

BEQ

(Gross, J. & John, O., 1995)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J & Dinis, A., 2006)

Instruções:

Para cada uma das seguintes afirmações, por favor, indique a sua concordância ou discordância. Para fazê-lo escolha o número da escala que corresponde à sua resposta e assinalo no espaço em branco, que se encontra imediatamente depois de cada afirmação:

Utilize esta escala:

Discordo Fortemente	Discordo Bastante	Discordo um Pouco	Não concordo nem Discordo	Concordo um Pouco	Concordo Bastante	Concordo Fortemente
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Sempre que eu sinto emoções positivas, as pessoas facilmente vêm o que estou exactamente a sentir.							
2. Por vezes choro, quando vejo filmes tristes.							
3. Frequentemente, os outros não sabem o que eu estou a sentir.							
4. Rio alto quando alguém me conta uma anedota que eu acho divertida.							
5. É difícil para mim esconder o meu medo.							
6. Quando me sinto feliz, os meus sentimentos revelam-se.							
7. O meu corpo reage fortemente a situações emocionais.							
8. Aprendi que é melhor suprimir a minha raiva, do que demonstrá-la.							
9. Por mais nervoso (a) ou incomodado (a) que eu esteja, tendo em manter a calma exterior.							
10. Sou uma pessoa emocionalmente expressiva.							
11. Tenho emoções fortes.							
12. Por vezes sou incapaz de esconder os meus sentimentos, no entanto gostaria de o fazer.							
13. Sempre que sinto emoções negativas, as pessoas facilmente vêm o que estou exactamente a sentir.							
14. Já houve momentos em que não fui capaz de parar de chorar mesmo que o tentasse.							
15. Experimento (vivencio) muito fortemente as minhas emoções.							
16. O que eu sinto está espelhado na minha cara.							