



Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)
Communication Behaviors Questionnaire (CBQ)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2019

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 10/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

X	Desenvolveu originalmente este instrumento
	Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

Date of this version: 10/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

X	Originally developed this instrument
--	Translated this instrument from an original version of other authors

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências do instrumento 	5
Descrição 	6
Cotação dos itens e das dimensões 	12
Cotação da avaliação por observação 	14
Cotação da prontidão 	15
Interpretação dos resultados da prontidão 	17
Condições de aplicação 	18
Sugestões para melhorar 	19
QCC Autoavaliação Versão geral 	21
QCC Avaliação do/a outro Versão geral 	23
QCC Autoavaliação do treinador Versão APÓS competição 	25
QCC Avaliação dos atletas Versão APÓS competição 	27
QCC Avaliação por observação Versão geral 	29
Versão em INGLÊS 	30
Using the instrument 	31
References 	32
Description 	33
Scores calculation of the items and dimensions 	38
Scores calculation of the evaluation by observation 	40
Scores calculation for readiness 	41
Readiness Score Interpretation 	43
Suggestions for improvement 	44
Application conditions 	45
CBQ Self-evaluation Versão geral 	47
CBQ Evaluation of the other General version	49
CBQ Evaluation by observation General version	50

| Versão em PORTUGUÊS |

| Portuguese version |

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências do instrumento |

- Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)* [Communication Behaviors Questionnaire (CBQ)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2023). Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspetiva teórica e implicações práticas [Communication, conflicts and negotiation: A theoretical perspective and practical implications]. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, 1(1), 1-24. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85946>
- (*) Gomes, A. R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020). Coach-athletes communication: Data from the communication behaviors evaluation system. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(1), 51-61. doi: <https://doi.org/10.47863/IKPZ3678>. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/67148>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC; Gomes, 2019) avalia os comportamentos comunicacionais e a prontidão geral para a comunicação.

O conceito de **prontidão** refere-se às representações mentais das pessoas acerca das suas potencialidades (físicas, motoras, emocionais, intelectuais e cognitivas), que se podem traduzir numa tendência para atuar num sentido congruente com essas potencialidades. Sempre que as potencialidades são aplicadas, com sucesso, em diferentes situações assumem o estatuto de competências de vida. No caso deste instrumento, a prontidão refere-se às representações mentais das pessoas acerca da potencialidade de comunicação, que se traduz na tendência de a pessoa assumir comportamentos de comunicação adequados (e tendencialmente positivos), em distintas situações de interação na sua vida. Sempre que esta potencialidade é colocada em prática, com sucesso, em diferentes situações do dia-a-dia, pode-se afirmar que a pessoa domina a competência de vida de comunicação, estabelecendo interações tipicamente positivas e recompensadoras.

O QCC serve de base para o **Sistema de Avaliação dos Comportamentos Comunicacionais (SACC)**. Este sistema tem vindo a ser testado em termos das propriedades psicométricas (ver Gomes et al., 2020).

Os comportamentos comunicacionais incluídos no SACC resultam do Modelo da Eficácia da Comunicação, formulado por Gomes (2023), que distingue comportamentos positivos e negativos na comunicação, enunciando um conjunto de fatores que podem condicionar o resultado final da comunicação (e.g., o evento de desequilíbrio e o funcionamento humano ótimo, os Temas Relacionais Centrais da Comunicação, os sistemas de interação humana e os esforços adaptativos enunciados pelos comportamentos comunicacionais). A conjugação destes fatores origina as abordagens comunicacionais que, no final do processo comunicativo, produzem um dado resultado relacional (ver Figura 1).

Os comportamentos comunicacionais podem ser divididos em dois eixos: (1) eixo da iniciativa, onde se analisa se o comportamento comunicacional iniciou na pessoa em causa (espontaneamente) ou se é uma resposta a um comportamento comunicacional prévio assumido por outra pessoa (reativo); e (2) eixo do impacto, onde se dividem os comportamentos comunicacionais pelo potencial impacto (positivo ou negativo) na interação comunicacional.

Nota

Para efeitos dos programas de intervenção da Escola Competências de Vida (www.e-cv.pt), este instrumento tem a designação de Questionário de Prontidão para a Comunicação.

Figura 1

Eixos Comunicacionais e Comportamentos Comunicacionais

Eixo: Iniciativa			
		Espontâneo	Reativo
Eixo: Impacto	Positivo Benéfico	1. Visão positiva 2. Incentivo 3. Instrução positiva 4. Compreensão	5. Feedback positivo 6. Manter o controle 7. Incentivo após insucesso 8. Discordância 9. Instrução positiva corretiva
	Negativo Prejudicial	10. Visão negativa 11. Instrução negativa 12. Desinteresse	13. Ignorar insucesso 14. Instrução negativa corretiva 15. Ignorar sucesso 16. Feedback negativo

Sistema de Avaliação dos Comportamentos Comunicacionais (SACC)

Áreas de avaliação comunicacional

Assim sendo, este instrumento avalia quatro áreas específicas relacionadas com os comportamentos comunicacionais (para avaliar a prontidão específica) e uma área adicional (para avaliar a prontidão geral).

Área 1 | Comportamentos positivos espontâneos

Identifica os comportamentos assumidos espontaneamente pela pessoa e que facilitam as relações interpessoais.

- 1. Visão positiva:** comunicação centrada no otimismo e entusiasmo sobre aquilo que pode ser alcançado na relação com a outra parte.
- 2. Incentivo:** comunicação centrada na promoção do desejo de sucesso e esforço contínuo na concretização das tarefas a realizar.
- 3. Instrução positiva:** comunicação centrada nas indicações sobre aquilo que se pretende melhorar e que, desejavelmente, levará as partes para uma situação melhor do que a atual.

- 4. Compreensão:** comunicação centrada na obtenção de informação sobre as ideias, expectativas e desejos da outra parte.

Área 2 | Comportamentos positivos reativos

Identifica os comportamentos assumidos pela pessoa em reação a algo que a outra pessoa diz ou faz e que facilitam as relações interpessoais.

- 5. Feedback positivo:** comunicação centrada no reforço e reconhecimento das ações de uma das partes.
- 6. Manter o controle:** comunicação centrada no restabelecimento da ordem e da calma, numa situação onde uma ou ambas as partes demonstram sinais de descontrole.
- 7. Incentivo após insucesso:** comunicação centrada no apoio e ajuda a uma das partes, no sentido de ajudar a lidar com sentimentos de frustração/mal-estar numa dada situação de insucesso.
- 8. Discordância:** comunicação centrada na afirmação da perspetiva de uma das partes, efetuada assertivamente e respeitosamente relativamente à perspetiva da outra parte.
- 9. Instrução positiva corretiva:** comunicação centrada nas indicações e correções positivas dos esforços realizados por uma das partes, ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária.

Área 3 | Comportamentos negativos espontâneos

Identifica os comportamentos assumidos espontaneamente pela pessoa e que debilitam as relações interpessoais.

- 10. Visão negativa:** comunicação centrada no receio e pessimismo sobre aquilo que pode acontecer na relação com a outra parte.
- 11. Instrução negativa:** comunicação centrada nas indicações negativas sobre aquilo que se pretende evitar que seja feito e que, indesejavelmente, limitam as ações de iniciativa própria de uma das partes.
- 12. Desinteresse:** comunicação centrada na ignorância ou limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte.

Área 4 | Comportamentos negativos reativos

Identifica os comportamentos assumidos pela pessoa em reação a algo que a outra pessoa diz ou faz e que debilitam as relações interpessoais.

- 13. Ignorar insucesso:** comunicação centrada na ignorância ou limitação de expressão das ideias, expectativas e desejos da outra parte, após a ocorrência de uma situação de insucesso.
- 14. Instrução negativa corretiva:** comunicação centrada nas indicações e correções negativas dos esforços realizados por uma das partes, ocorrendo após uma ação prévia, considerada deficitária.
- 15. Ignorar sucesso:** comunicação centrada no não reconhecimento ou desvalorização dos esforços ou bom desempenho de uma das partes.
- 16. Feedback negativo:** comunicação centrada na demonstração de desagrado e irritação após comportamentos considerados inadequados de uma das partes.

Área 5 | Prontidão geral

Identifica o nível de satisfação e preparação para assumir a competência de vida.

- 17 Satisfação:** indica até que ponto a pessoa assume sentimentos de bem-estar e prazer face ao modo como comunica.
- 18. Aplicação:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para assumir comportamentos de comunicação.
- 19. Lidar com obstáculos:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para enfrentar eventuais obstáculos no decorrer do processo comunicacional.

Versões de utilização

O instrumento é preenchido em **três versões:** (1) autoavaliação, onde a pessoa avalia a sua própria comunicação, (2) avaliação por figuras externas, onde a pessoa é avaliada na sua comunicação por outras pessoas com quem interage habitualmente, excluindo a área 3 e (3) avaliação por observação, onde

um avaliador externo e com treino no sistema de codificação comunicacional observa e regista os comportamentos comunicacionais da pessoa em causa.

Nas versões 1 e 2, para a autoavaliação e avaliação por figuras externas, os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Discordo completamente*; 5 = *Concordo completamente*). Na versão 3, os comportamentos de comunicação são assinalados numa folha de registo da avaliação por observação.

Contextos de avaliação

Neste documento, são apresentadas as versões gerais do instrumento, que podem ser utilizadas em distintos contextos de interação comunicacional. No entanto, os itens do instrumento podem ser adaptados em função do contexto em causa, de modo a fazerem mais sentido para as pessoas que respondem aos questionários.

| Cotação dos itens e das dimensões |

A pontuação pode ser obtida dos seguintes modos:

1. Análise **individual** dos itens do instrumento.
2. Análise por **fator**: calcular valor médio de cada uma das áreas avaliadas, do seguinte modo:
 - Área 1: Comportamentos positivos espontâneos (itens 1 a 4)
 - Área 2: Comportamentos positivos reativos (itens 5 a 9)
 - Área 3: Comportamentos negativos espontâneos (itens 10 a 12)
 - Área 4: Comportamentos negativos reativos (itens 13 a 16)
 - Área 5: Prontidão geral (itens 17 a 19)

O instrumento é constituído por 19 itens.

Os itens 1 a 16 avaliam quatro áreas comportamentais. Neste caso, quanto mais elevados são os resultados, maior é a perceção de utilização de comportamentos positivos espontâneos, comportamentos positivos reativos, comportamentos negativos espontâneos e comportamentos negativos reativos.

Os itens 17 a 19 avaliam a **prontidão geral** para a comunicação. Quanto mais elevados são os resultados, maior é a perceção de competência para comunicar e a prontidão geral para a comunicação.

Itens	Itens
1. Visão positiva Positive vision	1 Total = 1 – 5
2. Incentivo Encouragement	2 Total = 1 – 5
3. Instrução positiva Positive instruction	3 Total = 1 – 5
4. Compreensão Comprehension	4 Total = 1 – 5
5. Feedback positivo Positive feedback	5 Total = 1 – 5
6. Manter o controle Keeping control	6 Total = 1 – 5
7. Incentivo após insucesso Encouragement after failure	7 Total = 1 – 5
8. Discordância Disagreement	8 Total = 1 – 5
9. Instrução positiva corretiva Corrective positive instruction	9 Total = 1 – 5
10. Visão negativa Negative vision	10 Total = 1 – 5
11. Instrução negativa Negative instruction	11 Total = 1 – 5
12. Desinteresse Indifference	12 Total = 1 – 5
13. Ignorar insucesso Ignore unsuccesses	13 Total = 1 – 5
14. Instrução negativa corretiva Corrective negative instruction	14 Total = 1 – 5
15. Ignorar sucesso Ignore successes	15 Total = 1 – 5
16. Feedback negativo Negative feedback	16 Total = 1 – 5
Prontidão geral (3 itens) General readiness	17, 18, 19 Total = 1 – 5
17. Satisfação Satisfaction	17 Total = 1 – 5
18. Aplicação Application	18 Total = 1 – 5
19. Lidar com obstáculos Coping with obstacles	19 Total = 1 – 5
Total = 19 itens	

| Cotação da avaliação por observação |

A pontuação pode ser obtida dos seguintes modos:

1. Análise **individual** de cada comportamento comunicacional observado, obtido através da análise de frequência de cada um deles.
2. Análise por **fator**: calcular valor percentual de cada uma das áreas avaliadas:
 - Área 1: Comportamentos positivos espontâneos (comportamentos 1 a 4)
 - Área 2: Comportamentos positivos reativos (comportamentos 5 a 9)
 - Área 3: Comportamentos negativos espontâneos (comportamentos 10 a 12)
 - Área 4: Comportamentos negativos reativos (comportamentos 13 a 16)

Quanto mais elevados são os resultados percentuais nas áreas 1 e 2 por comparação às áreas 3 e 4, maior é a PRONTIDÃO para a comunicação.

| Cotação da prontidão |

A cotação da prontidão para a comunicação é efetuada do seguinte modo:

1. Análise da **prontidão específica**: calcular o valor médio das áreas 1 a 4, atendendo-se à necessidade de inverter os itens formulados pela negativa (ver secção abaixo de cotação).
2. Análise da **prontidão geral**: calcular o valor médio dos itens “Satisfação”, “Aplicação” e “Lidar com obstáculos”.
3. Análise da **prontidão TOTAL**: resulta dos valores médios das prontidões específica e geral.

Quanto mais elevados são os resultados, maior é a PRONTIDÃO para a comunicação.

Resultados por itens	Itens	Resultado
1. Visão positiva	1	
2. Incentivo	2	
3. Instrução positiva	3	
4. Compreensão	4	
5. Feedback positivo	5	
6. Manter o controle	6	
7. Incentivo após insucesso	7	
8. Discordância	8	
9. Instrução positiva corretiva	9	
10. Visão negativa	10*	
11. Instrução negativa	11*	
12. Desinteresse	12*	
13. Ignorar insucesso	13*	
14. Instrução negativa corretiva	14*	
15. Ignorar sucesso	15*	
16. Feedback negativo	16*	
17. Satisfação	17	
18. Aplicação	18	
19. Lidar com obstáculos	19	

(*) Itens de cotação invertida para o cálculo dos valores de prontidão. Após inversão, quanto maiores os resultados, maior a competência de comunicação.

Valores por subescalas

Subescalas	Meu resultado	Muito baixo 1 – 1.99	Baixo 2 – 2.99	Elevado 3 – 3.99	Muito elevado 4 - 5
Área 1 Comportamentos positivos espontâneos (itens 1 a 4)					
Área 2 Comportamentos positivos reativos (itens 5 a 9)					
Área 3 Comportamentos negativos espontâneos (itens 10 a 12)					
Área 4 Comportamentos negativos reativos (itens 13 a 16)					

Prontidão para a comunicação

Subescalas	Resultados obtidos	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 - 5
<u>Prontidão específica (*)</u> Nível concreto de preparação para assumir a competência de vida (itens 1 a 16)					
<u>Prontidão geral</u> Nível geral de satisfação e preparação para assumir a competência de vida (itens 17 a 19)					
<u>Prontidão TOTAL</u> Nível total de prontidão para assumir a competência de vida (itens 1 a 19)					

Cálculo da prontidão

- (*) Inverter a pontuação dos itens 10 a 16.
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 16 (Prontidão específica).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 17 a 19 (Prontidão geral).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 19 (Prontidão total)
- Valores mais elevados significam maior prontidão.

| Interpretação dos resultados da prontidão |

A interpretação dos resultados deve ser sempre considerada com cuidado e não de modo absoluto e “prescritivo”. Ou seja, os resultados são meramente indicativos, sendo que a compreensão mais específica do valor obtido deve ser analisada com especialistas nesta área do comportamento humano.

Prontidão humana	
Níveis	Interpretação dos resultados
4 – 5 Excelente	• Resultados excelentes. • Assumir a competência! • Manter empenho e entusiasmo e garantir que está tudo pronto sempre que aplicar esta competência.
3 – 3.99 Muito bom	• Resultados muito bons. • Assumir a competência. • Se objetivo é a excelência, analisar aspetos a melhorar.
2 – 2.99 Bom	• Resultados bons. • Ponderar a decisão de assumir esta competência.
1 – 1.99 Pode melhorar	• Resultados passíveis de melhoria. • Compreender as razões deste resultado • Verificar aspetos a melhorar.

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar os comportamentos comunicacionais”) e a natureza confidencial da recolha dos dados.
- 2) Planear a **situação de avaliação**, que deverá ser o mais aproximada daquilo que representa a interação habitual entre as partes envolvidas no processo comunicacional.
- 3) Decidir se a avaliação será efetuada no próprio **momento** da interação comunicacional ou se será gravada a situação para registo posterior; decidir se a observação será efetuada por **uma ou mais pessoas**, de modo a aumentar a robustez dos dados recolhidos.

| Sugestões para melhorar |

Aspetos que fortalecem a comunicação positiva

- Procure que o objetivo da comunicação com os outros seja algo benéfico e frutífero para todos (e não apenas para si).
- Procure ser otimista e incentivador no modo como comunica com as outras pessoas, evitando demonstrar falta de interesse por aquilo que lhe é transmitido.
- Procure ser concreto, realista e encorajador sempre que pede a alguém para mudar ou melhorar alguma coisa.
- Procure entender o ponto de vista das outras pessoas e não apenas transmitir o seu ponto de vista, por mais interessante e válido que este possa ser.
- Procure reconhecer os esforços e méritos apresentados pelas outras pessoas.
- Procure manter a calma e ponderação no modo como comunica com os outros, evitando ataques pessoais que, normalmente, levam a uma escalada negativa nas relações interpessoais.
- Procure ser objetivo e concreto sempre que tem de discordar de alguém, mantendo a calma e ponderação.
- Procure ser otimista e incentivador sempre que as outras pessoas apresentam problemas e dificuldades, manifestando convicção acerca das capacidades de as pessoas conseguirem melhorar e progredir.

Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)

Autoavaliação

| Versão geral |

| QCC | Autoavaliação | Versão geral |

Este questionário avalia o modo habitual como **comunica**.

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção. Procure pensar nestes aspetos, considerando a sua situação atual, e responda, por favor, às questões abaixo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
1. Mostro otimismo/entusiasmo às outras pessoas sobre aquilo que podemos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
2. Motivo as outras pessoas a darem o máximo e a terem sucesso	1	2	3	4	5
3. Explico, de modo positivo, o modo como as outras pessoas podem melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5
4. Mostro interesse em compreender a opinião das outras pessoas	1	2	3	4	5
5. Dou os parabéns quando alguém tem sucesso ou faz algo bem feito	1	2	3	4	5
6. Consigo controlar-me quando as coisas não correm bem	1	2	3	4	5
7. Procuro compreender e apoiar as outras pessoas quando falham ou têm problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
8. Falo calmamente e objetivamente quando estou em desacordo com outra pessoa	1	2	3	4	5
9. Explico, de modo positivo, o que as outras pessoas podem fazer quando se enganam ou cometem um erro	1	2	3	4	5
10. Mostro pessimismo/falta de confiança no modo como falo com as outras pessoas	1	2	3	4	5
11. Não tenho a paciência necessária para explicar o modo como as outras pessoas podem melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5
12. Nem sempre mostro interesse em ouvir a opinião das outras pessoas	1	2	3	4	5
13. Ignoro ou não dou a ajuda necessária às outras pessoas quando têm problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
14. Quando alguém se engana ou comete um erro, sou impaciente a explicar como se pode corrigir o problema	1	2	3	4	5
15. Ignoro e não dou os parabéns quando as outras pessoas fazem algo bem feito	1	2	3	4	5
16. Irrito-me e zango-me quando alguém faz algo errado	1	2	3	4	5
17. Estou satisfeito/a com o modo como comunico com as outras pessoas	1	2	3	4	5
18. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como comunicar com os outros	1	2	3	4	5
19. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos ou problemas que podem surgir na comunicação com as outras pessoas	1	2	3	4	5

Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)

Avaliação do/a outro

| Versão geral |

| QCC | Avaliação do/a outro | Versão geral |

Este questionário avalia o modo habitual como a pessoa **###** **comunica consigo.**

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção.

Procure pensar nestes aspetos, considerando o modo habitual como a pessoa em causa comunica habitualmente consigo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

A pessoa ### ...	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
	1	2	3	4	5
1. Mostra otimismo/entusiasmo sobre aquilo que podemos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
2. Motiva-me a dar o máximo e a ter sucesso	1	2	3	4	5
3. Explica-me, de modo positivo, o modo como posso melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
4. Mostra interesse em compreender a minha opinião	1	2	3	4	5
5. Dá-me os parabéns quando tenho sucesso ou faço algo bem feito	1	2	3	4	5
6. Consegue controlar-se quando as coisas não correm bem	1	2	3	4	5
7. Procura compreender e apoiar-me quando falho ou tenho problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
8. Fala calmamente e objetivamente quando está em desacordo comigo	1	2	3	4	5
9. Explica-me, de modo positivo, o que devo fazer quando me engano ou cometo um erro	1	2	3	4	5
10. Mostra pessimismo/falta de confiança no modo como fala comigo	1	2	3	4	5
11. Não tem a paciência necessária para me explicar como posso melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
12. Nem sempre mostra interesse em ouvir a minha opinião	1	2	3	4	5
13. Ignora ou não dá a ajuda necessária quando tenho problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
14. É impaciente a explicar-me como corrigir o problema quando me engano ou cometo um erro	1	2	3	4	5
15. Ignora e não me dá os parabéns quando faço algo bem feito	1	2	3	4	5
16. Irrita-se e zanga-se comigo quando acha que fiz algo errado	1	2	3	4	5

**Questionário de Comportamentos Comunicacionais
(QCC)**

Autoavaliação do treinador

| Versão após competição |

| QCC | Autoavaliação do treinador | Versão APÓS competição |

Este questionário avalia o modo como **comunicou** com os atletas após esta competição.

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção. Procure pensar nestes aspetos, considerando a sua situação atual, e responda, por favor, às questões abaixo.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

Nesta competição...

Até ao momento, como treinador desta equipa...

	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
1. Mostrei otimismo/entusiasmo aos atletas sobre aquilo que podíamos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
2. Motivei os atletas a darem o máximo e a terem sucesso	1	2	3	4	5
3. Expliquei, de modo positivo, o modo como os atletas poderiam melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5
4. Mostrei interesse em compreender a opinião dos atletas	1	2	3	4	5
5. Dei os parabéns quando os atletas tiveram sucesso ou fizeram algo bem feito	1	2	3	4	5
6. Consegui controlar-me quando as coisas não correram bem	1	2	3	4	5
7. Procurei compreender e apoiar os atletas quando falharam ou tiveram problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
8. Falei calmamente e objetivamente quando estive em desacordo com algum atleta	1	2	3	4	5
9. Expliquei, de modo positivo, o que os atletas deveriam fazer quando se enganaram ou cometeram um erro	1	2	3	4	5
10. Mostrei pessimismo/falta de confiança no modo como falei com os atletas	1	2	3	4	5
11. Não tive a paciência necessária para explicar o modo como os atletas poderiam melhorar as suas capacidades	1	2	3	4	5
12. Nem sempre mostrei interesse em ouvir a opinião dos atletas	1	2	3	4	5
13. Ignorei ou não dei a ajuda necessária aos atletas quando tiveram problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
14. Quando algum atleta se enganou ou cometeu um erro, fui impaciente a explicar como se podia corrigir o problema	1	2	3	4	5
15. Ignorei e não dei os parabéns quando os atletas fizeram algo bem feito	1	2	3	4	5
16. Irritei-me e zanguei-me quando alguém fez algo errado	1	2	3	4	5
17. Estou satisfeito/a com o modo como comunico com os atletas	1	2	3	4	5
18. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como comunicar com os atletas	1	2	3	4	5
19. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos ou problemas que podem surgir na comunicação com os atletas	1	2	3	4	5

Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)

Avaliação dos atletas

| Versão após competição |

| QCC | Avaliação dos atletas | Versão APÓS competição |

Este questionário avalia o modo habitual como o teu treinador **comunicou contigo nesta competição/jogo**.

Por comunicação, entende-se o conjunto de iniciativas e estratégias, verbais e não verbais, de transmissão de uma ideia, pensamento, expectativa, desejo ou emoção.

Tenha em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Indique a resposta que melhor identificar a sua opinião e situação atual.

	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
	1	2	3	4	5
Nesta competição/jogo, o meu treinador...					
Até ao momento, o meu treinador...					
1. Mostrou otimismo/entusiasmo sobre aquilo que podíamos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
2. Motivou-me a dar o máximo e a ter sucesso	1	2	3	4	5
3. Explicou-me, de modo positivo, o modo como podia melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
4. Mostrou interesse em compreender a minha opinião	1	2	3	4	5
5. Deu-me os parabéns quando tive sucesso ou fiz algo bem feito	1	2	3	4	5
6. Conseguiu-se controlar quando as coisas não correram bem	1	2	3	4	5
7. Procurou compreender e apoiar-me quando falhei ou tive problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
8. Falou calmamente e objetivamente quando estive em desacordo comigo	1	2	3	4	5
9. Explicou-me, de modo positivo, o que devia fazer quando me enganei ou cometi um erro	1	2	3	4	5
10. Mostrou pessimismo/falta de confiança no modo como falou comigo	1	2	3	4	5
11. Não teve a paciência necessária para me explicar como podia melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
12. Nem sempre mostrou interesse em ouvir a minha opinião	1	2	3	4	5
13. Ignorou ou não deu a ajuda necessária quando tive problemas numa dada situação	1	2	3	4	5
14. Foi impaciente a explicar-me como corrigir o problema quando me enganei ou cometi um erro	1	2	3	4	5
15. Ignorou e não me deu os parabéns quando fiz algo bem feito	1	2	3	4	5
16. Irritou-se e zangou-se comigo quando achou que fiz algo errado	1	2	3	4	5

Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)

Avaliação por observação

| QCC | Avaliação por observação | Versão geral |

Comportamentos comunicacionais																		
Registo de comportamentos Observadores																		
Comportamentos POSITIVOS Benéficos																		
	Espontâneos								Reativos									
	1. Visão positiva		2. Incentivo		3. Instrução positiva		4. Compreensão		5. Feedback positivo		6. Manter o controle		7. Incentivo após insucesso		8. Discordância		9. Instrução positiva corretiva	
Frequência (assinalar comportamentos observados)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20
Total																		
Total final			Percentagem															
Comportamentos NEGATIVOS Prejudiciais																		
	Espontâneos						Reativos											
	10. Visão negativa		11. Instrução negativa		12. Desinteresse		13. Ignorar insucesso		14. Instrução negativa corretiva		15. Ignorar sucesso		16. Feedback negativo					
Frequência (assinalar comportamentos observados)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20
Total																		
Total final			Percentagem															

| Versão em INGLÊS |

| English version |

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and “action-research” purposes. In the case of “action-research”, the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| References |

- Gomes, A. R. (2019). *Questionário de Comportamentos Comunicacionais (QCC)* [Communication Behaviors Questionnaire (CBQ)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A.R. (2023). Comunicação, conflitos e negociação: Uma perspetiva teórica e implicações práticas [Communication, conflicts and negotiation: A theoretical perspective and practical implications]. *Revista Pesquisa em Psicologia Aplicada*, 1(1), 1-24. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85946>
- (*) Gomes, A. R., Almeida, A., Resende, R., & Morais, C. (2020). Coach-athletes communication: Data from the communication behaviors evaluation system. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6(1), 51-61. doi: <https://doi.org/10.47863/IKPZ3678>. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/67148>
- (*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

Communication Behaviors Questionnaire (CBQ; Gomes, 2019) evaluates communication behaviors and general readiness for communication.

The concept of **readiness** refers to people's mental representations of their abilities (physical, motor, emotional, intellectual, and cognitive), which can result into a tendency to act in a way that is congruent with these abilities. Whenever abilities are successfully applied in different life situations, they assume the status of life skills. In the case of this instrument, readiness refers to people's mental representations of their communication potential, which can be translated into a person's tendency to engage in appropriate communication behaviors (and tendingly positive) in different interaction situations in their lives. Every time this potential is successfully put into practice in different everyday situations, it can be said that the person has mastered the life skill of communication, establishing typically positive and rewarding interactions.

The CBQ serves as the basis for the **Evaluation System of Communication Behaviors** (ESCB). This system has been tested regarding its psychometric properties (see Gomes et al., 2020).

The communication behaviors included in the ESCB are the result of the **Communication Efficacy Model**, formulated by Gomes (2023), which distinguishes between positive and negative behaviors in communication, identifying a set of factors that can influence the final result of communication (e.g., the imbalance event and the optimal human functioning, the Central Relational Themes of Communication, the systems of human interaction, and the adaptive efforts stated by communication behaviors). The combination of these factors determines the communication approaches, which, at the end of the communication process, produce a given relational result (see Figure 1).

Communication behaviors can be divided into **two axes**: (1) the initiative axis, which analyzes whether the communication behavior was initiated by the person in question (spontaneously) or whether it is a response to a previous communication behavior assumed by another person (reactive); and, (2) the impact axis, which divides communication behaviors by their potential impact (positive or negative) on the communication interaction.

Note. For the purposes of the intervention programs of the School of Life Skills (www.e-cv.pt), this instrument is called the Communication Readiness Questionnaire.

Figure 1

Communication Axes and Communication Behaviors

		Axis: Initiative	
		Spontaneous	Reactive
Axis: Impact	Positive Beneficial	1. Positive vision 2. Encouragement 3. Positive instruction 4. Comprehension	5. Positive feedback 6. Keeping control 7. Encouragement after failure 8. Disagreement 9. Corrective positive instruction
	Negative Harmful	10. Negative vision 11. Negative instruction 12. Indifference	13. Ignore unsuccesses 14. Corrective negative instruction 15. Ignore successes 16. Negative feedback

Evaluation System of Communication Behaviors (ESCB)

Areas of communication evaluation

The instrument evaluates four specific areas related to communication behaviors (to evaluate specific readiness) and an additional area (to evaluate general readiness).

Area 1 | Spontaneous positive behaviors

Identifies the behaviors that a person spontaneously assumes and that facilitate interpersonal relationships.

- 1. Positive vision:** communication centered on optimism and enthusiasm about what can be achieved in the relationship with the other person/s.
- 2. Encouragement:** communication centered on promoting the desire for success and continuous effort in accomplishing the tasks to be done.

- 3. Positive instruction:** communication centered on indications of what is to be improved and which, hopefully, will lead the persons to a better situation than the current one.
- 4. Comprehension:** communication centered on obtaining information about the other person's ideas, expectations, and wishes.

Area 2 | Reactive positive behaviors

Identifies the person's behaviors reacting to something that the other person says or does, facilitating interpersonal relationships.

- 5. Positive feedback:** communication centered on reinforcing and recognizing the actions of one of the person/s.
- 6. Keeping control:** communication centered on restoring order and calm when one or both persons lack control.
- 7. Encouragement after failure:** communication centered on supporting and helping other person/s to cope with feelings of frustration/unwellness in a given unsuccessful situation.
- 8. Disagreement:** communication centered on affirming personal perspective, carried out assertively and respectfully concerning the other person/s perspective.
- 9. Corrective positive instruction:** communication centered on positive indications and corrections of the efforts made by one of the person/s, occurring after a previous action considered deficient.

Area 3 | Spontaneous negative behaviors

Identifies the behaviors spontaneously assumed by the person that weaken interpersonal relationships.

- 10. Negative vision:** communication centered on fear and pessimism about what might happen in the relationship with the other person/s.
- 11. Negative instruction:** communication centered on negative indications about what is to be avoided and which, undesirably, limits the self-initiative actions of other/s.

12. Indifference: communication centered on ignoring or limiting the expression of the other person/s ideas, expectations, and wishes.

Area 4 | Reactive negative behaviors

Identifies the behaviors assumed by the person in reaction to something that the other person/s says or does and which weaken interpersonal relationships.

13. Ignore unsuccesses: communication centered on ignoring or limiting the expression of the others ideas, expectations, and wishes after a situation of failure has occurred.

14. Corrective negative instruction: communication centered on negative indications and corrections of the efforts made by other person/s, occurring after a previous action, considered deficient.

15. Ignore successes: communication centered on not recognizing or undervaluing the efforts or good performance of another person/s.

16. Negative feedback: communication focused on showing discontent and irritation after inappropriate behaviors by one of another person/s.

Area 5 | General readiness

Identifies the level of satisfaction and preparation to assume the life skill.

17. Satisfaction: indicates the extent to which the person assumes feelings of well-being and pleasure regarding the communication potential.

18. Application: indicates the extent to which the person feels prepared to assume communication behaviors.

19. Coping with obstacles indicates the extent to which the person feels prepared to deal with any obstacles during communication.

Versions of use

The instrument is completed in **three versions**: (1) self-evaluation, where the person assesses their communication; (2) evaluation by external figures, where the person is assessed on their communication by other people with whom they usually interact, excluding area 3; and, (3) evaluation by observation, where

an external evaluator with training in the communication coding system observes and records the communication behaviors of the person in question.

In versions 1 and 2, the items are answered on a 5-point Likert scale (1 = *Completely disagree*; 5 = *Completely agree*). For version 3, communications behaviors are marked on a record sheet for evaluation by observation.

Evaluation contexts

This document presents the general versions of the instrument, which can be used in different contexts of communicational interaction. However, the items in the instrument can be adapted according to the context in question so that they make more sense to the people answering the questionnaires.

| Scores calculation of the items and dimensions |

The score can be obtained in the following ways:

1. **Individual** analysis of the instrument's items.
2. **Factor** analysis: calculate the average score for each of the evaluated areas as follows:

- Area 1: Spontaneous positive behaviors (items 1 to 4)
- Area 2: Reactive positive behaviors (items 5 to 9)
- Area 3: Spontaneous negative behaviors (items 10 to 12)
- Area 4: Reactive negative behaviors (items 13 to 16)
- Area 5: General readiness (items 17 to 19)

The instrument consists of 19 items.

Items 1 to 16 evaluate four behavioral areas. In this case, the higher the scores, the higher the perceived use of spontaneous positive behaviors, reactive positive behaviors, spontaneous negative behaviors, and reactive negative behaviors.

Items 17 to 19 evaluate general readiness for communication. The higher the scores, the higher the perception of competence for communication and general communication readiness.

Items	Items
1. Positive vision Visão positiva	1 Total = 1 – 5
2. Encouragement Incentivo	2 Total = 1 – 5
3. Positive instruction Instrução positiva	3 Total = 1 – 5
4. Comprehension Compreensão	4 Total = 1 – 5
5. Positive feedback Feedback positivo	5 Total = 1 – 5
6. Keeping control Manter o controle	6 Total = 1 – 5
7. Encouragement after failure Incentivo após insucesso	7 Total = 1 – 5
8. Disagreement Discordância	8 Total = 1 – 5
9. Corrective positive instruction Instrução positiva corretiva	9 Total = 1 – 5
10. Negative vision Visão negativa	10 Total = 1 – 5
11. Negative instruction Instrução negativa	11 Total = 1 – 5
12. Indifference Desinteresse	12 Total = 1 – 5
13. Ignore unsuccesses Ignorar insucesso	13 Total = 1 – 5
14. Corrective negative instruction Instrução negativa corretiva	14 Total = 1 – 5
15. Ignore successes Ignorar sucesso	15 Total = 1 – 5
16. Negative feedback Feedback negativo	16 Total = 1 – 5
General readiness (3 items) Prontidão geral	17, 18, 19 Total = 1 – 5
17. Satisfaction Satisfação	17 Total = 1 – 5
18. Application Aplicação	18 Total = 1 – 5
19. Coping with obstacles Lidar com obstáculos	19 Total = 1 – 5
Total = 19 items	

| Scores calculation of the evaluation by observation |

The scores can be obtained in the following ways:

1. **Individual** analysis of each communication behavior observed, obtained by analyzing the frequency of each one.
2. **Factor** Analysis: calculate the percentage value for each of the evaluated areas:
 - Area 1: Spontaneous positive behaviors (behaviors 1 to 4)
 - Area 2: Reactive positive behaviors (behaviors 5 to 9)
 - Area 3: Spontaneous negative behaviors (behaviors 10 to 12)
 - Area 4: Reactive negative behaviors (behaviors 13 to 16)

The higher the percentage results in areas 1 and 2 compared to areas 3 and 4, the greater the READINESS for communication.

| Scores calculation for readiness |

Communication readiness is scored as follows:

1. Analysis of **specific readiness**: calculate the average value of areas 1 to 4, considering the need to reverse the negatively worded items (see the section below on scoring).
2. Analysis of **general readiness**: calculate the average value of the items "Satisfaction", "Application", and "Dealing with obstacles".
3. Analysis of **TOTAL readiness**: results from the average values of specific and general readiness.

The higher the results, the greater the READINESS for communication.

Results by items	items	Results
1. Positive vision	1	
2. Encouragement	2	
3. Positive instruction	3	
4. Comprehension	4	
5. Positive feedback	5	
6. Keeping control	6	
7. Encouragement after failure	7	
8. Disagreement	8	
9. Corrective positive instruction	9	
10. Negative vision	10*	
11. Negative instruction	11*	
12. Indifference	12*	
13. Ignore unsuccesses	13*	
14. Corrective negative instruction	14*	
15. Ignore successes	15*	
16. Negative feedback	16*	
17. Satisfaction	17	
18. Application	18	
19. Coping with obstacles	19	

- (*) **Note.** Items with inverted scores for calculating readiness values. After inversion, the higher the scores, the greater the communication competence.

Subscales Values

Subscales	My result	Can improve 1 – 1.99	Good 2 – 2.99	Very Good 3 – 3.99	Excellent 4 – 5
Area 1 Spontaneous positive behaviors (items 1 to 4)					
Area 2 Positive reactive behaviors (items 5 to 9)					
Area 3 Spontaneous negative behavior (items 10 to 12)					
Area 4 Reactive negative behaviors (items 13 to 16)					

Readiness for communication

Subscales	Obtained Results	Can improve 1 – 1.99	Good 2 – 2.99	Very Good 3 – 3.99	Excellent 4 – 5
<u>Specific readiness</u> (*) Concrete level of preparation to assume the life skill (items 1 to 16)					
<u>General readiness</u> The general level of satisfaction and preparation to assume the life skill (items 17 to 19)					
<u>TOTAL readiness</u> Total level of readiness to assume the life skill (items 1 to 19)					

Calculating readiness

- (*) Reverse the score for items 10 to 16
- Calculate the average score for items 1 to 16 (Specific readiness).
- Calculate the average score for items 17 to 19 (General readiness).
- Calculate the average score for items 1 to 19 (Total readiness).
- Higher values mean greater readiness.

| Readiness Score Interpretation |

The interpretation of results must always be considered carefully and not in an absolute way. The results are merely indicative, and a more specific understanding about the value obtained must be analyzed with human behavior specialists

Readiness	
Values	Score interpretation
4 – 5 Excellent	• Excellent results • Assume the skill • Keep up the commitment and enthusiasm and ensure everything is ready before start using the life skill
3 – 3.99 Very Good	• Very good results • Assume the skill • If the goal is excellence, analyze aspects to improve
2 – 2.99 Good	• Good results • Consider the decision of assuming the skill
1 – 1.99 Can improve	• Results can be improved • Understand the reasons for this result • Analyze areas for improvement

| Suggestions for improvement |

Aspects that strengthen positive communication

- Try to ensure that the goal of communicating with others is something beneficial and fruitful for everyone (and not just for yourself).
- Try to be optimistic and encouraging in how you communicate with others, avoiding showing a lack of interest in what is being communicated.
- Try to be concrete, realistic, and encouraging whenever you ask someone to change or improve something.
- Try to understand other people's points of view and not just transmit your own, however interesting and valid these may be.
- Try to recognize the efforts and merits presented by other people.
- Try to remain calm and thoughtful in communicating, avoiding personal attacks that usually lead to a negative escalation in interpersonal relationships.
- Try to be objective and concrete whenever you disagree with someone, remaining calm and thoughtful.
- Try to be optimistic and encouraging whenever others present problems and difficulties, expressing conviction about people's abilities to improve and progress.

| Application conditions |

- 1) Analyze the **application** of the instrument with the participants, explaining the purpose of its use ("to evaluate communication behaviors") and the confidential nature of the data collection.
- 2) Plan the **evaluation situation**, which should be as close as possible to the usual interaction between the parties involved in the communication process.
- 3) Decide whether the evaluation will be carried out at the **moment** of the communicational interaction or whether the situation will be recorded for later; decide whether one or more people will carry out the observation to increase the robustness of the data collected.

Communication Behaviors Questionnaire (CBQ)

Self-evaluation

| General version |

| CBQ | Self-evaluation | Versão geral |

This questionnaire evaluates the way you usually **communicate**. Communication is understood as a set of initiatives and strategies, both verbal and non-verbal, of transmitting an idea, thought, expectation, desire, or emotion.

Try to think about these aspects, considering your **current situation**, and please answer the questions below.

Please note that there are no right or wrong answers. Indicate the answer that best identifies your opinion and current situation.

	I completely disagree		I moderately agree		I completely agree
1. I show optimism/enthusiasm to other people about what we can achieve/attain	1	2	3	4	5
2. I motivate other people to do their best and be successful	1	2	3	4	5
3. I explain, in a positive way, how other people can improve their skills	1	2	3	4	5
4. I'm interested in understanding other people's opinion.	1	2	3	4	5
5. I congratulate someone when they succeed or do something well	1	2	3	4	5
6. I can control myself when things do not go well	1	2	3	4	5
7. I try to understand and support other people when they fail or have problems in a given situation	1	2	3	4	5
8. I speak calmly and objectively when I disagree with someone else	1	2	3	4	5
9. I explain, in a positive way, what other people can do when they are wrong or make a mistake	1	2	3	4	5
10. I show pessimism/lack of confidence in the way I talk to other people	1	2	3	4	5
11. I do not have the necessary patience to explain how other people can improve their skills.	1	2	3	4	5
12. I am not always interested in hearing other people's opinions	1	2	3	4	5
13. I ignore or do not give the necessary help to other people when they have problems in a given situation	1	2	3	4	5
14. When someone is wrong or makes a mistake, I am impatient in explaining how to correct the problem	1	2	3	4	5
15. I ignore and do not congratulate other people when they do something well	1	2	3	4	5
16. I get irritated and angry when someone does something wrong	1	2	3	4	5
17. I am satisfied with the way I communicate with other people	1	2	3	4	5
18. I feel ready to apply my knowledge about how to communicate with others	1	2	3	4	5
19. I feel ready to face obstacles or problems that may arise when communicating with other people	1	2	3	4	5

Communication Behaviors Questionnaire (CBQ)

Evaluation of the other

| General version |

| CBQ | Evaluation of the other | General version

This questionnaire evaluates the usual way in which the person ### communicates with you. Communication is understood as a set of initiatives and strategies, both verbal and non-verbal, of transmitting an idea, thought, expectation, desire, or emotion. Try to think about these aspects, considering how the **person in question** usually communicates with you.

Please note that there are no right or wrong answers. Indicate the answer that best identifies your opinion and current situation.

The person ###...	I completely disagree		I moderately agree		I completely agree
1. Shows optimism/enthusiasm about what we can achieve/attain	1	2	3	4	5
2. Motivates me to do my best and be successful	1	2	3	4	5
3. Explains me, in a positive way, how I can improve my skills	1	2	3	4	5
4. Shows interest in understanding my opinion	1	2	3	4	5
5. Congratulates me when I succeed or do something well	1	2	3	4	5
6. Have self-control when things don't go well	1	2	3	4	5
7. Tries to understand and support me when I fail or have problems in a given situation	1	2	3	4	5
8. Speaks calmly and objectively when he/she disagrees with me	1	2	3	4	5
9. Explains me, in a positive way, what I should do when I am wrong or make a mistake	1	2	3	4	5
10. Shows pessimism/lack of confidence in the way he/she talks to me	1	2	3	4	5
11. Does not have the necessary patience to explain to me how I can improve my skills	1	2	3	4	5
12. Does not always show interest in hearing my opinion	1	2	3	4	5
13. Ignores or does not give the necessary help when I have problems in a given situation	1	2	3	4	5
14. Is impatient when explaining me how to fix a problem when I am wrong or made a mistake	1	2	3	4	5
15. Ignores me and does not congratulate me when I do something well	1	2	3	4	5
16. Gets irritated and angry with me when he/she thinks I have done something wrong	1	2	3	4	5

| CBQ | Evaluation by observation | General version

Communication behaviors																		
Behavior registration Observers																		
POSITIVE behaviors Beneficial																		
	Spontaneous								Reactive									
	1. Positive vision		2. Encouragement		3. Positive instruction		4. Comprehension		5. Positive feedback		6. Keeping control		7. Encouragement after failure		8. Disagreement		9. Corrective positive instruction	
Frequency (mark observed behaviors)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20
Total																		
Final total					Percentage													

NEGATIVE behaviors Harmful																	
	Spontaneous						Reactive										
	10. Negative vision		11. Negative instruction		12. Indifference		13. Ignore unsucceses		14. Corrective negative instruction		15. Ignore successes		16. Negative feedback				
Frequency (mark observed behaviors)	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11			
	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12			
	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13	3	13			
	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14	4	14			
	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15	5	15			
	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16	6	16			
	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17	7	17			
	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18			
	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19			
	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20			
Total																	
Final total					Percentage												