

ADAPTAÇÃO DO INVENTÁRIO DE ESTRATÉGIAS DE COPING¹ DE FOLKMAN E LAZARUS PARA O PORTUGUÊS²

Mariangela Gentil Savóia,

Paulo Reinhardt Santana e Nilce Pinheiro Mejias

*Departamento de Psicologia - Universidade São Marcos
Instituto de Matemática e Estatística e Instituto de Psicologia - USP*

Este estudo tem por objetivo adaptar o Inventário de Estratégias de Coping para o português. Para a tradução foram utilizados quatro juízes, que indicaram ser a tradução fidedigna ao inventário original com relação à interpretação das questões. Para a precisão foram utilizados os procedimentos de teste e reteste e o método das metades. Para a validade, validade concorrente, fatorial e consistência interna. Os resultados dos testes indicam que a adaptação do questionário é satisfatória. Os sujeitos responderam de maneira coerente ao questionário, os itens apresentaram consistência interna, a análise fatorial foi altamente consistente em relação ao estudo norte-americano e os grupos estudados mantêm uma certa homogeneidade quanto à resposta a uma determinada estratégia de coping.

Descritores: Inventário de estratégias de coping. Comportamento de coping. Precisão dos testes. Validade estatística. Estresse.

O volume da literatura em relação a medidas de *coping* não tem se mostrado extenso quanto à quantidade de instrumentos construídos, inclusive no Brasil.

¹ Preferiu-se empregar o termo *coping* no seu original em inglês, devido à utilização generalizada desta expressão dentro da comunidade científica brasileira. O seu significado se aproxima das expressões “lidar com” ou “enfrentamento”, ou seja, habilidades para *lidar com* ou *enfrentar* situações de estresse.

² Este trabalho contou com apoio financeiro do CNPq.

As medidas de *coping* refletem as classificações de estratégias adotadas pelos autores. Assim, Moss e Billings (1982) organizaram estas estratégias em três diferentes áreas, de acordo com a preferência do sujeito: enfoque avaliativo - avaliar e reavaliar uma situação, tentando definir o seu significado; enfoque no problema - lidar com situações de realidade, modificando ou eliminando as fontes de estresse; enfoque emocional - trabalhar as emoções causadas pelos estressantes procurando manter o equilíbrio afetivo. Estas categorias não são mutuamente exclusivas e os processos de medida que elas implicam são de difícil interpretação.

O inventário de estratégias de *coping* de Folkman e Lazarus (1985) é um questionário que contém 66 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressante específico. Geralmente esse evento é relatado em uma entrevista com uma breve descrição de quem estava envolvido, o local em que se deu o evento e o que aconteceu. Cada administração do questionário centraliza-se no processo de *coping* e não-*coping* a uma situação particular como estilos ou traços de personalidade.

Stone e Neale (1984) desenvolveram uma lista com 55 itens que englobam a descrição de como os sujeitos haviam lidado com a situação estressante. Estes itens foram classificados em 8 categorias: distração, redefinição da situação, ação direta, catarse, aceitação, suporte social, relaxamento, religião.

McCrae (1984) desenvolveu um instrumento de 118 itens distribuídos em 28 categorias, em um estudo com o objetivo de verificar se as estratégias de *coping* são devidas a variáveis de personalidade; o que determinaria a escolha por uma ou outra estratégia, independente da situação estressante. Se isto fosse verdadeiro, poderíamos esperar um padrão de *coping* individual altamente consistente, para várias situações *estressantes*, o que não foi encontrado. Os resultados indicaram que é a situação que determina o padrão para estratégias de *coping*, e não variáveis pessoais. Tanto Stone e Neale (1984) quanto Folkman e Lazarus (1985) corroboram esta conclusão.

Lipp (1984) em seu Inventário de Controle de *Estresse* agrupa as estratégias de *coping* em: 1) aspectos fisiológicos que englobam exercícios físicos, práticas gerais de nutrição e saúde, formas de relaxamento; 2) sistemas de apoio, envolvendo o suporte social da família e de amigos, sessões de psicoterapia, frequência a uma igreja; 3) trabalho voluntário, recreação e *hobbies*; 4) habilidades interpessoais e de controle que englobam treinamentos e experiências de crescimento pessoal.

Dos instrumentos mencionados, o Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus (1985) foi escolhido para ser adaptado por ter sido construído e validado de acordo com os critérios técnicos de boa aceitabilidade e conteúdo. (Anexo 1).

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, De Longis e Gruen (1986) analisaram os itens deste inventário pela técnica estatística da análise fatorial, já que as pessoas usualmente elegem um grande número de estratégias frente a uma determinada situação, conforme sugeriam as pesquisas desenvolvidas por eles anteriormente.

Duas escalas foram construídas por meio da análise fatorial. A primeira escala é derivada de um estudo de eventos estressantes relatados por uma amostra de casais de meia-idade. A segunda é derivada de uma amostra de estudantes frente a um exame acadêmico. Os autores sugerem que em geral se utilize a primeira escala porque foi construída a partir de uma amostra grande de sujeitos e de muitos eventos estressantes. Entretanto, se a investigação envolve exames acadêmicos ou estudantes, a segunda escala poderia ser mais apropriada. Como se pretende com este estudo uma utilização mais geral para esse instrumento, optou-se por construir uma escala semelhante à primeira do estudo de Folkman e Lazarus. No estudo destes dois autores, a escala consiste em 8 diferentes “fatores”, sugeridos pela análise fatorial, cada um avaliando a extensão com que um sujeito utiliza estratégias de *coping*. São os seguintes os fatores encontrados:

Fator 1 - confronto (itens 46, 7, 17, 28, 34 e 6); Fator 2 - afastamento (itens 44, 13, 41, 21, 15 e 12); Fator 3 - autocontrole (itens 14, 43, 10, 35, 54, 62 e 63); Fator 4 - suporte social (itens 8, 31, 42, 45,

18 e 22); Fator 5 - aceitação de responsabilidade (itens 9, 29, 51 e 25); Fator 6 - fuga-esquiva (itens 58, 11, 59, 33, 40, 50, 47 e 16); Fator 7 - resolução de problemas (itens 49, 26, 1, 39, 48 e 52); Fator 8 - reavaliação positiva (itens 23, 30, 36, 38, 60, 56 e 20).

Face às informações sobre a validade desta escala e as características do instrumento buscou-se neste estudo adaptar o inventário de *coping* para sua utilização em língua portuguesa. Para tanto tomou-se como modelo a adaptação do Inventário Sheppard feita por Neri (1986), cujo procedimento foi utilizado com algumas modificações. Embora o objeto de estudo seja diferente, os objetivos de trabalho são semelhantes: verificar a adequação da tradução do inventário, verificar a confiabilidade e a validade do instrumento com sujeitos brasileiros.

MÉTOD

ADEQUAÇÃO DA TRADUÇÃO DO INVENTÁRIO PARA O PORTUGUÊS

A tradução, realizada por Savóia, foi primeiramente submetida a revisão técnica de um professor do Departamento de Letras da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo. A versão assim obtida foi aplicada a quatro outros psicólogos brasileiros com domínio da língua inglesa. Quinze dias mais tarde esses quatro psicólogos responderam à versão inglesa do Inventário.

VERIFICAÇÃO DA VALIDADE

Validação concorrente

A validade da forma do questionário em português foi verificada com 100 sujeitos universitários. A instrução dada era que se reportassem a uma situação de estresse ocorrida na última semana. Em seguida, foi aplicado o Inventário de Controle de Estresse de Lipp (1984), devendo o

sujeito respondê-lo de acordo com a mesma situação de estresse eleita para o inventário em estudo.

Validação fatorial

Tal como no estudo de Folkman e Lazarus (1985) foi feita uma análise fatorial com rotação oblíqua (Guilford, 1954), isto é, foram encontrados os grupos de itens que se relacionam entre si e que avaliam o sujeito num padrão específico de comportamento ou fator. Foi também estimada a validade fatorial de cada item, ou seja, a correlação do item com o respectivo fator.

Consistência interna

Diz respeito à homogeneidade dos fatores dentro de um inventário. Para verificar a consistência interna foi calculada a correlação entre o escore total e cada fator. Este cálculo foi feito tanto com os dados obtidos com os sujeitos do estudo de validade quanto com os dados dos sujeitos do estudo de precisão, obtidos na sessão de teste.

VERIFICAÇÃO DA CONFIABILIDADE

Teste - reteste

A confiabilidade da forma em português foi verificada com 76 estudantes universitários brasileiros que responderam ao Inventário em duas ocasiões consecutivas, separadas por um intervalo de 15 dias. Em ambas as ocasiões os sujeitos foram instruídos a que respondessem referindo-se a uma mesma situação estressante, que deveria ter ocorrido uma semana antes da primeira aplicação. 37 sujeitos tiveram o reteste apresentado em forma distinta da do teste, sendo que a nova ordem das questões foi obtida por um sorteio aleatório. Foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson entre os resultados do teste e reteste.

Método das metades

Além deste procedimento de teste-reteste, tal como foi feito por Neri (1986), foi utilizado o método das metades, ou seja, os itens que compõem este instrumento foram agrupados em duas metades, comparando-se as respostas dos indivíduos a estas metades. Nesta avaliação de precisão, foram utilizados os 71 escores obtidos na primeira aplicação do instrumento, já que este método requer apenas resultados de uma sessão. Cada fator foi subdividido em metades, que foram então comparadas. Além das correlações entre as metades de cada fator, foram estimados coeficientes de precisão de cada fator através da fórmula de Spearman e Brown (Anastasi, 1965).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

TRADUÇÃO

Para verificar a adequação da tradução, foram obtidos coeficientes de correlação entre os escores do inventário aplicado em português e os escores do inventário aplicado em inglês para os quatro juizes. A menor correlação encontrada foi de 0,138, referente ao juiz C, e a maior, 0,703, referente ao juiz B. Para os juizes A e D, as correlações obtidas foram 0,552 e 0,401, respectivamente.

Estes resultados indicam que a tradução se manteve fidedigna ao original com relação à interpretação das questões.

VALIDADE

Validação concorrente

A fim de fazer comparações entre os instrumentos de Folkman e Lazarus (1985) e Lipp (1984) (validação concorrente), estabeleceu-se correspondências entre as categorias que continham conteúdos

semelhantes. Como se pode constatar, as categorias avaliadas pelos dois instrumentos não são todas equivalentes. Para este estudo, as categorias dos dois testes que foram consideradas semelhantes para serem comparadas foram:

<i>Inventário de Estratégias de Coping</i>	<i>Inventário de Controle de Estresse</i>
Fator 2 - Afastamento	IC Formas de relaxamento
Fator 4 - Suporte social	II Aspectos sociais
Fator 6 - Fuga-esquiva	IB Práticas gerais de nutrição
Fator 7 - Resolução de problemas	IV Habilidades interpessoais
Fator 8 - Reavaliação positiva	III Trabalho voluntário

Para os demais fatores não foi possível estabelecer nenhuma correspondência, ou seja, o instrumento que se propunha a validar era mais abrangente em termos de categorias do que o concorrente, englobando mais atitudes e comportamentos que o instrumento de Lipp (1984), o qual, embora com objetivos diferentes dos de Folkman e Lazarus (1985) em estudo, era o único do conhecimento dos pesquisadores utilizado no Brasil.

Os resultados mostraram uma baixa correlação entre os escores totais dos dois instrumentos (0,143, $p = 0,050$); dando-se o mesmo quando comparados os fatores das duas escalas. (Tabela 1).

<i>Estratégia de Coping</i>	<i>Controle de Estresse</i>	<i>Correlação</i>	<i>Nível Desc.</i>
escore total	escore total	0,143	0,077
afastamento	formas de relaxamento	0,053	0,300
suporte social	aspectos sociais	0,177	0,039
fuga-esquiva	práticas de nut. e saúde	0,157	0,059

resol. de problemas	habilidades interp.	0,168	0,047
reavaliação positiva	trabalho voluntário	0,017	0,433

Tabela 1: Coeficientes de correlação de Pearson entre instrumentos (validação concorrente)

Pode-se explicar esta baixa correlação devido ao fato de que a variabilidade de medida dos dois instrumentos é discrepante. No instrumento em estudo (Inventário de Estratégias de *Coping*) cada fator apresenta uma variabilidade grande, isto é, os fatores que englobam um maior número de estratégias podem assumir valores entre 0 e 21 como, por exemplo, no fator 8 que contém 7 itens, onde cada um varia de 0 a 3. No concorrente (Inventário de Controle de *Estresse*) os fatores assumem valores de 0 ou 1. Isto torna compreensível e até esperada a não concordância entre os dois instrumentos. Portanto os instrumentos de que se dispunha, além de não categorizarem *coping* igualmente, apresentam escalas de medida muito diferentes.

Como foi dito anteriormente, o Instrumento de Lipp era o de que se dispunha para fazer este procedimento, mas devido ao acima exposto não se mostrou tão abrangente como a escala de medidas e categorias de análise do instrumento de Folkman e Lazarus. Isto se deve provavelmente aos objetivos de construção de cada escala. A de Lipp propõe-se a analisar comportamentos em situação terapêutica, sendo administrado e discutido face a face; a escala de Folkman e Lazarus foi construída com finalidades de pesquisa.

Validação fatorial

Através de análise fatorial, utilizando o método dos fatores principais com rotação oblíqua, obtiveram-se 8 fatores que correspondem às escalas de estratégias de *coping* (com explicação de 70,8% da variância total). Os resultados mostraram que grande parte dos itens encontrados em cada fator são os mesmos obtidos no estudo de Folkman e Lazarus, como se pode ver na Tabela 2.

<i>Item</i>	<i>Carga Fatorial</i>
<i>Fator 1 - Confronto</i>	
47 - Descontei minha raiva em outra pessoa	0,708
17 - Mostrei a raiva que sentia para as...*	0,430
40 - Procurei fugir das pessoas em geral.	0,407
34 - Enfrentei como um grande desafio.*	0,346
07 - Tentei encontrar a pessoa responsável...*	0,284
28 - De alguma forma extravasei os meus...*	0,265
<i>Fator 2 - Afastamento</i>	
41 - Não deixei me impressionar, me recusava...*	0,659
13 - Fiz como se nada tivesse acontecido...*	0,555
44 - Minimizei a situação, me recusando a...*	0,512
21 - Procurei esquecer a situação desagradável.*	0,441
06 - Fiz alguma coisa que acreditava não dar...	0,348
16 - Dormi mais do que o normal.	0,328
10 - Tentei não fazer nada que fosse irreversível.	0,321
<i>Fator 3 - Autocontrole</i>	
15 - Procurei encontrar o lado bom da situação.	0,409
14 - Procurei guardar para mim mesmo...*	0,405
43 - Não deixei que os outros soubessem...*	0,348
54 - Procurei não deixar os sentimentos...*	0,336
35 - Procurei não fazer nada apressadamente...*	0,310
<i>Fator 4 - Suporte social</i>	
42 - Procurei um amigo para pedir conselhos*.	0,744
45 - Falei com alguém sobre como estava...*	0,699
08 - Conversei com outra pessoa sobre o...*	0,616
31 - Falei com alguém que poderia fazer...*	0,459

18 - Aceitei a simpatia e a compreensão...*	0,382
22 - Procurei ajuda profissional*.	0,285
<i>Fator 5 - Aceitação de responsabilidade</i>	
51 - Prometi a mim mesmo que as coisas...*	0,654
09 - Me critiquei, me repreendi*.	0,530
52 - Encontrei algumas soluções diferentes...	0,499
29 - Compreendi que o problema foi provocado...*	0,489
48 - Busquei nas experiências passadas...	0,370
25 - Desculpei ou fiz algo para repor os danos.*	0,365
62 - Analisei mentalmente o que fazer e...	0,255
<i>Fator 6 - Fuga-esquiva</i>	
58 - Desejei que a situação acabasse...*	0,643
59 - Tinha fantasias de como as coisas...*	0,635
<i>Fator 7 - Resolução de problemas</i>	
49 - Eu sabia o que deveria ser feito...*	0,526
26 - Fiz um plano de ação e o segui.*	0,457
46 - Recusei recuar e batalhei pelo que...*	0,380
01 - Me concentrei no que deveria ser feito...*	0,325
<i>Fator 8 - Reavaliação positiva</i>	
38 - Redescobri o que é importante na vida.*	0,663
56 - Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei...*	0,637
60 - Rezei.*	0,494
30 - Saí da experiência melhor do que esperava.*	0,473
39 - Modifiquei aspectos da situação...	0,450
20 - Me inspirou a fazer algo criativo.*	0,328
36 - Encontrei novas crenças.*	0,388
63 - Pensei em uma pessoa que admiro...	0,306
23 - Mudei, ou cresci como pessoa de uma	0,258

maneira....*	
--------------	--

Tabela 2: Validação fatorial com rotação oblíqua

* Itens encontrados no estudo de Folkman e Lazarus.

Validação por consistência interna

Com relação à consistência interna, tanto para o grupo de validade quanto para o grupo de teste, obtiveram-se correlações entre fatores e escore total de 0,424 a 0,688, ($p < 0,001$) como se pode ver na Tabela 3.

<i>Variáveis</i>	<i>Descrição</i>	<i>Correlação Amostra V.</i>	<i>Amostra P.</i>
Fat 1 e Tot	confronto	0,538	0,664
Fat 2 e Tot	afastamento	0,574	0,480
Fat 3 e Tot	autocontrole	0,572	0,673
Fat 4 e Tot	suporte social	0,424	0,601
Fat 5 e Tot	aceitação de responsabilidade	0,438	0,457
Fat 6 e Tot	fuga-esquiva	0,468	0,597
Fat 7 e Tot	resolução de problemas	0,631	0,680
Fat 8 e Tot	reavaliação positiva	0,688	0,686

Tabela 3: Coeficientes de correlação de Pearson para consistência interna

Obs: As correlações obtidas apresentaram um nível descritivo $p < 0,001$ onde $H_0 = 0$

O teste de igualdade de correlações apresentado na Tabela 4 mostrou que as correlações obtidas, comparando-se fator a fator nos dois grupos, são estatisticamente iguais ($p > 0,120$), indicando que os fatores mantêm homogeneidade quanto a resposta a uma determinada estratégia de coping.

<i>Teste Descrição</i>	<i>Nível</i>
------------------------	--------------

	<i>Descritivo</i>
FAT1V-FAT1T - confronto	0,211
FAT2V-FAT2T - afastamento	0,403
FAT3V-FAT3T - autocontrole	0,282
FAT4V-FAT4T - suporte social	0,125
FAT5V-FAT5T - aceitação de responsabilidade	0,870
FAT6V-FAT6T - fuga-esquiva	0,253
FAT7V-FAT7T - resolução de problemas	0,587
FAT8V-FAT8T - reavaliação positiva	0,952

Tabela 4: Níveis descritivos referentes ao teste de igualdade de correlações obtidas na consistência interna (validade e teste)

PRECISÃO

Método teste-reteste

Foram calculados os escores totais em cada sessão, Total do Teste e Total do Reteste, e calculados os escores para cada fator (obtidos pela análise fatorial): Fator 1 - teste e Fator 1 - reteste, e assim sucessivamente, até Fator 8 - teste e Fator 8 - reteste. O coeficiente de correlação obtido entre os escores totais do teste e reteste foi de 0,704. Com relação às comparações dos fatores, a menor correlação obtida foi de 0,396, referente ao Fator 7 (Resolução de problemas), e a maior, 0,693 correspondente ao Fator 6 (Fuga-esquiva).

Os resultados mostraram que os sujeitos responderam ao questionário de maneira coerente, isto é, as respostas obtidas no reteste se mantiveram estáveis em relação ao teste. Isto se deu também no grupo que respondeu às questões com a ordem alterada, como pode ser observado na Tabela 5.

<i>Variáveis</i>	<i>Descrição</i>	<i>Correlação</i>
------------------	------------------	-------------------

Total	escore total	0,704
Fator 1	confronto	0,605
Fator 2	afastamento	0,516
Fator 3	autocontrole	0,585
Fator 4	suporte social	0,652
Fator 5	aceitação de responsabilidade	0,681
Fator 6	fuga-esquiva	0,693
Fator 7	resolução de problemas	0,396
Fator 8	reavaliação positiva	0,630

Tabela 5: Coeficientes de correlação de Pearson entre teste e reteste

Obs: As correlações obtidas apresentaram nível descritivo, onde $p < 0,001$ onde $H_0: p = 0$

Método das metades

Com relação ao método das metades, todas as correlações obtidas apresentaram um nível descritivo $p < 0,001$, indicando uma boa consistência interna. O Fator 4 (Suporte social) obteve a maior correlação e, conseqüentemente, o maior coeficiente de precisão, estimado pela fórmula de Spearman e Brown (0,663 e 0,797, respectivamente). Os menores valores encontrados foram referentes ao Fator 3 (Autocontrole), com 0,282 (correlação) e 0,440 (coeficiente de precisão). Estes dados encontram-se na Tabela 6.

<i>Fator</i>	<i>Correlação</i>	<i>Coef. de precisão</i>
confronto	0,418	0,590
afastamento	0,453	0,623
autocontrole	0,282	0,440
suporte social	0,663	0,797

aceitação de responsabilidade	0,464	0,634
fuga-esquiva	0,472	0,641
resolução de problemas	0,351	0,519
reavaliação positiva	0,493	0,661

Tabela 6: Coeficientes de correlação de Pearson e coeficiente de precisão de Spearman-Brown (método das metades)

Obs: As correlações obtidas apresentaram um nível descritivo de $p < 0,001$ onde $H_0: \text{Corr} = 0$

CONCLUSÕES

Os resultados dos testes empregados mostraram que o instrumento é preciso e válido para o estudo de estratégias de *coping*, segundo os padrões comumente aceitos em Psicologia.

Foi possível demonstrar que existe correspondência entre a versão original em inglês e a sua tradução para o português. No que diz respeito à precisão pelo método teste-reteste, os sujeitos responderam ao questionário de maneira coerente, isto é, as respostas obtidas no reteste se mantiveram estáveis em relação ao teste. Pode-se dizer, portanto, que o instrumento tem uma boa estabilidade temporal. Com respeito à precisão pelo método das metades, podemos dizer que o instrumento tem uma boa consistência interna.

Os resultados da análise fatorial foram bastantes similares aos do estudo de Folkman e Lazarus (1985). As diferenças podem ser por exemplo, devidas a algumas diversidades culturais entre norte-americanos e brasileiros. Quanto à validação concorrente, foram obtidas correlações muito baixas, a maior parte não significativa, o que pode ser devido a: a) diversidade de objetivos entre os dois testes; b) as estratégias de *coping* do instrumento de Lipp (1984) serem menos abrangentes; c) os níveis das escalas de medida dos instrumentos serem diferentes. A validação por consistência interna mostrou que os fatores mantêm uma

certa homogeneidade quanto à resposta a uma determinada estratégia de *coping*.

Podemos dizer que os resultados obtidos nas tentativas descritas de se adaptar este Inventário já permitem que se parta para sua aplicação em estudos onde haja a necessidade de identificar maneiras de se lidar com o estresse.

Agradecimentos: Professor Dr. Chisthopher John Pattison do Departamento de Línguas Modernas da Faculdade de Filosofia Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

SAVÓIA, M.G.; MEJIAS, N.P.; SANTANA, P.R.; The Adaptation of Coping Strategies Inventory by Folkman and Lazarus into Portuguese, *Psicologia USP*, São Paulo, v.7, n.1/2, p.183-201, 1996.

Abstract: The purpose of this study is to adapt to Portuguese Folkman and Lazarus' questionnaire on the ways of coping with stressful life events. A translation of this questionnaire to Portuguese was first examined by four judges, who considered it adequate in terms of interpretation. The reliability of the Portuguese form was estimated by test-retest and split-half methods. The validity was basically evaluated by the factor analysis method. The results showed correspondence between the original form of the questionnaire and its translation .

Index terms: Coping Strategies Inventory. Coping behavior. Test reliability. Statistical validity. Stress.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANASTASI, A. *Testes psicológicos: teoria e aplicação*. São Paulo, Herder / EDUSP, 1965.

- FOLKMAN, S. ; LAZURUS, R. S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985.
- FOLKMAN, S. ; LAZARUS, R. S. ; DUNKEL-SCHETTER, C. ; DeLONGIS, A. ; GRUEN, R. J. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.
- GUILFORD, J. P. *Psychometric methods*. New York, McGraw Hill Book, 1954.
- LIPP, M. E. N. Stress e suas implicações. *Estudos de Psicologia*, v. 1, n. 3/4, p. 5-19, 1984.
- McCRAE, R. R. Situational determinants of coping responses: loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 46, n. 4, p. 919-28, 1984.
- MOSS, R. H. ; BILLINGS, A. Conceptualizing and measuring coping resources and process. In: GOLDBERGER, L. ; BREZNITZ, S. , eds. *Handbook of stress: theoretical e clinical aspects*. New York, Free Press, 1982. p. 212-30.
- NERI, A. L. O Inventário Sheppard para medida de atitudes em relação à velhice e sua adaptação para o português. *Estudos de Psicologia*, v. 3, n. 1/2, p. 23-42, 1986.
- STONE, A. A. ; NEALE, J. M. New measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 46, n. 4, p. 892-906, 1984.

ANEXO 1

Quadro 1: Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus

Leia cada item abaixo e indique, fazendo um círculo na categoria apropriada, o que você fez na situação _____, de acordo com a seguinte classificação:

0. não usei esta estratégia
1. usei um pouco
2. usei bastante
3. usei em grande quantidade

Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus...

1.	Me concentrei no que deveria ser feito em seguida , no próximo passo.	0	1	2	3
2.	Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor.	0	1	2	3
3.	Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair.	0	1	2	3
4.	Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio.	0	1	2	3
5.	Procurei tirar alguma vantagem da situação.	0	1	2	3
6.	Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa.	0	1	2	3
7.	Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas idéias.	0	1	2	3
8.	Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação.	0	1	2	3
9.	Me critiquei, me repreendi.	0	1	2	3
10.	Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções.	0	1	2	3
11.	Esperei que um milagre acontecesse.	0	1	2	3
12.	Concordei com o fato, aceitei o meu destino.	0	1	2	3
13.	Fiz como se nada tivesse acontecido.	0	1	2	3
14.	Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos.	0	1	2	3
15.	Procurei encontrar o lado bom da situação.	0	1	2	3
16.	Dormi mais que o normal.	0	1	2	3
17.	Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema.	0	1	2	3
18.	Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas.	0	1	2	3
19.	Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a me sentir bem	0	1	2	3
20.	Me inspirou a fazer algo criativo.	0	1	2	3
21.	Procurei esquecer a situação desagradável.	0	1	2	3
22.	Procurei ajuda profissional.	0	1	2	3
23.	Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva.	0	1	2	3
24.	Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa.	0	1	2	3
25.	Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos.	0	1	2	3

Mariângela Gentil Savóia e outros.

26. Fiz um plano de ação e o segui.	0	1	2	3
27. Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado.	0	1	2	3
28. De alguma forma extravasei meus sentimentos.	0	1	2	3
29. Compreendi que o problema foi provocado por mim.	0	1	2	3
30. Saí da experiência melhor do que eu esperava.	0	1	2	3
31. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema.	0	1	2	3
32. Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema.	0	1	2	3
33. Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação.	0	1	2	3
34. Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado.	0	1	2	3
35. Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso.	0	1	2	3
36. Encontrei novas crenças.	0	1	2	3
37. Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos.	0	1	2	3
38. Redescobri o que é importante na vida.	0	1	2	3
39. Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final.	0	1	2	3
40. Procurei fugir das pessoas em geral.	0	1	2	3
41. Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre esta situação.	0	1	2	3
42. Procurei um amigo ou um parente para pedir conselhos.	0	1	2	3
43. Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação.	0	1	2	3
44. Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela.	0	1	2	3
45. Falei com alguém sobre como estava me sentindo.	0	1	2	3
46. Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria.	0	1	2	3
47. Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s).	0	1	2	3
48. Busquei nas experiências passadas uma situação similar.	0	1	2	3
49. Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário.	0	1	2	3

Adaptação do Inventário de Estratégias de Coping de Folkman e Lazarus...

50. Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo.	0	1	2	3
51. Prometi a mim mesmo(a) que as coisas serão diferentes na próxima vez.	0	1	2	3
52. Encontrei algumas soluções diferentes para o problema.	0	1	2	3
53. Aceitei, nada poderia ser feito.	0	1	2	3
54. Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo.	0	1	2	3
55. Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu senti.	0	1	2	3
56. Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma.	0	1	2	3
57. Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava.	0	1	2	3
58. Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse.	0	1	2	3
59. Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam.	0	1	2	3
60. Rezei.	0	1	2	3
61. Me preparei para o pior.	0	1	2	3
62. Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer.	0	1	2	3
63. Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo.	0	1	2	3
64. Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa.	0	1	2	3
65. Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”.	0	1	2	3
66. Corri ou fiz exercícios.	0	1	2	3