



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Test del Quoziente di Empatia (EQ)

Neurodevelopmental Screening Report

Report date: settembre 01, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Your Responses	Page 3
03	Your Personalized Interpretation	Page 7
04	Recommendations	Page 8
05	Important Notice	Page 8



Test del Quoziente di Empatia (EQ)

Neurodevelopmental Screening Report

30

/ 44

Score

68%

Percentage

Profilo empatico alto

Result

Mostri una capacita empatica ben sviluppata. Probabilmente sei sintonizzato con gli stati emotivi delle persone intorno a te, riesci facilmente ad adottare la prospettiva degli altri e ti senti genuinamente mosso dalle loro esperienze. Tendi a essere reattivo nelle situazioni sociali e hai una naturale inclinazione a supportare e includere gli altri. Questo profilo riflette un forte orientamento socio-emotivo.

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Di solito capisco quando qualcuno si sente a disagio, anche se non dice nulla. CE	Neutro	2
2	Trovo facile mettermi nei panni degli altri. CE	Sono in disaccordo	1
3	Quando un amico e turbato, di solito riesco a capire perche. CE	Sono in disaccordo	1
4	Noto naturalmente i piccoli cambiamenti nell espressione facciale delle persone. CE	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
5	Riesco a percepire quando una conversazione ha messo qualcuno a disagio. CE	Sono in disaccordo	1
6	Sono bravo a prevedere come qualcuno reagirà a una notizia. CE	Neutro	2
7	Tendo a notare quando qualcuno in un gruppo si sente escluso. CE	Neutro	2
8	Trovo facile capire il punto di vista di qualcuno anche se non sono d'accordo. CE	Neutro	2
9	Di solito capisco quando qualcuno sta nascondendo come si sente davvero. CE	Sono in disaccordo	1
10	Noto subito quando il tono di voce di qualcuno non corrisponde alle sue parole. CE	Neutro	2
11	Spesso mi ritrovo a pensare a come una situazione appare dalla prospettiva di un'altra persona. CE	Neutro	2
12	Riesco a leggere tra le righe quando qualcuno cerca di comunicare qualcosa indirettamente. CE	Neutro	2
13	Tendo a raccogliere segnali sottili su come si sentono le persone. CE	Neutro	2
14	Trovo facile immaginare com'è essere nella situazione di qualcun altro. CE	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
15	Di solito so quando qualcuno ha bisogno di spazio o conforto senza che me lo dica. CE	Neutro	2
16	Quando vedo qualcuno piangere, sento un forte impulso di aiutarlo. ER	Neutro	2
17	Se un amico è ansioso per qualcosa, tendo a sentirmi ansioso anch'io. ER	Neutro	2
18	Trovo difficile vedere gli altri soffrire senza sentirmi io stesso in difficoltà. ER	Sono in disaccordo	1
19	Mi commuovo quando vedo persone riunite dopo una lunga separazione. ER	Neutro	2
20	Vedere un animale soffrire mi colpisce profondamente. ER	Neutro	2
21	Quando qualcuno condivide buone notizie con me, sono sinceramente felice per loro. ER	Neutro	2
22	Mi sento a disagio quando assisto all'umiliazione di qualcuno. ER	Sono in disaccordo	1
23	Se sento di una tragedia nelle notizie, mi rimane emotivamente per un po'. ER	Sono in disaccordo	1
24	Trovo difficile rimanere indifferente quando qualcuno vicino a me è turbato. ER	Neutro	2



#	Question	Your answer	Pts
25	Spesso provo una forte risposta emotiva guardando film o leggendo di storie reali. ER	Neutro	2
26	Se qualcuno vicino a me sta attraversando un momento difficile, questo influenza il mio umore. ER	Neutro	2
27	Provo sollievo quando so che qualcuno a cui tengo e al sicuro. ER	Sono in disaccordo	1
28	Assistere a un atto di gentilezza tra estranei può commuovermi emotivamente. ER	Neutro	2
29	Trovo facile adattare il mio modo di comunicare a seconda di chi sto parlando. Social skills	Sono in disaccordo	1
30	Sono bravo ad aiutare le persone a sentirsi a proprio agio nelle situazioni sociali. Social skills	Neutro	2
31	Cerco naturalmente di includere le persone che sembrano escluse da una conversazione. Social skills	Neutro	2
32	Tendo a controllare i miei amici quando sento che qualcosa potrebbe non andare bene. Social skills	Neutro	2
33	Trovo facile confortare qualcuno che sta attraversando un momento difficile. Social skills	Sono in disaccordo	1
34	Di solito sono consapevole dell'atmosfera emotiva di una stanza quando vi entro. Social skills	Sono in disaccordo	1



#	Question	Your answer	Pts
35	Cerco di essere attento ai bisogni degli altri durante le conversazioni. Social skills	Neutro	2
36	Trovo naturale offrire incoraggiamento a qualcuno che sta avendo difficoltà. Social skills	Neutro	2
37	Quando non sono d'accordo con qualcuno, cerco di capire i suoi sentimenti prima di rispondere. Social skills	Neutro	2
38	Mi adatto nel tono e nel comportamento in base allo stato emotivo delle persone intorno a me. Social skills	Sono in disaccordo	1
39	In genere trovo facile far sentire le persone ascoltate e capite. Social skills	Neutro	2
40	Tendo a notare quando le dinamiche di gruppo cambiano e cerco di rispondere in modo utile. Social skills	Neutro	2



Your Personalized Interpretation

Written by Claude (Anthropic)

Grazie per aver dedicato tempo ed energia a questo percorso di auto-riflessione: completare il Test del Quoziente di Empatia richiede apertura verso se stessi, e questo è già un gesto di grande valore. Il tuo punteggio, 30 su 44, corrispondente al 68,2%, colloca i tuoi risultati nella fascia "Empatia sopra la Media". Qualunque sia il numero emerso, è importante ricordare che ogni persona vive e manifesta l'empatia in modo unico, e non esiste un punteggio "giusto" o "sbagliato" da raggiungere.

Un risultato che indica un'empatia sopra la media suggerisce che tendi a percepire con facilità gli stati emotivi altrui, a sintonizzarti sui sentimenti delle persone che ti circondano e forse a essere naturalmente incline all'ascolto e alla comprensione delle prospettive diverse dalla tua. Questo può tradursi in relazioni



interpersonali ricche e profonde, ma a volte anche in una certa vulnerabilità emotiva, perché chi assorbe intensamente le emozioni altrui può sentirsi più facilmente sopraffatto o affaticato dal punto di vista emotivo. È semplicemente un tratto della tua sensibilità, non un'etichetta definitiva del tuo modo di essere.

Se ti riconosci in questa descrizione, potrebbe essere utile coltivare alcune pratiche di auto-cura per proteggere il tuo benessere emotivo: imparare a riconoscere i confini tra le tue emozioni e quelle degli altri, ad esempio attraverso tecniche di grounding o momenti quotidiani di introspezione. Può anche essere prezioso canalizzare questa sensibilità in attività che la valorizzano, come il volontariato, il supporto tra pari o professioni orientate alla cura, dove l'empatia diventa una risorsa preziosa. Infine, dedicare del tempo a te stesso, senza sensi di colpa, aiuta a ricaricare le energie emotive che spesso vengono investite negli altri.

Ricorda che questo strumento è uno screening pensato per offrire uno spunto di riflessione, non una diagnosi clinica né una valutazione definitiva della tua personalità. Se desideri approfondire questi aspetti o hai domande su come questa sensibilità influenza la tua vita quotidiana, ti incoraggio con fiducia a parlarne con uno psicologo o un professionista qualificato: un confronto professionale potrà offrirti strumenti su misura e una comprensione ancora più ricca di te stesso, in un percorso di crescita positivo e personale.

Recommendations

Una alta empatia e una preziosa forza interpersonale. Allo stesso tempo, vale la pena essere consapevoli che il contagio emotivo e il coinvolgimento eccessivo nel dolore altrui possono talvolta portare a fatica empatica. Mantenere i confini e sviluppare pratiche di cura di se aiuta a sostenere la tua capacità empatica senza burnout.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.