Lumina Measures

QRAR

Questionário Reduzido de Autorregulação

Versão brasileira Almeida e Behlau · 31 itens apresentados

Nome _____

Data _____

Por favor, responda às seguintes perguntas circundando a resposta que melhor descreve como você é. Se você DISCORDA TOTALMENTE, circule o 1. Se você DISCORDAR, circule o 2. Se você estiver INCERTO(A), circule o 3. Se você CONCORDAR, circule o 4, e se você CONCORDAR TOTALMENTE, circule o 5. Não há respostas certas ou erradas. Tente trabalhar rapidamente e não pensar muito sobre suas respostas.

		Discordo totalmente	Discordo	Incerto	Concordo	Concordo totalmente
1	Geralmente eu controlo meu progresso até atingir meus objetivos.	1	2	3	4	5
2	Tenho dificuldade em tomar decisões.	1	2	3	4	5
3	Distraio-me dos meus planos facilmente.	1	2	3	4	5
4	Só percebo as consequências dos meus atos quando já é tarde demais.	1	2	3	4	5
5	Sou capaz de atingir objetivos que defino para mim.	1	2	3	4	5
6	Eu adio a tomada de decisões.	1	2	3	4	5
7	É difícil perceber quando estou no limite (álcool, comida, doces).	1	2	3	4	5
8	Se eu quiser mudar, certamente eu consigo.	1	2	3	4	5
9	Quando decido mudar alguma coisa, me sinto pressionado(a) com tantas escolhas.	1	2	3	4	5
10	Apesar de uma decisão tomada, tenho dificuldade em seguir as etapas para realizá-la.	1	2	3	4	5
11	Acho que não aprendo com os meus erros.	1	2	3	4	5
12	Consigo continuar com um plano que está funcionando.	1	2	3	4	5
13	Geralmente, preciso errar só uma vez para aprender.	1	2	3	4	5
14	Tenho valores pessoais e procuro respeitá-los.	1	2	3	4	5
15	Quando tenho um problema ou desafio, começo a procurar as possíveis soluções.	1	2	3	4	5
16	Tenho dificuldade para definir meus próprios objetivos.	1	2	3	4	5
17	Tenho muita força de vontade.	1	2	3	4	5
18	Quando quero mudar algo, presto bastante atenção em como eu estou fazendo.	1	2	3	4	5
19	Tenho dificuldade em fazer planos para alcançar meus objetivos.	1	2	3	4	5

		Discordo totalmente	Discordo	Incerto	Concordo	Concordo totalmente
20	Sou capaz de resistir às tentações.	1	2	3	4	5
21	Estabeleço objetivos e controlo meu progresso.	1	2	3	4	5
22	Na maioria das vezes não presto atenção no que estou fazendo.	1	2	3	4	5
23	Tendo a repetir a mesma coisa, mesmo que não esteja dando certo.	1	2	3	4	5
24	Geralmente acho diversas soluções quando quero mudar algo.	1	2	3	4	5
25	Quando tenho um objetivo, geralmente planejo como alcançá-lo.	1	2	3	4	5
26	Quando eu decido mudar algo, presto bastante atenção em como estou agindo.	1	2	3	4	5
27	Frequentemente não percebo o que estou fazendo até que alguém chame minha atenção.	1	2	3	4	5
28	Geralmente penso antes de agir.	1	2	3	4	5
29	Aprendo com os meus erros.	1	2	3	4	5
30	Sei como quero ser.	1	2	3	4	5
31	Desisto facilmente.	1	2	3	4	5

Versão brasileira: Anna Alice Almeida e Mara Behlau. CoDAS, 2017;29(5):e20160199, Anexo A.

Referências

Questionário Reduzido de Autorregulação. Versão brasileira Almeida e Behlau · 31 itens apresentados. Formulário da versão apresentada.

ALMEIDA, A. A.; BEHLAU, M. Cultural adaptation of the Short Self-Regulation Questionnaire: suggestions for the speech area. CoDAS, v. 29, n. 5, e20160199, 2017. https://doi.org/10.1590/2317-1782/20172016199

CAREY, K. B.; NEAL, D. J.; COLLINS, S. E. A psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. Addictive Behaviors, v. 29, n. 2, p. 253-260, 2004. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001

NEAL, D. J.; CAREY, K. B. A follow-up psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. Psychology of Addictive Behaviors, v. 19, n. 4, p. 414-422, 2005. https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414