

PBAT

Vă rugăm să indicați măsura în care sunteți de acord cu fiecare afirmație. Pentru a răspunde, gândiți-vă la ultima săptămână. Vă rog să luați în considerare că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Utilizați scala de mai jos pentru a răspunde și încercuiți/ marcați locul unde vă încadrați cel mai bine, unde 0 reprezintă **dezacord puternic** și 100 **acord puternic**:

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
	Dezacord puternic										Acord puternic
1. Am reușit să-mi schimb comportamentul, atunci când schimbarea a adus unele beneficii în viața mea.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2. Am făcut lucruri care au influențat negativ legătura mea cu oamenii importanți pentru mine.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
3. Am avut capacitatea de a experimenta emoții adecvate în raport cu momentul trăit.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
4. M-am zbatut pentru a continua să fac lucrurile ce mi-au adus beneficii personale.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
5. Nu am avut în viața mea situații importante pe care să le consider o adevărată provocare.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
6. Comportamentul meu a fost adecvat în privința menținerii sănătății mele fizice.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
7. Felul în care am gândit în diferite situații m-a împiedicat să realizez lucruri importante pentru mine.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
8. Am fost atent (ă) la lucrurile pe care le-am considerat importante în viața mea de zi cu zi.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
9. Am făcut unele lucruri doar pentru că alții așteptau asta de la mine.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10. Am rămas blocat (ă) la strategii care păreau utile în trecut.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
11. M-am ambiționat folosind diferite modalități personale.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
12. M-am simțit blocat (ă) și incapabil (ă) să-mi schimb un comportament pe care l-am considerat inefficient.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
13. Mi-am folosit gândirea pentru a reuși să îmi îmbunătățesc unele aspecte ale vieții.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
14. Am făcut eforturi pentru a mă conecta la momentele zilnice ce apar în viața mea.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
15. M-am străduit pentru a mă conecta cu oamenii pe care îi consider importanți pentru mine.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
16. Am ales să fac lucrurile ce au avut o anumită semnificație personală pentru mine.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
17. Am adoptat comportamente ce au dăunat sănătății mele fizice.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
18. Nu am găsit modalitatea potrivită prin care mi-aș putea exprima emoțiile.	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100