

Assegna un punteggio a ogni item, usando la seguente scala:

1 = per nulla vero

4= solitamente vero

2 = talvolta o piuttosto vero

5= molto vero

3 = moderatamente vero

n°	Item	Punteggio
1	Quando cerco di risolvere un problema, mi fido del mio istinto e adotto la prima soluzione che mi viene in mente.	
2	Anche se pianifico in anticipo una discussione con il mio capo, un collega, mia moglie o mio figlio, mi ritrovo sempre ad agire emotivamente.	
3	Mi preoccupo per la mia salute futura.	
4	Sono bravo nello scacciare ogni cosa che mi distrae dall'obiettivo o attività a cui mi sto dedicando.	
5	Se la mia prima soluzione non funziona, sono capace di tornare indietro e provare differenti soluzioni finché ne trovo una che funziona.	
6	Sono curioso.	
7	Non riesco a sfruttare le emozioni positive quando devo focalizzarmi sul mio obiettivo.	
8	Sono il tipo di persona che ama sperimentare nuove cose.	
9	Preferisco fare qualcosa che mi fa sentire rilassato e sicuro di me piuttosto che qualcosa che è sfidante e difficile.	
10	Osservando le loro espressioni facciali, riconosco le emozioni che le persone stanno provando.	
11	Cedo alla tentazione di rinunciare quando le cose vanno male.	
12	Quando si presenta un problema, raccolgo nella mia mente un mucchio di possibili soluzioni prima di provare a risolverlo.	
13	Quando le avversità mi colpiscono so tenere sotto controllo il modo in cui mi sento.	
14	Ciò che le altre persone pensano di me non influenza i miei comportamenti.	
15	Quando si presenta un problema, sono consapevole del primo pensiero che appare nella mia mente al riguardo.	
16	Mi sento più a mio agio nelle situazioni nelle quali io non sono il solo responsabile.	
17	Preferisco le situazioni nelle quali posso dipendere dalle abilità di qualcun altro piuttosto che dalle mie.	
18	Credo che sia meglio credere che i problemi sono risolvibili, anche se questo non è sempre vero.	
19	Quando sorge un problema, penso con attenzione a ciò che l'ha causato, prima di tentare di risolverlo.	
20	Ho dubbi sulla mia abilità a risolvere problemi sul lavoro o a casa.	
21	Non perdo tempo a considerare fattori che sono fuori dal mio controllo o non dipendono da me.	
22	Mi piace fare attività di routine che non cambiano.	
23	Sono trascinato dai miei sentimenti e dalle mie emozioni.	
24	E' difficile per me capire perché le persone provano i sentimenti che provano.	

Assegna un punteggio a ogni item, usando la seguente scala:

1 = per nulla vero

4= solitamente vero

2 = talvolta o piuttosto vero

5= molto vero

3 = moderatamente vero

n°	Item	Punteggio
25	Sono bravo a identificare quel che penso e come ciò influenza il mio stato d'animo.	
26	Se qualcuno fa qualcosa che mi fa arrabbiare, sono capace di aspettare a discuterne quando mi sono calmato.	
27	Quando qualcuno reagisce esageratamente a un problema, penso che è soltanto perché quel giorno è in uno stato d'animo negativo.	
28	Mi aspetto di fare bene nella maggioranza delle cose.	
29	Le persone spesso mi cercano per chiedermi aiuto a capire i loro problemi.	
30	Faccio fatica a capire il modo in cui le persone reagiscono.	
31	Le mie emozioni influenzano la mia capacità di focalizzarmi su ciò che devo fare a casa o al lavoro.	
32	Un duro lavoro ripaga sempre.	
33	Dopo aver finito un compito, mi preoccupa che possa essere valutato negativamente.	
34	Se qualcuno è triste, arrabbiato, o imbarazzato, so farmi un'idea di ciò che lei/lui sta pensando.	
35	Non mi piacciono le nuove sfide.	
36	Non pianifico in anticipo il mio lavoro o le mie finanze.	
37	Se un collega è arrabbiato, so farmi un'idea del perché.	
38	Preferisco fare le cose in modo spontaneo piuttosto che pianificarle in anticipo, anche se ciò comporta il fatto che non sempre funzionino bene.	
39	Credo che la maggioranza dei miei problemi sia causato da circostanze che sono fuori dal mio controllo.	
40	Considero le sfide o le difficoltà come un modo per imparare e crescere.	
41	Mi è stato detto che traviso gli eventi e le situazioni.	
42	Se qualcuno è arrabbiato con me, ascolto ciò che ha da dire prima di reagire.	
43	Quando mi viene chiesto di pensare al mio futuro, trovo che è difficile immaginarmi come una persona di successo.	
44	Mi è stato detto che quando sorge un problema salto subito alle conclusioni.	
45	Mi sento a disagio quando incontro persone nuove.	
46	E' facile per me "perdermi" in un libro o in un film.	
47	Credo nel vecchio adagio, "Un grammo di prevenzione è meglio di un chilo di cure".	
48	Nella maggioranza delle situazioni, credo di essere bravo nell'identificare le reali cause del problema.	
49	Credo di aver buone capacità di far fronte alle situazioni e di rispondere bene alla maggioranza delle difficoltà.	
50	I miei amici più intimi mi dicono che io non li capisco.	
51	Io sono più a mio agio nelle mie routine consolidate.	
52	Credo sia importante risolvere i problemi nella maniera più veloce possibile, anche se ciò comporta rinunciare ad avere una piena comprensione del problema stesso.	
53	Quando affronto una situazione difficile, ho fiducia che andrò bene.	
54	I miei colleghi e i miei amici mi dicono che non ascolto ciò che dicono.	
55	Se decido che voglio una cosa, vado fuori e la compro subito.	
56	Quando discuto un argomento "caldo" con un collega o un membro della famiglia, sono in grado di tenere sotto controllo le mie emozioni.	