



Questionário de Prontidão para a Gestão de Stress (QPGS)
Stress Management Readiness Questionnaire (SMRQ)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2020

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 08/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

Desenvolveu originalmente este instrumento

Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 08/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

Originally developed this instrument

Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação dos itens e das dimensões 	10
Cotação da prontidão 	12
Interpretação dos resultados da prontidão 	14
Condições de aplicação 	15
Sugestões para melhorar 	16
GPGS Versão geral 	17
GPGS Versão específica 	18
Versão em INGLÊS 	19
Using the instrument 	20
References 	21
Description 	22
Scoring of items and dimensions 	26
Scoring readiness 	28
Interpretation of readiness results 	30
Application conditions 	31
Suggestions for improvement 	32
SMRQ General version 	33
SMRQ Specific version 	34

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Gomes, A.R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A.R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/28117>
- (*) Gomes, A. R. (2020). *Questionário de Prontidão para a Gestão de Stress (QPGS)* [Stress Management Readiness Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Prontidão para a Gestão de *Stress* (QPGS) avalia a competência de gestão de *stress* das pessoas.

O conceito de **prontidão** refere-se às representações mentais das pessoas acerca das suas potencialidades (físicas, motoras, emocionais, intelectuais e cognitivas), que se podem traduzir numa tendência para atuar num sentido congruente com essas potencialidades. Sempre que as potencialidades são aplicadas, com sucesso, em diferentes situações assumem o estatuto de competências de vida. No caso deste instrumento, a prontidão refere-se às representações mentais das pessoas acerca da potencialidade de gestão de *stress*, que se traduz na tendência de a pessoa assumir competências cognitivas, emocionais e comportamentais de gestão de *stress*. Sempre que esta potencialidade é colocada em prática, com sucesso, em diferentes situações do dia-a-dia, pode-se afirmar que a pessoa domina a competência de gestão de *stress* sempre que se depara perante situações importantes de tensão.

O QPGS **avalia** treze aspetos relacionados com o processo de adaptação ao *stress*. Estes aspetos relacionam-se com o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* (Gomes, 2014) e à mudança (Gomes, 2020) bem como com as perspetivas transacionais de adaptação ao *stress* (Lazarus, 1991, 1999).

As dimensões avaliadas englobam o processo de adaptação ao *stress* e contribuem para explicar o modo cada pessoa avalia a situação de *stress* a que está exposta e o modo como reage a essa situação.

Mais concretamente, este instrumento avalia três áreas específicas (para avaliar a prontidão específica) e uma área adicional (para avaliar a prontidão geral):

Área 1 | Estímulos adaptativos (*stressores*)

Os estímulos adaptativos (i.e., evento de desequilíbrio) identificam os *stressores* a que as pessoas estão expostas, que dependem de fatores situacionais (características dos fatores de *stress*) e pessoais (ex.: sexo, idade, valores, crenças, personalidade, etc.), ou seja, ajudam a compreender as razões pelas quais os *stressores* podem desencadear mais ou menos pressão e tensão

às pessoas. Por outras palavras, os *stressores* representam o/s acontecimento/s, propriamente dito, que desencadeia os esforços de adaptação por parte do indivíduo e que, no final, conduz a uma consequência.

Este instrumento avalia cinco características que identificam os *stressores*, derivando algumas delas dos contributos propostos por Lazarus e Folkman (1984).

- 1. Novidade:** avalia até que ponto o *stressor* tem potencial gerador de mudança devido ao facto da pessoa não o conhecer ou então possui propriedades e características distintas das anteriormente apresentadas a essa pessoa (enredo mental: “Isto nunca me aconteceu!”).
- 2. Imprevisibilidade:** avalia até que ponto o *stressor* tem potencial gerador de mudança devido a ocorrer em circunstâncias inesperadas para a pessoa (i.e., momento, contexto e duração inesperados) (enredo mental: “Não contava que isto fosse acontecer!”).
- 3. Complexidade:** avalia até que ponto o *stressor* tem potencial gerador de mudança devido a implicar modos de funcionamento (cognitivo e/ou físico) complexos e exigentes para a pessoa no domínio em causa (enredo mental: “Isto é muito difícil!”).
- 4. Ambiguidade:** avalia até que ponto o *stressor* tem potencial gerador de mudança pelo facto de não possuir critérios claros e objetivos sobre aquilo que é esperado da pessoa (i.e., ações desejáveis, desempenho esperado, finalidade do evento) (enredo mental: “Não sei o que devo fazer...”).
- 5. Incerteza:** avalia até que ponto o *stressor* tem potencial gerador de mudança pelo facto de não permitir antecipar, com a razoabilidade possível, o impacto produzido no bem-estar da pessoa nem permitir prever o desfecho final (i.e., desempenho ou resultado previsível, comportamento ou desempenho dos outros) (enredo mental: “O que pode acontecer?”).

Área 2 | Avaliação cognitiva

Os processos de avaliação cognitiva identificam o modo como os *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio) são avaliados pelas pessoas (em

termos do seu bem-estar) bem como o modo como as pessoas tentam lidar com os *stressores* (em termos dos seus recursos cognitivos e comportamentais).

- 1. Importância:** avalia até que ponto o *stressor* (i.e., estímulo adaptativo) é percebida pela pessoa como relevante, em termos dos seus valores, crenças e princípios de vida.
- 2. Ameaça:** avalia até que ponto o *stressor* (i.e., estímulo adaptativo) é percebida pela pessoa como perturbadora e negativa.
- 3. Desafio:** avalia até que ponto o *stressor* (i.e., estímulo adaptativo) é percebida pela pessoa como estimulante e entusiasmante.
- 4. Confronto:** avalia até que ponto a pessoa percebe possuir recursos/capacidades pessoais para lidar com as exigências do *stressor* (i.e., estímulo adaptativo).
- 5. Controle:** avalia até que ponto a pessoa percebe possuir poder de decisão para lidar com as exigências do *stressor* (i.e., estímulo adaptativo).

Área 3 | Reações

Identifica as reações/respostas, tendencialmente imediatas, que as pessoas têm face aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio), em termos psicológicos, físicos e comportamentais.

- 1. Psicológicas:** avalia as reações mentais decorrentes da exposição aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio) (ex.: ânimo ou desânimo, pessimismo ou otimismo, tristeza ou alegria, motivação ou desmotivação, comprometimento ou desinvestimento, satisfação ou insatisfação).
- 2. Físicas:** avalia as reações físicas decorrentes da exposição aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio) (ex.: aceleração do batimento cardíaco, sudorese, problemas de estômago e intestinais, etc.).
- 3. Comportamentais:** avalia as reações de aproximação ou afastamento face aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio), traduzindo-se por sentimentos de sucesso ou insucesso durante a ocorrência da situação (ex.: impulso para a ação, evitamento da situação, rotinas de vida, etc.).

Área 4 | Prontidão

Identifica o nível de satisfação e preparação para assumir a competência de vida.

- 1. Satisfação:** indica até que ponto a pessoa assume sentimentos de bem-estar e prazer face ao modo como gere o *stress*.
- 2. Aplicação:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para assumir estratégias e comportamentos de gestão de *stress*.
- 3. Lidar com obstáculos:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para enfrentar eventuais obstáculos no decorrer do processo de gestão de *stress*.

O instrumento é constituído por 13 itens, estando disponível, neste documento, em duas versões de utilização, uma geral e outra específica. Os itens 14 a 16 avaliam a **prontidão geral** para a gestão de *stress*. Quanto mais elevados são os resultados, maior é a perceção de gestão de *stress* e a prontidão geral para a gestão de *stress*, sendo, no entanto, necessário atender ao modo de cotação dos resultados. Independentemente da versão, os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Discordo completamente*; 5 = *Concordo completamente*).

| Cotação dos itens e das dimensões |

Subescalas Itens	Itens
Área 1 Subescala 1: Estímulos adaptativos [Adaptive stimuli]	
1. Novidade (1 item) Novelty	1 Total = 1 – 5
2. Imprevisibilidade (1 item) Unpredictability	2 Total = 1 – 5
3. Complexidade (1 item) Complexity	3 Total = 1 – 5
4. Ambiguidade (1 item) Ambiguity	4 Total = 1 – 5
5. Incerteza (1 item) Uncertainty	5 Total = 1 – 5
Área 2 Subescala 2: Avaliação cognitiva [Cognitive appraisal]	
6. Perceção de importância (1 item) Importance perception	6 Total = 1 – 5
7. Perceção de desafio (1 item) Challenge perception	7 Total = 1 – 5
8. Perceção de ameaça (1 item) Threat perception	8* Total = 1 – 5
9. Perceção de controle (1 item) Control perception	9 Total = 1 – 5
10. Perceção de confronto (1 item) Coping perception	10 Total = 1 – 5
Área 3 Subescala 3: Reações [Reactions/Responses]	
11. Reações psicológicas (1 item) Psychological reactions	11 Total = 1 – 5
12. Reações fisiológicas (1 item) Physiological reactions	12 Total = 1 – 5
13. Reações comportamentais (1 item) Behavioral reactions	13 Total = 1 – 5
Área 4 Subescala 4: Prontidão [Readiness]	
14. Satisfação (1 item) Satisfaction	14 Total = 1 – 5
15. Aplicação (1 item) Application	15 Total = 1 – 5
16. Lidar com obstáculos (1 item) Coping with obstacles	16 Total = 1 – 5
Total = 16 itens	

A pontuação pode ser obtida de dois modos, tal como explicado a seguir.

1. Análise por itens

As respostas nas quatro áreas são dadas numa escala de cinco pontos, desde “discordo totalmente” até “concordo totalmente”. Assim, quanto maiores são os valores nos itens, maior é o nível de concordância com a questão avaliada. Por exemplo, se a resposta for “5” na questão da “Novidade” (Área 1), isso significa que a pessoa concorda totalmente que o *stressor* pode causar-lhe tensão e pressão pelo facto de ter ocorrido pela primeira vez ou ter-se manifestado de um modo distinto do que aconteceu no passado.

2. Análise por fator

No caso de se pretender calcular os **valores totais** nas quatro áreas avaliadas pelo instrumento, deve-se efetuar a média das respostas em cada uma delas, deste modo:

- Área 1: Estímulos adaptativos (*stressores*) (itens 1, 2, 3, 4, 5)
- Área 2: Avaliação cognitiva (itens 6, 7, 8*, 9, 10)
- Área 3: Reações (itens 11, 12, 13)
- Área 4: Prontidão geral (itens 14, 15, 16)

(*) Item de cotação invertida.

Os resultados devem ser interpretados deste modo:

- No caso dos **estímulos adaptativos** (*stressores*), quanto mais elevados são os resultados, maior é a tensão/pressão derivada aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio).
- No caso da **avaliação cognitiva**, quanto mais elevados são os resultados, mais positiva e funcional é o modo como a pessoa avalia os *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio). Neste caso, é necessário inverter resultados do item 8.
- No caso das **reações**, quanto mais elevados são os resultados, mais positivas e funcionais são as reações/respostas aos *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio).
- No caso da **prontidão geral**, quanto mais elevados são os resultados, maior é o nível de satisfação e preparação para gerir os *stressores* (i.e., evento de desequilíbrio).

| Cotação da prontidão |

A cotação da prontidão de gestão de *stress* é efetuada do seguinte modo:

1. Análise da **prontidão específica**: calcular o valor médio das áreas 1 a 3, atendendo-se à necessidade de inverter os itens formulados pela negativa (ver secção abaixo de cotação).
2. Análise da **prontidão geral**: calcular o valor médio dos itens “Satisfação”, “Aplicação” e “Lidar com obstáculos” (área 4).
3. Análise da **prontidão TOTAL**: resulta dos valores médios das prontidões específica e geral.

A cotação dos itens, como proposto abaixo, permite a avaliação da prontidão para a gestão de *stress*.

Itens	Itens	Resultado
1. <i>Stressor</i> : Novidade (1 item)	1*	
2. <i>Stressor</i> : Imprevisibilidade (1 item)	2*	
3. <i>Stressor</i> : Complexidade (1 item)	3*	
4. <i>Stressor</i> : Ambiguidade (1 item)	4*	
5. <i>Stressor</i> : Incerteza (1 item)	5*	
6. Avaliação cognitiva: Perceção de importância (1 item)	6	
7. Avaliação cognitiva: Perceção de desafio (1 item)	7	
8. Avaliação cognitiva: Perceção de ameaça (1 item)	8*	
9. Avaliação cognitiva: Perceção de controle (1 item)	9	
10. Avaliação cognitiva: Perceção de confronto (1 item)	10	
11. Reações: Psicológicas (1 item)	11	
12. Reações: Fisiológicas (1 item)	12	
13. Reações: Comportamentais (1 item)	13	
14. Prontidão: Satisfação (1 item)	14	
15. Prontidão: Aplicação (1 item)	15	
16. Prontidão: Lidar com obstáculos (1 item)	16	

(*) Itens de cotação invertida. Após inversão, quanto maiores os resultados, maior a competência de gestão de *stress*.

Valores por subescalas					
Subescalas	Meu resultado	Baixo stress 1 – 1.99	Algum stress 2 – 2.99	Bastante stress 3 – 3.99	Elevado stress 4 - 5
Área 1 Estímulos adaptativos (itens 1 a 5) (<i>Stressores</i>)					
Subescalas	Meu resultado	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 - 5
Área 2 Avaliação cognitiva (itens 6 a 10) (Modo como avalia e enfrenta os <i>stressores</i>)					
Subescalas	Meu resultado	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 - 5
Área 3 Reações (itens 11 a 13) (Modo como reage aos <i>stressores</i>)					
Prontidão para a gestão de stress					
Subescalas	Meu resultado	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 - 5
<u>Prontidão específica</u> Nível concreto de preparação para assumir a competência de vida (itens 1 a 13)					
<u>Prontidão geral</u> Nível geral de satisfação e preparação para assumir a competência de vida (itens 14 a 16)					
<u>Prontidão TOTAL</u> Nível total de prontidão para assumir a competência de vida (itens 1 a 16)					

Cálculo da prontidão

- Inverter a cotação dos itens 1, 2, 3, 4, 5 e 8.
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 13 (Prontidão específica).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 14 a 16 (Prontidão geral).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 16 (Prontidão total)
- Valores mais elevados significam maior prontidão.

| Interpretação dos resultados da prontidão |

A interpretação dos resultados deve ser sempre considerada com cuidado e não de modo absoluto e “prescritivo”. Ou seja, os resultados são meramente indicativos, sendo que a compreensão mais específica do valor obtido deve ser analisada com especialistas nesta área do comportamento humano.

Prontidão humana	
Níveis	Interpretação dos resultados
4 – 5 Excelente	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados excelentes. • Assumir a competência! • Manter empenho e entusiasmo e garantir que está tudo pronto sempre que aplicar esta competência.
3 – 3.99 Muito bom	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados muito bons. • Assumir a competência. • Se objetivo é a excelência, analisar aspetos a melhorar.
2 – 2.99 Bom	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados bons. • Ponderar a decisão de assumir esta competência.
1 – 1.99 Pode melhorar	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados passíveis de melhoria. • Compreender as razões deste resultado • Verificar aspetos a melhorar.

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar os fatores que contribuem para a capacidade de gestão de *stress*”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| Sugestões para melhorar |

Aspetos que fortalecem a gestão dos *stressores*:

- Procure antecipar e conhecer o melhor possível os *stressores* que lhe podem acontecer.
- Procure perceber o que os *stressores* podem exigir de si, em termos das suas capacidades mentais, físicas e comportamentais.
- Procure definir o que significa, para si pessoalmente, enfrentar e resolver positivamente os *stressores*, ou seja, estabeleça os objetivos a alcançar se os *stressores* ocorrerem.

Aspetos que fortalecem o modo como avalia os *stressores*:

- Procure atribuir importância os *stressores* de um modo equilibrado e parcimonioso; procure não avaliar os *stressores* como um “caso de vida ou morte”.
- Procure analisar os aspetos positivos e desafiantes que os *stressores* podem trazer para o seu funcionamento pessoal e para a sua vida; apesar de os *stressores* poderem ser negativos e nefastos, também podem ser uma oportunidade de progressão pessoal e desenvolvimento psicológico.
- Procure verificar quais as melhores estratégias para enfrentar os *stressores*, analisando o que pode fazer quando estes ocorrerem.
- Procure verificar se aquilo que pretende fazer para enfrentar os *stressores* depende, principalmente, de si e das suas capacidades; procure não ficar muito dependente da ajuda dos outros para conseguir executar as suas soluções para lidar com os *stressores*.

Aspetos que fortalecem as suas respostas e reações aos *stressores*:

- Procure perceber o modo como tende a sentir-se e responder perante os *stressores*.
- Procure manter-se confiante nas suas capacidades para lidar com os *stressores* e execute com convicção o seu plano para enfrentar os *stressores*.
- Sempre que possível, procure aprender estratégias para lidar com os *stressores* e, se for conveniente, consulte um especialista de saúde mental para o ajudar a lidar com o *stress*.

| GPGS | Versão geral |

Este questionário avalia a sua **prontidão para a gestão de stress**.

Por gestão de *stress*, entende-se o conjunto de pensamentos e ações que utiliza para enfrentar situações *stressantes* que lhe podem acontecer no dia-a-dia.

Procure pensar nas situações que tendem a gerar-lhe pressão e tensão e responda, por favor, às questões abaixo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

De um modo geral, as situações que me causam stress no dia-a-dia...	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente	
	1	2	3	4	5	5
1. São novas e/ou diferentes para mim, tornando muito difícil perceber o que se pode passar	1	2	3	4	5	5
2. São imprevisíveis, não me permitindo saber em que circunstâncias podem acontecer (momento, contexto e duração)	1	2	3	4	5	5
3. São complexas e difíceis, exigindo demasiado da minha parte	1	2	3	4	5	5
4. São ambíguas, não tornando nada claro aquilo que devo fazer	1	2	3	4	5	5
5. São incertas, não me permitindo saber ou prever o que pode acontecer no final	1	2	3	4	5	5
6. São importantes para mim	1	2	3	4	5	5
7. São desafiadoras/estimulantes para mim	1	2	3	4	5	5
8. São ameaçadoras/perturbadoras para mim	1	2	3	4	5	5
9. São controláveis por mim, ou seja, dependem daquilo que eu quiser fazer	1	2	3	4	5	5
10. Podem ser resolvidas, utilizando as minhas capacidades e conhecimentos	1	2	3	4	5	5
11. Fazem-me sentir bem psicologicamente	1	2	3	4	5	5
12. Fazem-me sentir bem fisicamente	1	2	3	4	5	5
13. Fazem com que eu sinta vontade de fazer alguma coisa	1	2	3	4	5	5
14. Estou satisfeito/a com o modo como lido com o stress	1	2	3	4	5	5
15. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como lidar com o stress	1	2	3	4	5	5
16. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos que podem surgir no modo como lido com o stress	1	2	3	4	5	5

| GPGS | Versão específica |

Este questionário avalia a sua **prontidão para a gestão de stress**.

Por gestão de *stress*, entende-se o conjunto de pensamentos e ações que utiliza para enfrentar situações *stressantes* que lhe podem acontecer no dia-a-dia.

Procure pensar nas situações que tendem a gerar-lhe pressão e tensão e escolha a situação que lhe causa **MAIOR stress**. Considerando esta situação responda, por favor, às questões abaixo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

A situação que me causa MAIOR stress ...	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente	
	1	2	3	4	5	5
1. É nova e/ou diferente para mim, tornando muito difícil perceber o que se pode passar	1	2	3	4	5	5
2. É imprevisível, não me permitindo saber em que circunstâncias pode acontecer (momento, contexto e duração)	1	2	3	4	5	5
3. É complexa e difícil, exigindo demasiado da minha parte	1	2	3	4	5	5
4. É ambígua, não tornando nada claro aquilo que devo fazer	1	2	3	4	5	5
5. É incerta, não me permitindo saber ou prever o que pode acontecer no final	1	2	3	4	5	5
6. É importante para mim	1	2	3	4	5	5
7. É desafiadora/estimulante para mim	1	2	3	4	5	5
8. É ameaçadora/perturbadora para mim	1	2	3	4	5	5
9. É controlável por mim, ou seja, depende daquilo que eu quiser fazer	1	2	3	4	5	5
10. Pode ser resolvida, utilizando as minhas capacidades e conhecimentos	1	2	3	4	5	5
11. Faz-me sentir bem psicologicamente	1	2	3	4	5	5
12. Faz-me sentir bem fisicamente	1	2	3	4	5	5
13. Faz com que eu sinta vontade de fazer alguma coisa	1	2	3	4	5	5
14. Estou satisfeito/a com o modo como lido com o <i>stress</i>	1	2	3	4	5	5
15. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como lidar com o <i>stress</i>	1	2	3	4	5	5
16. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos que podem surgir no modo como lido com o <i>stress</i>	1	2	3	4	5	5

| Versão em INGLÊS |
| English version |

ARDH

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and “action-research” purposes. In the case of “action-research”, the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| References |

- Gomes, A.R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A.R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/28117>
- (*) Gomes, A. R. (2020). *Questionário de Prontidão para a Gestão de Stress (QPGS)* [Stress Management Readiness Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195069945.001.0001>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- (*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

The Stress Management Readiness Questionnaire (SMRQ) evaluates people's stress management skill.

The concept of **readiness** refers to people's mental representations of their potential (physical, motor, emotional, intellectual, and cognitive), which can translate into a tendency to act in a direction congruent with these potentialities. Whenever these are successfully applied in different situations, they assume the status of life skills. In the case of this instrument, readiness refers to people's mental representations about their potential for stress management, which translates into the person's tendency to assume cognitive, emotional, and behavioral stress management skills. Whenever this potential is successfully put into practice in different day-to-day situations, it can be said that the person has mastered the skill to manage stress whenever they are faced with important stressful situations.

The SMRQ **evaluates** thirteen aspects related to the stress adaptation process. These aspects are related to the Interactive Model of Adaptation to Stress (Gomes, 2014) and to change (Gomes, 2020) as well as to the transactional perspectives of adaptation to stress (Lazarus, 1991, 1999).

The dimensions evaluated by the SMRQ encompass the process of adaptation to stress and contribute to explaining how each person evaluates the stressful situation to which they are exposed and how they react to that situation.

More specifically, this instrument evaluates three specific areas (to assess specific readiness) and one additional area (to assess general readiness), as described below.

Area 1 | Adaptive stimuli

Adaptive stimuli (i.e., destabilizing event) identify the characteristics of situations or stress factors, that is, they help to understand the reasons why stressful situations can trigger more or less pressure and tension in people. More specifically, this instrument evaluates five characteristics that identify stressful situations, deriving some of them from the contributions proposed by Lazarus and Folkman (1984).

- 1. Novelty:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) has the potential to generate tension and pressure in people due to the fact that it occurs for the first time, or because it has properties and characteristics different from those previously presented to that person.
- 2. Unpredictability:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) has the potential to generate tension and pressure in people due to the fact that it occurs in unexpected circumstances for the person (i.e., unexpected moment, context, and duration).
- 3. Complexity:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) has the potential to generate tension and pressure in people due to implying complex and demanding modes of functioning (cognitive and/or physical) for the person.
- 4. Ambiguity:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) has the potential to generate tension and pressure in people due to the fact that it does not have clear and objective criteria regarding what is expected of the person (i.e., desirable actions, expected performance, purpose of the event).
- 5. Uncertainty:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) has the potential to generate tension and pressure in people due to the fact that it does not allow for the anticipation, as reasonably as possible, of the impact on the well-being of the person nor does it allow predicting the final outcome (i.e., predictable performance or result, behavior or performance of others).

Area 2 | Cognitive appraisal

Cognitive appraisal processes identify how stress situations or factors (i.e., destabilizing events) are evaluated by people (in terms of their well-being) as well as how people try to deal with these situations/factors (in terms of their cognitive and behavioral resources).

- 1. Importance:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) is perceived by the person as relevant, in terms of their values, beliefs and life principles.

2. **Threat:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) is perceived by the person as disturbing and negative.
3. **Challenge:** evaluates the extent to which the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus) is perceived by the person as stimulating and exciting.
4. **Coping:** evaluates the extent to which the person perceives they have personal resources/capacities to deal with the demands of the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus).
5. **Control:** evaluates the extent to which the person perceives they have decision-making power to deal with the demands of the situation/stress factor (i.e., adaptive stimulus).

Area 3 | Reactions

Identifies the reactions/responses, usually immediate, that people have when facing with situations or stress factors (i.e., destabilizing events), in psychological, physical, and behavioral terms.

1. **Psychological:** evaluates mental reactions resulting from exposure to stressful situations or factors (i.e., destabilizing events) (e.g., enthusiasm or discouragement, pessimism or optimism, sadness or joy, motivation or demotivation, commitment or disinvestment, satisfaction or dissatisfaction).
2. **Physical:** evaluates the physical reactions resulting from exposure to stressful situations or factors (i.e., a destabilizing event) (e.g., accelerated heartbeat, sweating, stomach and intestinal problems, etc.).
3. **Behavioral:** evaluates the reactions of approaching or withdrawing from stressful situations or factors (i.e., a destabilizing event), translating into feelings of success or failure during the occurrence of the situation (e.g., impulse to action, avoidance of situation, life routines, etc.).

Area 4 | Readiness

Identifies the level of satisfaction and preparation to assume the life skill.

1. **Satisfaction:** indicates the extent to which the person assumes feelings of well-being and pleasure in the way they manage stress.

2. **Application:** indicates the extent to which the person feels prepared to assume strategies and behaviors of stress management.
3. **Dealing with obstacles:** indicates to what extent the person feels prepared to face possible obstacles during the stress management process.

The instrument consists of 13 items and is available, in this document, in two versions, one general and one specific. Items 14 to 16 evaluates **general readiness** to manage stress. The higher the results, the greater the perception of stress management and the general readiness for stress management. Regardless of the version, items are answered on a 5-point Likert scale (1 = *Completely disagree*; 5 = *Completely agree*).

| Scoring of items and dimensions |

The table below presents the subscales and respective items.

Subscales Items	Items
Area 1 Subscale 1: Adaptive stimuli	
1. Novelty (1 item)	1 Total = 1 – 5
2. Unpredictability (1 item)	2 Total = 1 – 5
3. Complexity (1 item)	3 Total = 1 – 5
4. Ambiguity (1 item)	4 Total = 1 – 5
5. Uncertainty (1 item)	5 Total = 1 – 5
Area 2 Subscale 2: Cognitive appraisal	
6. Importance perception (1 item)	6 Total = 1 – 5
7. Challenge perception (1 item)	7 Total = 1 – 5
8. Threat perception (1 item)	8* Total = 1 – 5
9. Control perception (1 item)	9 Total = 1 – 5
10. Coping perception (1 item)	10 Total = 1 – 5
Area 3 Subscale 3: Reactions/Responses	
11. Psychological reactions (1 item)	11 Total = 1 – 5
12. Physiological reactions (1 item)	12 Total = 1 – 5
13. Behavioral reactions (1 item)	13 Total = 1 – 5
Area 4 Subscale 4: Readiness	
14. Satisfaction (1 item)	14 Total = 1 – 5
15. Application (1 item)	15 Total = 1 – 5
16. Coping with obstacles (1 item)	16 Total = 1 – 5
Total = 16 items	

The score can be obtained in two ways, as explained below.

1. Analysis by items

Responses in the four areas are given on a five-point scale, from “completely disagree” to “completely agree”. Thus, the higher the values in the items, the greater the level of agreement with the question evaluated. For example, if the answer is “5” in the “Novelty” question (Area 1), this means that the person completely agrees that the stressful situation/factor can cause tension and pressure because it occurred for the first time or because it manifested itself in a different way than what happened in the past.

2. Analysis by factor

If you want to calculate the **total values** in the four areas evaluated by the instrument, you must average the responses in each of them, as follows:

- Area 1: Adaptive stimuli (items 1, 2 ,3, 4, 5)
- Area 2: Cognitive appraisal (items 6, 7, 8*, 9, 10)
- Area 3: Reactions (items 11, 12 13)
- Area 4: General readiness (items 14, 15 16)

(*) Inverted score item.

The results should be interpreted this way:

- In the case of **adaptive stimuli**, the higher the results, the greater the tension/pressure derived from stressful situations or factors (i.e., destabilizing event).
- In the case of **cognitive appraisal**, the higher the results, the more positive and functional the way the person evaluates stressful situations or factors (i.e., destabilizing events). In this case, it is necessary to invert scores for item 8.
- In the case of **reactions**, the higher the results, the more positive and functional the reactions to stressful situations or factors (i.e., destabilizing event).
- In the case of **general readiness**, the higher the results, the greater the level of satisfaction and preparation to manage stressful situations or factors (i.e., destabilizing event).

| Scoring readiness |

Stress management readiness is calculated as follows:

1. Analysis of **specific readiness**: calculate the average value of areas 1 to 3, considering the need to invert the items formulated in the negative (see scoring section below).
2. Analysis of **general readiness**: calculate the average value of the items “Satisfaction”, “Application” and “Dealing with obstacles” (area 4).
3. Analysis of **TOTAL readiness**: results from the average values of specific and general readiness.

The scoring of the items, as proposed below, allows for the evaluation of readiness for stress management.

items	Items	Result
1. Novelty (1 item)	1*	
2. Unpredictability (1 item)	2*	
3. Complexity (1 item)	3*	
4. Ambiguity (1 item)	4*	
5. Uncertainty (1 item)	5*	
6. Importance perception (1 item)	6	
7. Challenge perception (1 item)	7	
8. Threat perception (1 item)	8*	
9. Control perception (1 item)	9	
10. Coping potential (1 item)	10	
11. Psychological reactions (1 item)	11	
12. Physiological reactions (1 item)	12	
13. Behavioral reactions (1 item)	13	
14. Satisfaction (1 item)	14	
15. Application (1 item)	15	
16. Dealing with obstacles (1 item)	16	

(*) Reverse score items. After inversion, the higher the results, the higher the stress management skill.

Values by subscale					
Subscales	My result	Low stress 1 – 1.99	Some stress 2 – 2.99	A lot of stress 3 – 3.99	High stress 4 - 5
Area 1 Adaptative stimuli (items 1 to 5) (Stressful situations)					
Subscales	My result	Can improve 1 – 1.99	Good 2 – 2.99	Very good 3 – 3.99	Excellent 4 - 5
Area 2 Cognitive appraisal (items 6 to 10) (How you evaluate and deal with stress)					
Subscales	My result	Can improve 1 – 1.99	Good 2 – 2.99	Very good 3 – 3.99	Excellent 4 - 5
Area 3 Reactions (items 11 to 13) (How you react to stress)					
Stress management readiness					
Subscales	My result	Can improve 1 – 1.99	Good 2 – 2.99	Very good 3 – 3.99	Excellent 4 - 5
<u>Specific readiness</u> Specific level of readiness to assume the life skill (items 1 to 13)					
<u>General readiness</u> General level of satisfaction and readiness to assume the life skill (items 14 to 16)					
<u>TOTAL readiness</u> Total level of readiness to assume the life skill (items 1 to 16)					

Calculation of readiness

- Invert the score for items 1, 2, 3, 4, 5, and 8.
- Calculate the average score for items 1 to 13 (Specific readiness).
- Calculate the average score for items 14 to 16 (General readiness).
- Calculate the average score for items 1 to 16 (Total readiness)
- Higher values mean greater readiness.

| Interpretation of readiness results |

The interpretation of results should be considered carefully and not in an absolute and “prescriptive” way. In other words, the results are merely indicative, and a more specific understanding of the value obtained must be analyzed with experts in this area of human behavior.

Readiness	
Values	Score interpretation
4 – 5 Excellent	<ul style="list-style-type: none"> • Excellent results • Assume the skill • Keep up the commitment and enthusiasm and ensure everything is ready before start using the life skill
3 – 3.99 Very Good	<ul style="list-style-type: none"> • Very good results • Assume the skill • If the goal is excellence, analyze aspects to improve
2 – 2.99 Good	<ul style="list-style-type: none"> • Good results • Consider the decision of assuming the skill
1 – 1.99 Can improve	<ul style="list-style-type: none"> • Results can be improved • Understand the reasons for this result • Analyze areas for improvement

| Application conditions |

- 1) Explain the purpose of the evaluation to the participants (“evaluate the factors that contribute to the ability to manage stress”) and the confidentiality of the data collection.
- 2) Organize 10 to 15 minutes for the application and fulfil of the instrument.
- 3) Organize a quiet and reserved context for the evaluation and avoid the presence of people not involved in the evaluation process.

| Suggestions for improvement |

Aspects that strengthen the management of stressful situations

- Try to anticipate and understand as best as possible the stressful situations that may happen to you.
- Try to understand what the stressful situation may demand of you, in terms of your mental, physical and behavioral capabilities.
- Try to define what it means, for you personally, to positively face and resolve the stressful situation, that is, establish the objectives to be achieved if the stressful situation occurs.

Aspects that strengthen the way you evaluate stress

- Try to attribute importance to the stressful situation in a balanced and parsimonious way; try not to evaluate the stressful situation as “life or death”.
- Try to analyze the positive and challenging aspects that a stressful situation can bring to your personal functioning and to your life; although stressful situations can be negative and harmful, they can also be an opportunity for personal progression and psychological development.
- Try to find out the best strategies for dealing with a stressful situation, analyzing what you can do when it occurs.
- Try to check whether what you intend to do to face the stressful situation depends, mainly, on you and your capabilities; try not to become too dependent on the help of others to be able to implement your solutions to deal with stress.

Aspects that strengthen your reactions to stress

- Try to understand how you tend to feel and respond to stressful situations.
- Try to remain confident in your abilities to deal with stress and carry out your plan to face the stressful situation with conviction.
- Whenever possible, try to learn strategies for dealing with stress and, if appropriate, consult a mental health specialist to help you deal with stress.

| SMRQ | General version |

This questionnaire evaluates your **readiness to manage stress**.

By stress management, we mean the set of thoughts and actions you can use to face stressful situations that may happen to you on your daily life.

Try to think about the situations that tend to generate pressure and tension for you and please answer the questions below.

Keep in mind that there are no right or wrong answers. Choose the answer that best identifies your opinion and current situation.

Generally, the situations that cause me stress on my daily life...	Completely disagree	1	2	3	4	5	Completely agree
1. Are new and/or different to me, making it very difficult to understand what might be going on	1	2	3	4	5		
2. Are unpredictable, not allowing me to know under what circumstances they could happen (timing, context, and duration)	1	2	3	4	5		
3. Are complex and difficult, demanding too much from me	1	2	3	4	5		
4. Are ambiguous, not making it clear what I should do	1	2	3	4	5		
5. Are uncertain, not allowing me to know or predict what might happen in the end	1	2	3	4	5		
6. Are important to me	1	2	3	4	5		
7. Are challenging/stimulating for me	1	2	3	4	5		
8. Are threatening/disturbing to me	1	2	3	4	5		
9. Are controllable by me, that is, they depend on what I want to do	1	2	3	4	5		
10. Can be resolved using my skills and knowledge	1	2	3	4	5		
11. Make me feel good psychologically	1	2	3	4	5		
12. Make me feel good physically	1	2	3	4	5		
13. Make me feel like doing something	1	2	3	4	5		
14. I am satisfied with the way I deal with stress	1	2	3	4	5		
15. I feel ready to apply my knowledge about dealing with stress	1	2	3	4	5		
16. I feel ready to face obstacles that may arise in the way I deal with stress	1	2	3	4	5		

| **SMRQ** | Specific version |

This questionnaire evaluates your **readiness to manage stress**.

By stress management, we mean the set of thoughts and actions you employ to face stressful situations that may happen to you on your daily life.

Try to think about the situations that tend to generate pressure and tension for you, and choose the situation that causes you the **MOST** stress. Consider this situation and please answer the questions below.

Keep in mind that there are no right or wrong answers. Choose the answer that best identifies your opinion and current situation.

The situation that causes me the MOST stress...	Completely disagree		Moderately agree		Completely agree
1. Is new and/or different for me	1	2	3	4	5
2. Is unpredictable, not allowing me to know under what circumstances it could happen (timing, context, and duration)	1	2	3	4	5
3. Is complex and difficult, demanding a lot from me	1	2	3	4	5
4. Is ambiguous, not making it clear what I should do	1	2	3	4	5
5. Is uncertain, not allowing me to know or predict what might happen in the end	1	2	3	4	5
6. Is important to me	1	2	3	4	5
7. Is challenging/stimulating for me	1	2	3	4	5
8. Is threatening/disturbing to me	1	2	3	4	5
9. Is controllable by me, that is, it depends on what I want to do	1	2	3	4	5
10. Can be resolved using my skills and knowledge	1	2	3	4	5
11. Makes me feel good psychologically	1	2	3	4	5
12. Makes me feel good physically	1	2	3	4	5
13. Makes me feel like doing something	1	2	3	4	5
14. I am satisfied with the way I deal with stress	1	2	3	4	5
15. I feel ready to apply my knowledge about dealing with stress	1	2	3	4	5
16. I feel ready to face obstacles that may arise in the way I deal with stress	1	2	3	4	5