

Escalas de Bem-Estar e de Mal-estar Emocional

Emoções positivas	0	1	2	3	Emoções negativas	0	1	2	3
Satisfação					Aborrecimento				
Entusiasmo					Frustração				
Orgulho					Chateado				
Otimismo					Tédio				
Competência					Culpa				
Alegria					Tristeza				
Alívio					Insegurança				
Serenidade					Arrependimento				
Euforia					Solidão				
Segurança					Angústia/ansiedade				
Tranquilidade					Desespero				
Perseverança					Stresse/cansaço				
Acompanhamento					Apatia/sem vontade				
Confiança					Desconfiança				
Orientação					Vergonha				
Atração					Asco/repulsa				
Reconhecimento					Desorientação				
Agradecimento					Raiva/ira				
Poder					Impotência				
Estímulo					Tensão/preocupação				