**TEIQue-SF**

ISTRUZIONI: Completa il questionario individualmente e in un ambiente tranquillo. Leggi ogni affermazione del questionario e cerchia il numero che meglio riflette il tuo personale livello di accordo/disaccordo. ***Non ci sono risposte giuste o sbagliate****.* Prova a completare il questionario più velocemente possibile evitando di pensare troppo a lungo al significato delle affermazioni. Prova a rispondere più accuratamente possibile.

Puoi scegliere uno dei sette livelli di accordo/disaccordo tra: 1 = totale disaccordo con l’affermazione, a 7 = completamente d’accordo con l’affermazione. Ti ringraziamo sinceramente per il tuo tempo e interesse.

***Completamente in disaccordo*  1 2 3 4 5 6 7 *Completamente d’accordo***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Espimere con le parole le mie emozioni non è un problema per me | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Trovo spesso difficile vedere le cose dal punto di vista di un’altra persona | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Nell’insieme sono una persona molto motivata | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Di solito trovo difficile regolare le mie emozioni | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. In generale non trovo la vita piacevole | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Riesco a interagire efficacemente con le persone | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Tendo a cambiare idea frequentemente | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Molte volte non riesco a capire che emozione sto provando | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Sento di avere molte buone qualità | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Trovo spesso difficile far valere le mie ragioni | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Sono di solito in grado di influenzare i sentimenti delle altre persone | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Nel complesso ho una visione triste della maggior parte delle cose | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Quelli che mi stanno vicino si lamentano spesso che non li tratto con giustizia | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Spesso trovo difficile adattare la mia vita a seconda delle circostanze | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Nell’insieme, sono in grado di affrontare lo stress | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Trovo sempre difficile mostrare il mio affetto alle persone care | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Normalmente sono in grado di mettermi nei panni degli altri e di provare le loro emozioni | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Normalmente trovo difficile mantenermi motivato | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Sono di solito in grado di trovare il modo di controllare le mie emozioni quando voglio | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Nell’insieme sono contento della mia vita | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Mi descriverei come un buon negoziatore | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Tendo a farmi coinvolgere in cose di cui poi invece spero di liberarmi | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Penso spesso ai miei sentimenti e alle mie emozioni | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Credo di avere molti punti di forza personale | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Tendo a tirarmi indietro anche se so di avere ragione | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Non sembro avere alcuna influenza sui sentimenti delle altre persone | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Generalmente penso che nella vita le cose mi andranno bene | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Trovo diffcile legare bene anche con persone che sono a me vicino | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. In genere sono in grado di adattarmi a nuove situazioni | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 1. Gli altri mi ammirano per la mia capacità di essere rilassato | 1 2 3 4 5 6 7 |