

Inventário de Resolução de Problemas Sociais

(Dugas, Ladouseur e Freesrton, 1996 traduzido e adaptado por Matos, Simões, Carvalhosa e Reis, 1999)

Nome: _____ Data: _____

As frases seguintes descrevem formas das pessoas pensarem, sentirem e se comportarem face aos problemas do dia-a-dia (e.g. com a família, amigos, na escola, no trabalho, etc.). Responda a cada uma das seguintes frases tendo em conta a sua maneira habitual de pensar e comportar quando está perante problemas importantes que surgem na vida.

	Nunca	Poucas Vezes	Alguma s Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Quando me esforço consigo resolver os meus problemas					
2. Fico calmo(a) quando tenho dificuldades porque tenho a certeza que vou ser capaz de arranjar uma solução.					
3. Quando tenho um problema consigo pensar em várias soluções					
4. Sou capaz de resolver os meus problemas					
5. Quando tomo decisões avalio e comparo atentamente as alternativas					
6. Quando tento encontrar uma solução para um problema penso em várias soluções possíveis para depois tentar encontrar a melhor					
7. Quando tenho um problema penso que existe uma solução para o resolver					
8. Quando tenho um problema muito complicado tento dividi-lo em problemas mais pequenos para os poder resolver um de cada vez					
9. Quando aparece um problema na minha vida tento resolvê-lo o mais rapidamente possível					
10. Faço um grande esforço para lidar com os problemas					
11. Quando tento decidir qual é a melhor solução para um problema penso várias vezes nos prós e nos contras de cada solução					
12. Quando o resultado da minha solução não é satisfatório, tento perceber qual foi o erro para em seguida tentar uma nova maneira de o resolver					
13. Depois de ter aplicado uma solução a um					

problema tento avaliar o mais atentamente possível se a situação melhorou					
14. Quando tento decidir qual é a melhor solução para uma problema tento avaliar as consequências de cada solução de modo a poder comparar umas com as outras					