



Laboratório de Neurociência e Comportamento
Departamento de Ciências Fisiológicas
Instituto de Ciências Biológicas
Universidade de Brasília - UnB

Inventário de Aspirações e Preocupações Pessoais - PACI

W. Miles Cox
Bangor University, United Kingdom
Eric Klinger
University of Minnesota, Morris
Javad S. Fadardi
Bangor University, United Kingdom

Indiscutivelmente, você tem aspirações e preocupações sobre diferentes áreas de sua vida. Você deve ter preocupações sobre coisas desagradáveis que você quer **evitar**, **prevenir** ou das quais **pretende escapar** ou você pode ter aspirações sobre coisas agradáveis que você pretende **conseguir**, **obter** ou **realizar** (incluindo coisas que você quer manter, resgatar ou simplesmente fazer pelo prazer de fazer isso). Você também deve ter em mente coisas que você gostaria de fazer no sentido de resolver essas preocupações ou de realizar as suas aspirações. Em outras palavras, existem coisas que você quer fazer acontecer. Vamos chamar essas coisas de OBJETIVOS ou METAS.

Os itens a seguir são exemplos de Áreas da Vida sobre as quais as pessoas tem preocupações importantes e aspirações, isto é, coisas que elas querem fazer acontecer (objetivos ou metas):

- | | |
|---|---------------------------------------|
| - Casa e Manutenção/Afazeres Domésticos | - Saúde e Problemas Médicos |
| - Finanças e Trabalho/Emprego | - Amor, Intimidade e Questões sexuais |
| - Relacionamentos | - Educação |
| - Beber, Fumar etc. | - Mudanças em si próprio |
| - Lazer e Recreação | |

Continua na próxima página.

Folha de Respostas 1

Antes de ir para a Folha de Respostas, pense cuidadosamente sobre cada uma dessas áreas.

Quais são os aspectos que mais preocupam você em cada área? O que você gostaria de fazer sobre essa preocupação? Isto é, como você gostaria que essas coisas terminassem? Suas respostas a estas perguntas serão as suas **metas** para cada área da vida. Como você pode ter mais de um objetivo em uma área particular, a folha de respostas permite nomear até três **objetivos** em cada Área de Vida.

Objetivos ou Metas

Nomeie ou liste os seus objetivos importantes, se você tiver algum, após cada área da vida listada abaixo. Se você quiser manter privados os seus objetivos, não será necessário revelar o conteúdo completo deles. Nesse caso, você deve simplesmente escrever poucas palavras como “dicas” para você mesmo no sentido de completar uma outra parte do exercício. Depois, recomendamos que você enumere seus objetivos por ordem de importância (coluna “Ordem”). A ordenação de seus objetivos é opcional; se você escolher fazer isso, escreva 1 para o objetivo mais importante, 2 para o segundo objetivo mais importante e assim sucessivamente.

	Área da Vida	Nomeie os seus objetivos (se houver) em cada área	Ordem de importância
1	Casa e Manutenção/Afazeres Domésticos	(A)	
		(b)	
		(c)	
2	Finanças	(A)	
		(b)	
		(c)	
3	Carreira e Trabalho/Emprego	(A)	
		(b)	
		(c)	
4	Relacionamentos (Parceiro, família, amigos)	(A)	
		(b)	
		(c)	
5	Lazer e Recreação	(A)	
		(b)	
		(c)	
6	Problemas afetivos, íntimos e sexuais	(A)	
		(b)	
		(c)	
7	Problemas de Saúde e Médicos	(A)	
		(b)	
		(c)	
8	Mudanças em si próprio	(A)	
		(b)	
		(c)	
9	Educação e Treinamento	(A)	
		(b)	
		(c)	
10	Problemas Religiosos e Espirituais	(A)	
		(b)	
		(c)	

Folha de Respostas 2

Por favor, avalie os objetivos que você listou na página anterior para responder as questões das próximas páginas. Primeiro, no início de cada página, você será solicitado a identificar o seu objetivo. A primeira página, por exemplo, é destinada para o primeiro objetivo que você listou como mais importante. A segunda página é destinada para o segundo objetivo mais importante e assim por diante para as demais páginas.

Para cada questão, você deve preencher em um dos quadrados (de 0 a 10) aquele que melhor descreve como você vê o seu objetivo. Considere “0” (zero) para nenhuma intensidade e “10” (dez) para maior intensidade. Por favor, responda a todas as questões e preencha apenas um círculo para cada questão.

Objetivo Ref.:

Escreva abaixo o seu objetivo mais importante ou aquilo que você quer que aconteça:

Mantendo esse objetivo em mente, responda cada questão abaixo preenchendo o quadrado de **1 a 10** que melhor descreve a sua visão sobre o seu objetivo. Considere “0” (zero) para nenhuma intensidade e “10” (dez) para maior intensidade. Ao final, tenha certeza que respondeu a todas as questões e que preencheu apenas um quadrado para cada questão.

1. O quanto esse objetivo é algo que você quer obter ou conseguir realizar em oposição a querer escapar disso ou evitar?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. O quanto esse objetivo é algo do qual você quer escapar ou evitar em oposição a obter ou conseguir realizar ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. O quão comprometido você está em conseguir esse objetivo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. O quão feliz você ficaria se obtivesse ou conseguisse realizar o seu objetivo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Em que medida você tem sentimentos conflitantes a respeito desse objetivo? Você teria algum arrependimento sobre isso, mesmo se as coisas terminassem da forma como você deseja?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. O quão triste você se sentiria se não conseguisse realizar esse objetivo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. O quanto de controle você acredita ter para conseguir realizar ou atingir esse objetivo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Você sabe quais os passos ou etapas você tem que fazer para conseguir o seu objetivo?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. O quão provavelmente você atingirá o seu objetivo se fizer o seu melhor ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. O quão provavelmente você atingirá o seu objetivo se não fizer nada ?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. O quanto você busca esse objetivo apenas como um meio para obter ou alcançar uma outra coisa?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. O quanto você faz isso porque gosta?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. O quanto você faz isso porque quer e não porque outras pessoas querem que você faça?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Há quanto tempo você tenta atingir esse objetivo (e.g., “0” = hoje; “10” = há décadas)?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10