

Dotazník emočních schopností a kompetencí

ESCQ - 45

Autor: Vladimír Takšić Ph.D., Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Philosophy, University of Rijeka, Croatia

Tento test není testem znalostí, či dovedností; není zde proto žádná správná či špatná odpověď. Zajímá nás jen, jak se v současné době cítíte a co si myslíte. Odpovídejte na otázky co nejrychleji bez většího přemýšlení. Odpovězte na ta tvrzení v dotazníku, která odpovídají vašemu stavu tak, že zakroužkujete jednu z následujících možností na škále:

- 1 - Nikdy
- 2 - Zřídka
- 3 - Někdy
- 4 - Občas
- 5 - Pořád

Tvrzení	Hodnocení				
1) Jsem schopen/na zachovat si dobrou náladu i když se přihodí něco špatného.	1	2	3	4	5
2) Dokážu jednoduše slovně vyjádřit své pocity a emoce	1	2	3	4	5
3) Dokáži si udržet dobrou náladu, i když lidé v mém okolí mají náladu špatnou.	1	2	3	4	5
4) Nepříjemné zážitky jsou pro mne ponaučením, jak se nechovat, když znovu nastanou v budoucnosti	1	2	3	4	5
5) Pracuji s větším entuziasmem, když mne někdo chválí.	1	2	3	4	5
6) Hned se ozvu, když se mi něco nelíbí, nebo nezdá.	1	2	3	4	5
7) Pokud někoho nemám rád a není mi sympatický, hledám cesty jak mu/ji to dát najevo.	1	2	3	4	5
8) Když mám dobrou náladu, je těžké mi ji něčím zkazit.	1	2	3	4	5
9) Když jsem v dobré náladě, všechny problémy se zdají lehce řešitelné.	1	2	3	4	5
10) Dávám si pozor na to, jak se chovám v přítomnosti člověka, který má o mne vysoké mínění	1	2	3	4	5
11) Nejlépe se učím, když jsem v dobré náladě a cítím se šťastně	1	2	3	4	5
12) Když se mi chce, vyřeším i problém, který se zdá být neřešitelný.	1	2	3	4	5
13) Když se seznámím s někým novým, zprvu si všímám jeho/její nálady	1	2	3	4	5
14) Když zpozoruji pocity v druhých, obvykle dokážu odhadnout, co se jim přihodilo.	1	2	3	4	5
15) Jsem schopný poznat rozdíl mezi tím, zda je můj kamarád spíše smutný, nebo zklamaný.	1	2	3	4	5
16) Dokáži jednoduše vymyslet způsob jak oslovit člověka, který mi je sympatický.	1	2	3	4	5
17) Dokážu vypsát seznam emocí, které v tuto chvíli prožívám.	1	2	3	4	5
18) Dokáži detekovat změny v náladě svých přátel.	1	2	3	4	5
19) Je pro mě jednoduché vymyslet, jak udělat radost někomu na narozeniny.	1	2	3	4	5
20) Přesvědčit blízkou osobu o tom, že se není čeho obávat, je snadné.	1	2	3	4	5

Dotazník pokračuje na další straně - >

1 - Nikdy

2 – Zřídka

3 – Někdy

4 – Občas

5 - Pořád

Tvrzení	Hodnocení				
21) Jsem schopný/á dobře vyjádřit svoje emoce.	1	2	3	4	5
22) Dokážu rozpoznat většinu svých pocitů.	1	2	3	4	5
23) Jsem schopen/na popsat svůj současný emocionální stav.	1	2	3	4	5
24) Dovolím si říci, že vím hodně o svých emocionálních stavech	1	2	3	4	5
25) Dokáži přesně identifikovat emoce druhých lidí, když jsem v kolektivu více lidí.	1	2	3	4	5
26) Nedělá mi problém poznat, když se někdo cítí bezmocně.	1	2	3	4	5
27) Mé chování je odrazem mnou prožívaných pocitů	1	2	3	4	5
28) Lidé v okolí dokáží říct, jak se cítím, když mne vidí.	1	2	3	4	5
29) Snažím se kontrolovat nepříjemné emoce a posilovat ty pozitivní.	1	2	3	4	5
30) Nevidím nic špatného na tom, jak se obvykle cítím.	1	2	3	4	5
31) Plním své povinnosti a úkoly jak rychle to jen jde, spíše než bych se nad úkoly zamyslel.	1	2	3	4	5
32) Obvykle vím, proč se necítím dobře.	1	2	3	4	5
33) Snažím si udržet dobrou náladu.	1	2	3	4	5
34) Dokážu říci, jak se dotyčný člověk cítí podle výrazu v obličeji.	1	2	3	4	5
35) Dokážu poznat, když někdo skrývá pocit žárlivosti, či závisti.	1	2	3	4	5
36) Poznám, když se někdo snaží zakrýt svoji špatnou náladu.	1	2	3	4	5
37) Poznám, když se někdo cítí provinile.	1	2	3	4	5
38) Poznám, když se někdo snaží zakrýt svoje opravdové pocity.	1	2	3	4	5
39) Všimnu si, když je někdo v mém okolí smutný.	1	2	3	4	5
40) Co se mě týče, myslím si, že to, jak se cítím v tuto chvíli, je normální.	1	2	3	4	5
41) Myslím si, že je pro mne jednoduché prokazovat náklonnost k osobě opačného pohlaví.	1	2	3	4	5
42) Všimnu si, když se něčí chování odlišuje od jeho/její nálady.	1	2	3	4	5
43) Dokážu jednoduše pojmenovat většinu svých pocitů.	1	2	3	4	5
44) Dokážu vyjádřit, jak se cítím.	1	2	3	4	5
45) Víam, jak příjemně překvapit každého z mých přátel.	1	2	3	4	5

Jméno _____

Pohlaví Ž M

Věk _____

Vzdělání _____

Děkujeme za spolupráci a upřímnost!

Výpočet skóru:

Vnímání a chápání emocí	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 44
Vyjadřování a pojmenování emocí	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 29, 26, 32, 35, 38, 41,
Kontrola a regulace emocí	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 45