

Misura la tua empatia



Contrassegna il numero corrispondente al grado di adesione alle seguenti affermazioni.

1 = completamente falso

2 = più falso che vero

3 = più vero che falso

4 = completamente vero

1. <i>Riesco facilmente a "mettermi nei panni degli altri".</i>	1	2	3	4
2. <i>Per me è difficile comprendere gli stati d'animo altrui.</i>	1	2	3	4
3. <i>Mi accorgo se un mio familiare o un mio amico vive un momento difficile.</i>	1	2	3	4
4. <i>Di fronte al disagio di una persona sento di dover fare qualcosa.</i>	1	2	3	4
5. <i>Sono partecipe delle gioie e dei dolori delle persone che mi circondano.</i>	1	2	3	4
6. <i>Riesco facilmente a condividere gli stati d'animo dei miei familiari e/o amici.</i>	1	2	3	4
7. <i>Mi commuovo facilmente davanti alla sofferenza delle persone.</i>	1	2	3	4

Somma i punteggi contrassegnati per ottenere il punteggio totale: _____

Da 7 a 14 : Sei poco attento/a a ciò che provano le persone che ti circondano. A meno che non te lo dicano in modo esplicito, difficilmente ti accorgi se un amico o familiare sta vivendo un momento particolarmente intenso di emozioni. E' raro che qualcuno si confidi con te o che ti cerchi quando ha bisogno di essere sostenuto emotivamente.

Da 15 a 28 : Sei attento/a a ciò che gli altri provano, sei in grado di entrare in sintonia con gli altri e sei capace di capire chi ti sta vicino. Riesci però anche a limitare il tuo coinvolgimento in modo che non diventi mai troppo intenso.

Bibliografia

Edoardo Giusti, Alberta Testi, 2012, L'Assertività –vincere quasi sempre con le 3A-, Sovera, Roma