findyourneurotype

ESEMPIO · dati fittizi

Report di esempio

Test del Quoziente di Empatia (EQ)

Questionario di autovalutazione

Test	Data	Domande	Riferimento
Empatia (EQ)	**1 settembre 2026**	**40**	**00000041**

Indice

1 Il tuo risultato p. 2

2 Cosa dicono le tue risposte p. 3

3 Prossimi passi p. 4

4 Le tue risposte p. 5

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non costituisce una diagnosi medica o psicologica.

Il tuo risultato

30 / 44

Profilo empatico alto

68 % del punteggio massimo



Mostri una capacità 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.

Cosa dicono le tue risposte

Scritto da Claude (Anthropic) a partire dalle tue risposte.

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.

Prossimi passi

Scegline una o due. La regolarità conta più della durata.

Raccomandazione

Profilo empatico alto

Un'alta empatia è 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 sé aiuta a sostenere la tua capacità empatica senza burnout.

Per parlarne con un professionista

Psicologo, terapeuta, medico: questo report può essere il punto di partenza della conversazione.

- Porta la pagina 2 (risultato per dimensione).
- Annota una o due situazioni che ti sono state difficili di recente.
- Di' cosa vorresti cambiare, anche solo vagamente.

Questo report è uno strumento di autovalutazione. Non sostituisce una valutazione professionale. Per una diagnosi affidabile, consulta un neuropsicologo, uno psichiatra o un altro professionista sanitario qualificato.

Le tue risposte

Scala da «Sono in totale disaccordo» a «Sono completamente d'accordo».

#	Domanda	La tua risposta	Pti
1	Di solito capisco quando qualcuno si sente a disagio, anche se non dice nulla.	Neutro	**2**
2	Trovo facile mettermi nei panni degli altri.	Sono in disaccordo	**1**
3	Quando un amico è turbato, di solito riesco a capire perché.	Sono in disaccordo	**1**
4	Noto naturalmente i piccoli cambiamenti nell'espressione facciale delle persone.	Neutro	**2**
5	Riesco a percepire quando una conversazione ha messo qualcuno a disagio.	Sono in disaccordo	**1**
6	Sono bravo a prevedere come qualcuno reagirà a una notizia.	Neutro	**2**
7	Tendo a notare quando qualcuno in un gruppo si sente escluso.	Neutro	**2**
8	Trovo facile capire il punto di vista di qualcuno anche se non sono d'accordo.	Neutro	**2**
9	Di solito capisco quando qualcuno sta nascondendo come si sente davvero.	Sono in disaccordo	**1**
10	Noto subito quando il tono di voce di qualcuno non corrisponde alle sue parole.	Neutro	**2**
11	Spesso mi ritrovo a pensare a come una situazione appare dalla prospettiva di un'altra persona.	Neutro	**2**
12	Riesco a leggere tra le righe quando qualcuno cerca di comunicare qualcosa indirettamente.	Neutro	**2**
13	Tendo a raccogliere segnali sottili su come si sentono le persone.	Neutro	**2**
14	Trovo facile immaginare com'è essere nella situazione di qualcun altro.	Neutro	**2**
15	Di solito so quando qualcuno ha bisogno di spazio o conforto senza che me lo dica.	Neutro	**2**
16	Quando vedo qualcuno piangere, sento un forte impulso di aiutarlo.	Neutro	**2**
17	Se un amico è ansioso per qualcosa, tendo a sentirmi ansioso anch'io.	Neutro	**2**
18	Trovo difficile vedere gli altri soffrire senza sentirmi io stesso in difficoltà.	Sono in disaccordo	**1**
19	Mi commuovo quando vedo persone riunite dopo una lunga separazione.	Neutro	**2**
20	Vedere un animale soffrire mi colpisce profondamente.	Neutro	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
21	Quando qualcuno condivide buone notizie con me, sono sinceramente felice per loro.	Neutro	**2**
22	Mi sento a disagio quando assisto all'umiliazione di qualcuno.	Sono in disaccordo	**1**
23	Se sento di una tragedia nelle notizie, mi rimane emotivamente per un po'.	Sono in disaccordo	**1**
24	Trovo difficile rimanere indifferente quando qualcuno vicino a me è turbato.	Neutro	**2**
25	Spesso provo una forte risposta emotiva guardando film o leggendo di storie reali.	Neutro	**2**
26	Se qualcuno vicino a me sta attraversando un momento difficile, questo influenza il mio umore.	Neutro	**2**
27	Provo sollievo quando so che qualcuno a cui tengo è al sicuro.	Sono in disaccordo	**1**
28	Assistere a un atto di gentilezza tra estranei può commuovermi emotivamente.	Neutro	**2**
29	Trovo facile adattare il mio modo di comunicare a seconda di chi sto parlando.	Sono in disaccordo	**1**
30	Sono bravo ad aiutare le persone a sentirsi a proprio agio nelle situazioni sociali.	Neutro	**2**
31	Cerco naturalmente di includere le persone che sembrano escluse da una conversazione.	Neutro	**2**
32	Tendo a controllare i miei amici quando sento che qualcosa potrebbe non andare bene.	Neutro	**2**
33	Trovo facile confortare qualcuno che sta attraversando un momento difficile.	Sono in disaccordo	**1**
34	Di solito sono consapevole dell'atmosfera emotiva di una stanza quando vi entro.	Sono in disaccordo	**1**
35	Cerco di essere attento ai bisogni degli altri durante le conversazioni.	Neutro	**2**
36	Trovo naturale offrire incoraggiamento a qualcuno che sta avendo difficoltà.	Neutro	**2**
37	Quando non sono d'accordo con qualcuno, cerco di capire i suoi sentimenti prima di rispondere.	Neutro	**2**
38	Mi adatto nel tono e nel comportamento in base allo stato emotivo delle persone intorno a me.	Sono in disaccordo	**1**
39	In genere trovo facile far sentire le persone ascoltate e capite.	Neutro	**2**

#	Domanda	La tua risposta	Pti
40	Tendo a notare quando le dinamiche di gruppo cambiano e cerco di rispondere in modo utile.	Neutro	**2**