



## Escala de Resposta à Raiva de Deenz (DARS) Questionário

### Instruções

Escala de Resposta à Raiva de Deenz (DARS) contém 24 itens avaliados numa escala de 5 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Discordo totalmente (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalmente (4)
1	Se os outros simplesmente me ouvissem, eu não ficaria zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Não tenho culpa se os outros me irritam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Não devia ter de pedir desculpa pela minha raiva; a culpa é deles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	A minha raiva é justificada em todas as situações.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Não suporto quando as coisas não correm como eu quero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Esperar na fila deixa-me mesmo zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Perco a paciência quando as coisas demoram demasiado tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Sinto-me atacado quando alguém discorda de mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
9	Tenho de provar que estou certo, mesmo que isso dê início a uma discussão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Fico na defensiva para me proteger de me sentir magoado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Aparento estar bem por fora, mas sinto raiva por dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Uso palavras ambíguas para mostrar que estou irritado ou chateado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Secretamente, estrago as coisas quando estou chateado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Não consigo controlar a minha raiva quando ela começa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Não consigo recuar numa discussão; tenho de ganhar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Digo coisas das quais me arrependo quando estou zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Guardo rancor durante muito tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	A vingança é a única forma de corrigir as coisas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Se alguém me magoar, vou garantir que pague por isso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Mantenho uma lista mental das pessoas que me magoaram.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Faço com que os outros sintam medo quando estou zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Levanto a voz para assustar as pessoas e que me ouçam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Discordo totalment e (0)	Discordo (1)	Neutro (2)	Concordo (3)	Concordo totalment e (4)
23	Insulto ou menosprezo os outros quando estou chateado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Gozo com os outros ou provoquo-os quando estou zangado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

## Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Culpa	1, 2, 3, 4	4
Impaciência	5, 6, 7	3
Defensividade	8, 9, 10	3
Agressão passiva	11, 12, 13	3
Escalada	14, 15, 16	3
Vingança	17, 18, 19, 20	4
Intimidação	21, 22, 23, 24	4

## Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Culpa	4	0–16
Impaciência	3	0–12
Defensividade	3	0–12
Agressão passiva	3	0–12
Escalada	3	0–12
Vingança	4	0–16
Intimidação	4	0–16
<b>Pontuação geral</b>	<b>24</b>	<b>0–96</b>

## Fonte

Desenvolvido com referência a: Forbes, D., Alkemade, N. e outros (2014). Utilidade da escala Dimensions of Anger Reactions-5 (DAR-5) como medida sucinta da raiva. *Depression and Anxiety*, 31(2), 166–173. Escala de Resposta à Raiva de Deenz (DARS-24). Projeto Psicométrico DrDeenz.

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versão interativa: [Escala de Resposta à Raiva de Deenz \(DARS\)](#)