

Misura la tua capacità di esprimere le emozioni

Per ogni domanda scegli una delle 4 possibilità di risposta

1) Quando sono turbato non so se sono triste, spaventato o arrabbiato	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
2) Riesco con facilità a “mettermi nei panni degli altri”	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
3) Trovo difficile comprendere gli stati d'animo altrui	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
4) Non provo forti emozioni anche in caso di situazioni particolarmente intense e coinvolgenti	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
5) Ho sentimenti che quasi non posso identificare	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
6) Mi accorgo se un mio familiare o un mio amico vive un momento difficile	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
7) Mi è difficile descrivere ciò che provo	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
8) Di fronte al disagio di una persona mi sento spinto/a a fare qualcosa	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
9) Quando sono irrequieto/a non so spiegarne la causa	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
10) Mi sento partecipe delle gioie e dei dolori delle persone che mi circondano	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
11) Non riesco ad esprimere i miei stati d'animo	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
12) Riesco facilmente a condividere gli stati d'animo dei miei familiari e/o amici	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
13) Mi capita di essere agitato senza capirne il motivo	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
14) Mi commuovo facilmente davanti alla sofferenza delle persone	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
15) Quando racconto un evento che mi è successo, mi limito ai fatti e non riesco e non riesco a parlare delle emozioni che ho provato	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso

16) Riesco ad accorgermi dei bisogni e delle necessità dei miei familiari e/o dei miei amici	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
17) Mi capita di provare un disagio che non riesco a definire	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
18) Il pianto di un bambino mi fa stare in pena	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
19) Non riesco a capire ciò che provo	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
20) Mi basta poco per capire gli stati d'animo degli altri	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
21) Mi capita di essere confuso/a sulle emozioni che provo	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso
22) Gli amici e/o i parenti mi dicono che non capiscono i sentimenti e le emozioni degli altri	Completament e vero	Più vero che falso	Più falso che vero	Completament e falso

Per avere un feedback del risultato finale, puoi inviare il questionario alla mail che trovi nei contatti, con la possibilità di fissare un breve colloquio gratuito contenente la restituzione, della durata di 40 min.

D.ssa Nadia Pagliuca - psicologa