

Questionario TEMPS-M

GENERE: ● ♂

Leggi senza fretta ciascuna voce e annerisci per intero la risposta che meglio ti descrive.

LEGENDA

① per nulla ② poco ③ una via di mezzo ④ molto ⑤ moltissimo

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Spesso penso che le cose peggioreranno da un momento all'altro. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Il mio umore varia frequentemente senza una ragione apparente. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi vengono in mente tante idee interessanti. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi considero una persona facilmente irritabile. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Soffro di dolori allo stomaco, specialmente sotto stress. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Tendo a incolparmi per cose che altri considerano poco importanti. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Alterno momenti di vivacità a fasi di indifferenza. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sono in grado di completare molti compiti senza sentirmi stanco. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Davanti agli ostacoli, reagisco in modo combattivo. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando l'ansia diventa intensa, ho palpitazioni o sento oppressione al petto. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sono il tipo di persona che ha la tendenza a mettere tutto in discussione. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Oscillo fra un'eccessiva sicurezza in me stesso e momenti di indecisione. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho un talento naturale nel parlare e nel coinvolgere le persone. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando mi arrabbio, alzo la voce e rimprovero gli altri. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando sono teso, mi viene spesso la nausea. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi dicono che ho una visione pessimistica e che per questo dimentico i momenti felici. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Passo da sensazioni di grande fiducia a sentimenti di incertezza. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Amo intraprendere nuovi progetti, anche se comportano dei rischi. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | In passato, il mio pungente umorismo mi ha messo in difficoltà. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | La tensione mi porta a dover andare in bagno più dell'usuale. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Da che ho memoria, sono sempre stato una persona incline a preoccuparsi. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | A volte percepisco le cose in modo vivido, altre volte in modo spento. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Una volta presa una decisione, niente riesce a farmi desistere. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando provo una rabbia intensa, potrei persino aggredire qualcuno. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sotto stress, mi viene frequentemente il mal di testa. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Diverse persone mi hanno consigliato di essere meno pesante e serio. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Posso provare felicità e tristezza allo stesso tempo. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho competenze e conoscenze in numerosi ambiti anche diversi tra loro. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Tendo a utilizzare un linguaggio particolarmente colorito. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | I rumori improvvisi mi fanno facilmente trasalire. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Avvio tanti progetti, ma perdo interesse prima di completarli. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Di solito, mi viene detto che non riesco a cogliere il lato positivo della vita. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho una fiducia pressoché assoluta nelle mie capacità. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando non concordo, finisco spesso in discussioni accese. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho improvvisi sbalzi di umore e di energia. |

COGNOME E NOME (in stampatello)

DATA E FIRMA

Questionario TEMPS-F

GENERE: (M) ●

Leggi senza fretta ciascuna voce e annerisci per intero la risposta che meglio ti descrive.

LEGENDA

① per nulla ② poco ③ una via di mezzo ④ molto ⑤ moltissimo

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Spesso penso che le cose peggioreranno da un momento all'altro. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Il mio umore varia frequentemente senza una ragione apparente. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi vengono in mente tante idee interessanti. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi considero una persona facilmente irritabile. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Soffro di dolori allo stomaco, specialmente sotto stress. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Tendo a incolparmi per cose che altri considerano poco importanti. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Alterno momenti di vivacità a fasi di indifferenza. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sono in grado di completare molti compiti senza sentirmi stanca. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Davanti agli ostacoli, reagisco in modo combattivo. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando l'ansia diventa intensa, ho palpitazioni o sento oppressione al petto. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sono il tipo di persona che ha la tendenza a mettere tutto in discussione. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Oscillo fra un'eccessiva sicurezza in me stessa e momenti di indecisione. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho un talento naturale nel parlare e nel coinvolgere le persone. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando mi arrabbio, alzo la voce e rimprovero gli altri. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando sono tesa, mi viene spesso la nausea. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Mi dicono che ho una visione pessimistica e che per questo dimentico i momenti felici. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Passo da sensazioni di grande fiducia a sentimenti di incertezza. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Amo intraprendere nuovi progetti, anche se comportano dei rischi. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | In passato, il mio pungente umorismo mi ha messo in difficoltà. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | La tensione mi porta a dover andare in bagno più dell'usuale. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Da che ho memoria, sono sempre stata una persona incline a preoccuparsi. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | A volte percepisco le cose in modo vivido, altre volte in modo spento. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Una volta presa una decisione, niente riesce a farmi desistere. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando provo una rabbia intensa, potrei persino aggredire qualcuno. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Sotto stress, mi viene frequentemente il mal di testa. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Diverse persone mi hanno consigliato di essere meno pesante e seria. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Posso provare felicità e tristezza allo stesso tempo. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho competenze e conoscenze in numerosi ambiti anche diversi tra loro. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Tendo a utilizzare un linguaggio particolarmente colorito. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | I rumori improvvisi mi fanno facilmente trasalire. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Avvio tanti progetti, ma perdo interesse prima di completarli. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Di solito, mi viene detto che non riesco a cogliere il lato positivo della vita. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho una fiducia pressoché assoluta nelle mie capacità. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Quando non concordo, finisco spesso in discussioni accese. |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | Ho improvvisi sbalzi di umore e di energia. |

COGNOME E NOME (in stampatello)

DATA E FIRMA