

Chestionar: Controlul emoțiilor

Emoțiile ne ajută să devenim conștienți de nevoile noastre. Ele ne ajută în stabilirea unor limite cu alte persoane. Emoțiile acționează ca un sistem de apărare, întrucât psihologic emoția afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului dar și comportamentul general.

Vă rugăm să răspundeți sincer la acest chestionar. **Nu există răspunsuri greșite.** Acest chestionar va contribui la o imagine de ansamblu despre controlul emoțiilor.

Oferă un punctaj de la 1-4 (Punctaj: 1 niciodată/2= rar/3 = de obicei/4= întotdeauna) pe care îl consideri cel mai apropiat de adevăr. Pune un X sub punctajul corespunzător alegerii tale.

Nume, prenume elev:...

Clasa: ...

1. Ești în stare să-ți stăpânești mânia și să-ți tolerezi frustrările?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

2. Reacționezi agresiv atunci când ești furios?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

3. Ești prietenos și implicat în mod echilibrat?

niciodată	rar		de obicei	întotdeauna
1	2		3	4

4. Dai frâu liber propriilor emoții sau le exprimi într-o manieră directă și agresivă?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

5. Ești serviabil și acorzi atenție nevoilor celorlalți?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

6. Te integrezi armonios în grup?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

7. Îi tratezi pe ceilalți în mod democratic?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

8. Consideri că ești o persoană politicoasă?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

9. Ai sentimente pozitive față de tine și de familie?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

10. Ai sentimente pozitive față de școală?

niciodată	rar	de obicei	întotdeauna
1	2	3	4

Propunere Expert de sprijin psiho-social
Ioana Lepădatu