

Inventário de assertividade

Este questionário exploratório descreve as dificuldades de assertividade no dia a dia: exprimir opiniões e necessidades, dizer não e impor limites, pedir e reclamar, lidar com a crítica e o desacordo, exprimir emoções e receber elogios. Distingue esta vertente passiva das reações agressivas e ajuda a escolher as situações a trabalhar num treino de assertividade.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Everyday Assertiveness Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Assertividade, Dificuldades interpessoais, Autoestima

Pré-visualização das 24 perguntas

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Quando me pedem a opinião, respondo de forma vaga.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Aceito o que me pedem sem parar para pensar se me apetece.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Hesito em pedir um favor, mesmo a alguém próximo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Quando me criticam injustamente, calo-me em vez de responder.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Finjo que está tudo bem quando alguma coisa me magoou.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no dia a dia. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O resultado apresenta dois blocos, o polo passivo (calar-se, ceder, apagar-se) e depois o polo agressivo (exaltar-se, impor-se, magoar). Os dois podem coexistir, quando a contenção acumulada acaba por transbordar: a entrevista procura então as situações em que a pessoa passa de um ao outro.

Precauções

Um polo passivo acentuado pode acompanhar uma ansiedade social ou uma autoestima frágil, a investigar em entrevista. Quando a contenção diz respeito sobretudo a uma pessoa em particular (parceiro ou parceira, pai ou mãe, superior hierárquico), procurar uma relação de controlo coercivo ou situações de violência: afirmar-se pode então expor a pessoa, e a sua segurança vem em primeiro lugar.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

POLO PASSIVO

Dizer não, impor limites 15 / 16

Dificuldade em recusar um pedido e em proteger o seu tempo, o seu espaço e as suas prioridades.

A explorar: os pedidos aceites a contragosto, as pessoas a quem é mais difícil dizer não, o que a pessoa associa à recusa (egoísmo, medo de desiludir).

Para aprofundar: IIP-32.

Exprimir opiniões e necessidades 12 / 16

Dificuldade em dar a sua opinião e em dizer o que quer ou de que precisa, tendência para se apagar perante as escolhas dos outros.

A explorar: as situações e as pessoas perante as quais a pessoa se cala, o que receia ao exprimir-se, o que esse silêncio lhe custa.

Para aprofundar: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Exprimir emoções, receber elogios 8 / 16

Dificuldade em mostrar o que se sente, da mágoa ou da raiva à alegria e ao afeto, e em acolher um elogio.

A explorar: as emoções mais contidas, as pessoas com quem se podem mostrar, a reação aos elogios.

Pedir e reclamar 7 / 16

Dificuldade em pedir ajuda ou um favor e em reclamar aquilo a que se tem direito, sensação de não ter esse direito.

A explorar: os pedidos adiados ou abandonados, o sentimento de legitimidade, o receio de incomodar ou de ficar em dívida.

Lidar com a crítica e o desacordo 6 / 16

Dificuldade em responder a uma crítica, em manter um desacordo e em defender o seu ponto de vista sem ceder.

A explorar: a reação habitual às críticas, justificadas ou não, os desacordos evitados, o que a pessoa receia num conflito.

POLO AGRESSIVO

Reações agressivas 5 / 16

Forma de se impor à custa dos outros: levantar a voz, magoar, decidir por eles, explodir depois de se ter contido durante muito tempo.

A explorar: as situações que desencadeiam a exaltação, o que a precede (contrariedades acumuladas), as suas consequências nas relações.

Para aprofundar: BPAQ, STAXI-2.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online