

Inventário de vinculação e dependência afetiva

Este questionário exploratório descreve a forma como uma pessoa vive as suas relações próximas, numa relação amorosa ou não: medo do abandono, necessidade de reasseguramento e ciúme, tendência para se esquecer de si pelo outro, dificuldade em estar só ou em partir, desconforto com a proximidade e tendência para contar apenas consigo. Distingue as duas dimensões da vinculação insegura, a ansiedade e o evitamento, e ajuda a explorar uma dependência afetiva ou dificuldades que se repetem de uma relação para outra.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Dependência afetiva, Relação de casal, Dificuldades interpessoais

Pré-visualização das 24 perguntas

Nas relações próximas, com que frequência isto se aplica a si?

Tenho medo de que as pessoas de quem gosto acabem por me abandonar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas relações próximas, com que frequência isto se aplica a si?

Peço às pessoas próximas que me confirmem que gostam de mim.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas relações próximas, com que frequência isto se aplica a si?

Ponho de lado o que me apetece para agradar a alguém de quem gosto.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas relações próximas, com que frequência isto se aplica a si?

A ideia de passar uma noite sozinho/a angustia-me.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nas relações próximas, com que frequência isto se aplica a si?

Quando fico mais próximo/a de alguém, concentro-me nos seus defeitos.

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 nas relações próximas. 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: a ansiedade de vinculação, que reúne o medo de perder a relação e os esforços para a manter (dependência afetiva), e depois o evitamento da vinculação, que descreve o desconforto perante a proximidade e a relutância em apoiar-se nos outros. Um perfil acentuado nos dois blocos sugere uma vinculação amedrontada, em que a necessidade de proximidade coexiste com o medo que ela inspira.

Precauções

O questionário descreve tendências relacionais e não classifica a pessoa num estilo de vinculação. Os domínios «Esquecer-se de si pelo outro» ou «Dificuldade em estar só ou em partir», quando acentuados, exigem que se investigue em entrevista uma relação de controlo coercivo ou situações de violência, que o questionário não explora.

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

ANSIEDADE DE VINCULAÇÃO

Medo do abandono e da rejeição 11 / 16

Receio de ser deixado, posto de parte ou rejeitado pelas pessoas de quem se gosta, e sensibilidade aos sinais de distância.

A explorar: as separações e as ruturas vividas, as situações que despertam o medo de ser deixado, o que a pessoa faz quando o sente.

Para aprofundar: ECR-R.

Esquecer-se de si pelo outro 10 / 16

Pôr as necessidades e as expectativas do outro à frente das suas, chegando a aceitar o que magoa para preservar a relação.

A explorar: aquilo de que a pessoa abdica nas suas relações (atividades, amigos, opiniões), o que receia que aconteça se deixar de o fazer, o lugar das suas próprias necessidades.

Para aprofundar: CODAT.

Necessidade de reasseguramento e ciúme 9 / 16

Necessidade de ser tranquilizado quanto ao afeto dos outros, procura de sinais de afeto ou de desinteresse, ciúme.

A explorar: os pedidos de reasseguramento e o seu efeito, as verificações (mensagens, redes sociais), o ciúme tanto nas amizades como nas relações amorosas.

Dificuldade em estar só ou em partir 9 / 16

Angústia perante a solidão, necessidade de uma presença, dificuldade em afastar-se de uma relação mesmo quando esta faz sofrer.

A explorar: o encadeamento das relações, as que se mantêm apesar do sofrimento, a forma como a pessoa vive os momentos que passa sozinha.

Para aprofundar: EDQ, IDI.

EVITAMENTO DA VINCULAÇÃO

Contar apenas consigo 12 / 16

Relutância em apoiar-se nos outros e em pedir apoio, independência apresentada como forma de proteção.

A explorar: as experiências em que a pessoa não pôde contar com alguém, o que faz sozinha quando não está bem, o que receia ao depender dos outros.

Desconforto com a proximidade 9 / 16

Mal-estar perante a intimidade afetiva, as confidências e as demonstrações de afeto, necessidade de voltar a ganhar distância quando a relação se estreita.

A explorar: os momentos em que a pessoa se afasta, o que a proximidade a faz recear, o efeito nas pessoas próximas.

Para aprofundar: ECR-R, FIS.

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