Teste de avaliação de competências para

DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Instruções:

Classifique o seu grau de acordo ou desacordo nas seguintes questões, marcando com x o número conforme a pontuação.

1 – Discordo fortemente 2 – Discordo 3 – Indiferente 4 – Concordo 5 – Concordo Fortemente

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **AFIRMAÇÕES** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | Não tenho dificuldade em relaxar. |  |  |  |  |  |
| 2 | Quando me apercebo de que fiz algo mal, fico preocupado durante muito tempo. |  |  |  |  |  |
| 3 | Estou satisfeito com a minha maneira de encarar a vida. |  |  |  |  |  |
| 4 | Sinto-me totalmente ofendido quando os outros criticam a minha conduta ou trabalho. |  |  |  |  |  |
| 5 | Sei colocar-me no lugar dos outros para os compreender. |  |  |  |  |  |
| 6 | Tenho a sensação de que aproveito bem o meu tempo livre. |  |  |  |  |  |
| 7 | Tenho facilidade em perceber como os outros se sentem. |  |  |  |  |  |
| 8 | Conheço bem as minhas emoções. |  |  |  |  |  |
| 9 | Penso, frequentemente, em coisas agradáveis sobre mim. |  |  |  |  |  |
| 10 | Quando resolvo um problema penso: Magnífico! Consegui! Fui capaz de…! Etc. |  |  |  |  |  |
| 11 | Não sei dar nome às emoções que experimento. |  |  |  |  |  |
| 12 | Para me sentir bem, necessito, de que os outros vejam com bons olhos o que digo e o que faço. |  |  |  |  |  |
| 13 | Reparo se os outros estão de mau ou bom humor. |  |  |  |  |  |
| 14 | Não tenho, frequentemente, discussões ou conflitos com pessoas próximas de mim. |  |  |  |  |  |
| 15 | Sinto-me uma pessoa feliz. |  |  |  |  |  |
| 16 | É difícil para mim falar com pessoas que conheço mal, falo pouco e sinto-me nervoso. |  |  |  |  |  |
| 17 | Quando tenho de fazer algo que considero difícil, fico nervoso. |  |  |  |  |  |
| 18 | Não tenho dificuldade em defender opiniões diferentes das de outras pessoas. |  |  |  |  |  |
| 19 | Quando o meu estado de ânimo não é muito bom, tento fazer atividades que sejam agradáveis. |  |  |  |  |  |
| 20 | As mudanças assustam-me. |  |  |  |  |  |
| 21 | Não me sinto frequentemente triste e sem saber porquê. |  |  |  |  |  |
| 22 | Aceito e respeito que os outros pensem e ajam de forma diferente da minha. |  |  |  |  |  |
| 23 | Não me deixo levar, frequentemente, pela raiva e atuo bruscamente. |  |  |  |  |  |
| 24 | Sei, claramente, o propósito pelo qual quero continuar a viver. |  |  |  |  |  |
| 25 | À noite, começo a pensar, mas não tenho muita dificuldade em adormecer. |  |  |  |  |  |
| 26 | Consigo fazer amigos facilmente. |  |  |  |  |  |
| 27 | Quando alguém fala comigo, é frequente eu estar a pensar no que vou dizer a seguir. |  |  |  |  |  |
| 28 | Quando não sei alguma coisa, vou procurar informação e ajuda sem dificuldade. |  |  |  |  |  |
| 29 | Estou contente comigo mesmo. |  |  |  |  |  |
| 30 | Espero, pacientemente, para conseguir o que desejo. |  |  |  |  |  |
| 31 | Costumo moderar a minha reação quando tenho uma emoção forte. |  |  |  |  |  |
| 32 | É difícil para mim falar diante de muitas pessoas. |  |  |  |  |  |
| 33 | Aquilo que eu possa pensar ou fazer pode mudar as coisas que me acontecem. |  |  |  |  |  |
| 34 | Não questiono seriamente, se vale a pena viver. |  |  |  |  |  |
| 35 | Não bloqueio quando tenho de resolver conflitos. |  |  |  |  |  |
| 36 | Não sinto dificuldade em expressar sentimentos quando falo com os meus amigos. |  |  |  |  |  |
| 37 | Tenho muitos amigos. |  |  |  |  |  |
| 38 | Sei o que responder quando me elogiam ou me dizem coisas agradáveis acerca de mim. |  |  |  |  |  |
| 39 | Fico com a sensação de que os outros entendem o que lhes digo. |  |  |  |  |  |
| 40 | Não desanimo quando algo corre mal. |  |  |  |  |  |
| 41 | Sei como criar oportunidades para experimentar emoções agradáveis/positivas. |  |  |  |  |  |
| 42 | Tenho facilidade em pensar nas consequências das minhas decisões. |  |  |  |  |  |
| 43 | Não me enervo facilmente. |  |  |  |  |  |
| 44 | Não tenho dificuldade em perceber como se sentem os outros. |  |  |  |  |  |
| 45 | Sei descrever com facilidade os meus sentimentos. |  |  |  |  |  |
| 46 | Sou capaz de manter o bom humor mesmo que falem mal de mim. |  |  |  |  |  |
| 47 | Quando alguém me provoca, acalmo-me e tento tranquilizar-me. |  |  |  |  |  |
| 48 | Não me preocupa muito que os outros descubram que não sei fazer alguma coisa. |  |  |  |  |  |