	4	5
112. Em vésperas de começar uma tarefa interessante, sinto grande premissa do tempo até a iniciar.....	1	2	3	4	5
113. Normalmente sinto-me pressionado(a) a melhorar o meu desempenho profissional.....	1	2	3	4	5
114. Em qualquer domínio, não gosto de me ver ultrapassado(a) por outrem.....	1	2	3	4	5
115. Se estou a comer a sós, ou como depressa ou gosto de ler qualquer coisa ou ver televisão.....	1	2	3	4	5
116. Quando envolvido(a) numa tarefa com outras pessoas, sinto-me responsável pelos resultados.....	1	2	3	4	5
117. Com frequência, apeteço-me-ia forçar o mundo para melhorar as coisas.....	1	2	3	4	5
118. Parece-me que sou ou virei a ser um(a) condutor(a) apressado(a).....	1	2	3	4	5
119. Aborreço profundamente que me façam esperar.....	1	2	3	4	5
120. Sinto-me irritado(a) se me vejo envolvido(a) em filas de trânsito.....	1	2	3	4	5
121. Estou sempre atento(a) aos pormenores de cada tarefa.....	1	2	3	4	5
122. Se estou a falar com alguém muito lento, sinto vontade de lhe completar as frases.....	1	2	3	4	5
123. Sou sempre bastante apressado(a) quando vou de um lado para outro.....	1	2	3	4	5
124. Entre a competição e o “deixa-andar”, eu claramente situo-me para o lado da competição.....	1	2	3	4	5
125. Sinto-me interiormente irritado(a) quando o trabalho não avança como eu quero.....	1	2	3	4	5

(continue, s.f.f.)

126. Com verdade, mas sem falsa modéstia, **no que se refere ao Secundário** (10º, 11º e 12º anos), marque com uma cruz o quadrado que corresponde ao modo como então se via situado(a), **como aluno(a)**, dentro da sua turma e da sua escola, desde 1 (*Muito abaixo da média*) até 9 (*Muito acima da média*):



127. Que nota tirou em **Português** no exame nacional no fim do secundário? _____

128. Que nota tirou em **Matemática** no exame nacional no fim do secundário? _____

129. Agora, **no que se refere à Faculdade**, marque com uma cruz o quadrado que corresponde ao modo como se vê situado(a), **como aluno(a)**, dentro da sua turma e da sua escola, desde 1 (*Muito abaixo da média*) até 9 (*Muito acima da média*):



130. Sexo: feminino masculino

131. Ano da primeira matrícula: 20 _____

132. Ano do ensino superior que frequenta _____

133. Ano de nascimento: 19 _____

134. Se quiser conhecer os seus resultados pessoais, para que o seu anonimato seja mantido, utilize um código de seis letras composto pelas **primeiras três letras do primeiro apelido da mãe**, mais as primeiras três do **primeiro apelido do pai** (estes apelidos não fazem parte do seu nome). Se um apelido apenas tem duas letras, repita a segunda letra. Por, exemplo, se a mãe se chama Maria Joana de Sá e Costa e o pai, José Luís da Silva e Santos, o código será

SAASIL (SÁ + Silva). *Escreva seguidamente o seu código de Seis letras:* _____

É importante que tenha respondido a tudo. Se não respondeu a tudo, volte atrás, por favor. Muito obrigado pela sua colaboração.