

E.T.C.
INSTRUÇÕES

Sempre que enfrentas uma situação difícil, provavelmente reages de forma variável.

Escolhe uma situação difícil que estejas a viver actualmente (ou que vivestes no passado), que te diga respeito e que seja (ou tenha sido) angustiante ou *stressante*. Descreve-nos a forma como reages habitualmente a essa situação.

Encontrarás 5 números que indicam em que medida utilizas a afirmação proposta: de 1 (nunca) a 5 (muito frequentemente). Na primeira linha escreve a situação difícil que escolheste. Em seguida, marca com uma cruz (x) o número que melhor corresponde à reacção que costumás ter face a essa situação.

Tenta responder a todas as frases (afirmações), tendo em conta que não há respostas certas ou erradas.

Situação difícil escolhida: _____

Face a esta situação reajo da seguinte forma:

Afirmações	Nunca 1	2	3	4	Muito Freq. 5
1. Enfrento a situação.	1	2	3	4	5
2. Peço conselhos a profissionais (professores, médicos, psicólogos,...).	1	2	3	4	5
3. Procuro sentir-me melhor comendo algo.	1	2	3	4	5
4. Trabalho em cooperação com outras pessoas para me esquecer.	1	2	3	4	5
5. Tento não pensar no problema.	1	2	3	4	5
6. Peço a Deus para me ajudar.	1	2	3	4	5
7. Evito encontrar-me com pessoas.	1	2	3	4	5
8. Aceito o problema se ele for inevitável.	1	2	3	4	5
9. Tento não entrar em pânico.	1	2	3	4	5
10. Mudo a minha forma de viver.	1	2	3	4	5
11. Faço um plano de acção e tento aplicá-lo	1	2	3	4	5
12. É-me difícil utilizar palavras para descrever o que experimento face a uma situação difícil.	1	2	3	4	5
13. Não penso nos problemas quando eles se colocam.	1	2	3	4	5
14. Recuso-me a admitir o problema.	1	2	3	4	5
15. Sinto agressividade face a outrem.	1	2	3	4	5
16. Faço qualquer coisa mais agradável.	1	2	3	4	5
17. Analiso a situação para melhor a compreender.	1	2	3	4	5
18. Sinto necessidade de partilhar com os que me são próximos, o que sinto.	1	2	3	4	5
19. Ataco o problema de frente.	1	2	3	4	5
20. Discuto o problema com os meus pais.	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
21. Esqueço os meus problemas tomando medicamentos.					
Afirmações	Nunca 1	2	3	4	Muito Freq. 5
22. Procuo actividades colectivas.	1	2	3	4	5
23. Refugio-me no imaginário ou no sonho.	1	2	3	4	5
24. Procuo encontrar uma filosofia de vida para fazer face à situação.	1	2	3	4	5
25. Acontece-me não fazer o que tinha decidido.	1	2	3	4	5
26. Aprendo a viver com o problema.	1	2	3	4	5
27. Controlo as minhas emoções.	1	2	3	4	5
28. Mudo o meu comportamento.	1	2	3	4	5
29. Sei o que tenho que fazer e redobro os meus esforços para o alcançar.	1	2	3	4	5
30. Chego a não sentir nada quando chegam as dificuldades.	1	2	3	4	5
31. Resisto ao desejo de agir, até que a situação mo permita.	1	2	3	4	5
32. Reajo como se o problema não existisse.	1	2	3	4	5
33. Sinto-me culpado.	1	2	3	4	5
34. Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso.	1	2	3	4	5
35. Penso nas experiências susceptíveis de me ajudarem a fazer face à situação.	1	2	3	4	5
36. Procuo a ajuda dos meus amigos para acalmar a minha ansiedade.	1	2	3	4	5
37. Vou directamente ao problema.	1	2	3	4	5
38. Pergunto a pessoas que tiveram uma situação similar, que tipo de resposta deram.	1	2	3	4	5
39. Tomo drogas ou fumo para acalmar a minha angústia.	1	2	3	4	5
40. Ajudo os outros como gostaria de ser ajudado.	1	2	3	4	5
41. Procuo a todo o custo pensar noutra coisa.	1	2	3	4	5
42. Brinco com a situação sobre a qual me encontro.	1	2	3	4	5
43. Afasto-me dos outros.	1	2	3	4	5
44. Aceito a ideia de que é necessário que eu resolva o problema.	1	2	3	4	5
45. Guardo para mim mesmo os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
46. Modifico as minhas acções em função do problema.	1	2	3	4	5
47. Defino objectivos a alcançar.	1	2	3	4	5
48. As minhas emoções desaparecem tão rapidamente como aparecem.	1	2	3	4	5
49. Evito agir rapidamente.	1	2	3	4	5
50. Digo a mim próprio que este problema não tem importância.	1	2	3	4	5
51. Sinto-me invadido(a) pelas minhas emoções.	1	2	3	4	5
52. Centro-me noutras actividades para me distrair.	1	2	3	4	5
53. Reflecto nas estratégias que poderei utilizar para melhor resolver o problema.	1	2	3	4	5
54. Procuo a simpatia e o encorajamento dos outros.	1	2	3	4	5