Proactive Coping Inventory (PCI), Portuguese Translation

Questionário de Reacções a Acontecimentos do dia-a-dia

Sandra Marques[1], João Lemos[2], Esther Greenglass[3], 2004

[1] Queen's University, Kingston, Canada; [2]Hospital de Santo Espírito de Angra do Heroísmo, Terceira, Açores, Portugal; [3] York University, Toronto, Canada

Este questionário é constituído por frases que representam reacções que pode ter face a várias situações. Indique quão verdadeiras são estas frases de acordo como se sente em relação a cada situação. Para isso, utilize a Chave de Classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) o número relativo ao item de classificação que escolher.

1 = Nunca
2 = Raramente
3 = Algumas vezes
4 = Sempre

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Sempre
1. Eu tento gerir bem o meu dinheiro para evitar problemas financeiros na velhice.	1	2	3	4
2. Quando tenho um problema, eu tomo a iniciativa de o resolver.	1	2	3	4
3. Eu só tomo decisões depois de pensar cuidadosamente sobre um problema.	1	2	3	4
4. Eu faço uma lista das tarefas que tenho que realizar e tento concentrar-me primeiro nas mais importantes.	1	2	3	4
5. Imagino diferentes situações para me preparar para diferentes resultados.	1	2	3	4
6. Depois de alcançar um objectivo, eu procuro outro com maior grau de dificuldade.	1	2	3	4
7. Eu gosto de desafios e de ultrapassar obstáculos.	1	2	3	4
8. Antes de resolver um problema, eu penso em todas as consequências possíveis.	1	2	3	4
9. Eu imagino-me a resolver problemas antes de os enfrentar.	1	2	3	4
10. Quando tenho um problema com os meus colegas de trabalho, amigos ou familiares, imagino previamente como	1	2	3	4

relacionar-me com eles com sucesso.				
11. Eu sou uma pessoa com iniciativa.	1	2	3	4
12. Quando há mal-entendidos graves com colegas de trabalho, familiares ou amigos, eu preparo-me previamente para me relacionar com eles.	1	2	3	4
13. Antes de ficar desorientado(a) com um problema, eu procuro um(a) amigo(a) para me aconselhar.	1	2	3	4
14. Quando estou em apuros, normalmente consigo procurar uma solução com a ajuda de outras pessoas.	1	2	3	4
15. Eu partilho os meus sentimentos com os outros para estabelecer e manter relações próximas.	1	2	3	4
16. Eu espero que as coisas se resolvam por si próprias.	1	2	3	4
17. Eu preparo-me para qualquer eventualidade.	1	2	3	4
18. Em vez de agir impulsivamente, normalmente penso em várias maneiras de resolver um problema.	1	2	3	4
19. Eu aperfeiçoo as minhas capacidades profissionais para prevenir o desemprego.	1	2	3	4
20. Eu preparo-me para lidar com uma situação antes de agir.	1	2	3	4
21. Eu imagino-me a resolver problemas difíceis.	1	2	3	4
22. Quando eu tenho um problema, deixo a decisão para o dia seguinte.	1	2	3	4
23. Normalmente, encontro pessoas que me ajudam a procurar soluções para os meus problemas.	1	2	3	4
24. Quando estou deprimido(a), saio para conversar com outras pessoas.	1	2	3	4
25. Eu tento falar sobre o meu stresse para conhecer a opinião dos meus amigos(as).	1	2	3	4
26. Eu transformo os obstáculos em experiências positivas.	1	2	3	4
27. Quando estou a resolver os meus problemas, os conselhos de outras pessoas podem ser úteis.	1	2	3	4
28. As informações que recebo dos outros ajudam-me muitas vezes a lidar com os meus problemas.	1	2	3	4
29. Os outros fazem-me sentir estimado(a).	1	2	3	4
30. Quando eu tenho um problema, costumo deixá-lo em banho-maria durante algum tempo.	1	2	3	4
31. Apesar das contrariedades, normalmente consigo obter o que quero.	1	2	3	4

32. Eu pergunto aos outros o que eles fariam na minha situação.	1	2	3	4
33. Falar com os outros pode ser útil para obter outras perspectives do problema.	1	2	3	4
34. Eu sei com quem posso contar nos momentos mais difíceis.	1	2	3	4
35. Em vez de gastar o dinheiro que ganho, eu gosto de poupar para fazer face a necessidades.	1	2	3	4
36. Eu previno-me para evitar situações perigosas.	1	2	3	4
37. Eu procuro sempre uma forma de ultrapassar obstáculos, nada me detém.	1	2	3	4
38. Se alguém me disser que eu não posso fazer algo, poderão ter a certeza de que eu o farei.	1	2	3	4
39. Eu procuro resolver um problema pensando em alternativas realistas.	1	2	3	4
40. Eu tento determinar o que preciso de fazer para ter sucesso.	1	2	3	4
41. Se eu verifico que um problema é muito difícil, por vezes ponho-o de lado até estar preparado(a) para o resolver.	1	2	3	4
42. Falho tão frequentemente que as minhas expectativas não são muito elevadas.	1	2	3	4
43. Se estou deprimido(a), eu sei a quem recorrer para me ajudar a sentir melhor.	1	2	3	4
44. Eu decomponho um problema em pequenas partes e resolvo uma de cada vez.	1	2	3	4
45. Eu procuro garantir que a minha família esteja em segurança para a proteger de desgraças no futuro.	1	2	3	4
46. Procuro frequentemente decompor os problemas difíceis em partes mais práticas.	1	2	3	4
47. Eu preparo-me para acontecimentos desfavoráveis.	1	2	3	4
48. Preparo-me antecipadamente para lidar com as consequências de catástrofes.	1	2	3	4
49. Eu encaro um problema sob várias perspectivas até encontrar a solução mais adequada.	1	2	3	4
50. Eu faço um plano e depois sigo-o.	1	2	3	4
51. Eu escolho boas estratégias para obter os melhores resultados possíveis.	1	2	3	4
52. Eu tenho sonhos e tento alcançá-los.	1	2	3	4
53. Antes de enfrentar uma tarefa difícil, eu imagino situações de sucesso.	1	2	3	4
54. Quando eu tenho um problema, eu	1	2	3	4

vejo-me frequentemente numa situação de insucesso.				
55. Quando me candidato a um cargo num emprego, eu imagino-me a ocupá-lo.	1	2	3	4