

Questionário de Avaliação do Comportamento Assertivo

Nome: _____ Idade: _____

Sexo: _____ Escola: _____ Ano e Turma: _____

Vamos apresentar-te várias frases sobre coisas que podem acontecer no teu dia-a-dia. O que queremos saber é como tu costumavas comportar-te nessas situações. Por isso, lê cada uma das frases que se seguem com **muita atenção!**

Depois de ler cada frase, deves pensar muito bem em como tu te comportas nessas situações, e deves pôr uma cruz no quadrado com que tu te pareces mais, por exemplo, responde a esta frase:

	Não sou nada assim	Quase nunca sou assim	Às vezes sou assim	Sou quase sempre assim	Sou sempre assim
I. Quando um colega me pede que o ajude nos trabalhos de casa, ajudo-o como souber					

Agora lê novamente e vê se responde-se o que realmente querias, e o que é verdadeiro para ti.

Agora podes continuar a responder às questões que se seguem. Não há respostas certas ou erradas!

Deves ser o mais sincero e verdadeiro possível.

	Não sou nada assim	Quase nunca sou assim	Às vezes sou assim	Sou quase sempre assim	Sou sempre assim
1. Quando preciso pedir ajuda ou um favor a alguém, tenho dificuldade em pedir;					
2. Quando alguém me pede para fazer alguma coisa que não quero ou não gosto, faço na mesma para não ter de dizer que não;					
3. Sinto-me à vontade ao falar para um grupo grande de pessoas;					

Questionário de Avaliação do Comportamento Assertivo

	Não sou nada assim	Quase nunca sou assim	Às vezes sou assim	Sou quase sempre assim	Sou sempre assim
4. Dou as minhas opiniões verdadeiras às pessoas que me rodeiam (tais como os professores);					
5. Quando tenho sentimentos fortes (fúria, frustração, decepção, etc.), tenho dificuldade em dizê-lo às pessoas que me rodeiam;					
6. Muitas vezes fico irritado/a e chateado/a quando os outros não concordam comigo;					
7. Tenho à vontade para falar com colegas que não conheço muito bem;					
8. Quando as outras pessoas discordam da minha opinião, discuto com elas até que concordem comigo;					
9. Quando faço alguma coisa de errado e alguém é acusado no meu lugar, fico calado/a e deixo essa pessoa pagar pelo meu erro;					
10. Quando discordo da opinião da maioria das pessoas numa situação, fico calado/a ou finjo que concordo com elas;					
11. Quando um/a colega me diz ou faz alguma coisa que não gosto, ou que me deixa triste digo-lhe;					
12. Quando conheço novas pessoas da minha idade, fico ansioso/a e envergonhado/a, sem saber bem o que dizer;					
13. Ao expor dizer o que penso, faço-o sem dizer que as opiniões dos outros são “loucas”, estupidas ou “sem sentido”;					

Questionário de Avaliação do Comportamento Assertivo

	Não sou nada assim	Quase nunca sou assim	Às vezes sou assim	Sou quase sempre assim	Sou sempre assim
14. Se um/a colega faz troça de mim em frente aos outros, fico triste e envergonhado/a;					
15. Se um/a colega me pede para o/a ajudar e tenho as minhas tarefas por fazer, explico-lhe que não posso ajudá-lo;					
16. Acredito que os meus sentimentos são tão importantes como os dos outros e que tenho o direito de dizer quando algo me deixa triste;					
17. Quando vou à cantina ou à papelaria espero pela minha vez e peço o que preciso de forma educada;					
18. Quando não concordo com a opinião de um/a colega meu/minha, tenho dificuldade em dizer-lhe;					
19. Quando peço a um/a amigo/a que me ajude a fazer alguma coisa, e ele/ela me diz que não fico chateado/a com ele/ela;					
20. Quando me mandam fazer uma tarefa que não quero, fico chateado/a e começo a discutir ou a refilar com essa pessoa;					
21. Quando tenho de conversar com um/a colega que não conheço bem, fico ansioso/a, nervoso/a ou sem saber o que dizer;					
22. Se alguém me disser para falar mais baixo ou fazer menos barulho em público, fico envergonhado/a e ansioso/a;					

Questionário de Avaliação do Comportamento Assertivo

23. Quando estou a falar e sou interrompido/a fico chateado/a;					
24. Quando não gosto da maneira como um/a colega fala comigo, começo a discutir ou a brigar com ele/ela;					

Relê novamente o questionário, pois podes ter deixado alguma questão por responder.

Muito obrigado!