
Trait emotional intelligence Questionnaire Short Form –Adolescents

Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., e Frederickson, N. (in press). Trait Emotional intelligence and children's peer relations at School. Social Development.

Questionário de Inteligência emocional

Forma reduzida para Adolescentes

Instruções

Responde colocando um círculo à volta do número que melhor indica o quanto concordas ou discordas com as frases que se seguem.

Se discordas totalmente com uma frase marca o número perto do 1.

Se concordas totalmente com uma frase marca um número perto do 7.

Se não tens a certeza que concordas ou discordas marca um número perto do 4.

Trabalha rápido mas com cuidado. Não existem respostas certas nem erradas.

<i>Nº</i>	<i>Frase</i>	<i>Discordo</i>	<i>Concordo</i>
1.	<i>Para mim é fácil, falar sobre os meus sentimentos com outras pessoas</i>	1	2 3 4 5 6 7
2.	<i>Frequentemente é difícil para mim ver o ponto de vista das outras pessoas</i>	1	2 3 4 5 6 7
3.	<i>Sou uma pessoa muito motivada</i>	1	2 3 4 5 6 7
4.	<i>É difícil para mim, controlar os meus sentimentos</i>	1	2 3 4 5 6 7
5.	<i>A minha vida não é agradável</i>	1	2 3 4 5 6 7
6.	<i>Sou bom(/oa)a relacionar-me com os meus colegas</i>	1	2 3 4 5 6 7
7.	<i>Frequentemente mudo de ideias</i>	1	2 3 4 5 6 7
8.	<i>É-me difícil perceber exactamente que emoção estou a sentir</i>	1	2 3 4 5 6 7
9.	<i>Sinto-me bem com a minha imagem</i>	1	2 3 4 5 6 7
10.	<i>É-me difícil defender os meus direitos</i>	1	2 3 4 5 6 7
11.	<i>Consigo fazer com que as outras pessoas se sintam melhor quando eu o desejo</i>	1	2 3 4 5 6 7
12.	<i>Às vezes, penso que toda a minha vida vai ser miserável</i>	1	2 3 4 5 6 7
13.	<i>Às vezes os outros queixam-se que eu os trato mal</i>	1	2 3 4 5 6 7
14.	<i>Tenho dificuldade em lidar com as mudanças da minha vida</i>	1	2 3 4 5 6 7
15.	<i>Sou capaz de lidar com o stress</i>	1	2 3 4 5 6 7
16.	<i>Não sei mostrar às pessoas que me rodeiam que gosto delas</i>	1	2 3 4 5 6 7
17.	<i>Consigo colocar-me no lugar das outras pessoas e sentir o que elas estão a sentir</i>	1	2 3 4 5 6 7
18.	<i>Tenho dificuldade em manter a minha motivação</i>	1	2 3 4 5 6 7
19.	<i>Consigo controlar a minha raiva quando quero</i>	1	2 3 4 5 6 7

20.	<i>Sinto-me feliz com a minha vida</i>	1	2	3	4	5	6	7
21.	<i>Poderia descrever-me como um grande negociador</i>	1	2	3	4	5	6	7
22.	<i>Às vezes, meto-me em situações que mais tarde arrependo-me</i>	1	2	3	4	5	6	7
23.	<i>Presto muita atenção aos meus sentimentos</i>	1	2	3	4	5	6	7
24.	<i>Sinto-me bem comigo mesmo(a)</i>	1	2	3	4	5	6	7
25.	<i>Costumo desistir das discussões mesmo sabendo que tenho razão</i>	1	2	3	4	5	6	7
26.	<i>Sou incapaz de alterar o que as outras pessoas sentem</i>	1	2	3	4	5	6	7
27.	<i>Acredito que as situações se vão resolver na minha vida</i>	1	2	3	4	5	6	7
28.	<i>Às vezes, gostava de ter uma relação melhor com os meus pais</i>	1	2	3	4	5	6	7
29.	<i>Adapto-me bem a novos ambientes</i>	1	2	3	4	5	6	7
30.	<i>Tento controlar os meus pensamentos e não pensar demasiado nas coisas</i>	1	2	3	4	5	6	7