

**ALEX-IT**

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands

[www.focusonemotions.nl](http://www.focusonemotions.nl)

Di Trani M., Tomassetti N., Bonadies M., Capozzi F., De Gennaro L., Presaghi F., Solano L. (2009). Un Questionario Italiano per l'Alessitimia in Eta Evolutiva: struttura fattoriale e attendibilita. *Psicologia della Salute*, 2, p. 131-143.

## **Il modo in cui mi sento...**

Per favore scrivi il tuo nome:.....

E la data di nascita:.....

Sulla prossime pagine, troverai 20 frasi brevi. Ciascuna frase è un'affermazione su quello le persone sentono o pensano riguardo ai propri sentimenti. Tu puoi mettere una "X" su ciascuna frase, secondo se questa è spesso vera, a volte vera o non è vera per te. Scegli la frase che meglio ti si adatta. Puoi segnare solo una risposta.

Se questo ti è difficile, scegli la risposta che ti si adatta il più delle volte.

Differenti persone hanno sentimenti ed idee diverse su quello che sentono.

Perciò, non ci sono risposte giuste o sbagliate, perché riguarda solo quello che pensi.

	<b>Non vero</b>	<b>A volte vero</b>	<b>Spesso vero</b>
1. Sono spesso confuso su quello che sento dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. E' difficile spiegare come mi sento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sento delle cose nel mio corpo che neanche i medici capiscono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Posso dire facilmente quello che sento dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quando ho un problema, voglio sapere da dove viene e non voglio solamente parlarne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Quando sto male, non so se sono triste, spaventato o arrabbiato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sono spesso disorientato dalle cose che sento nel mio corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Preferirei aspettare e vedere che cosa accade, invece di pensare sul perché le cose accadono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. A volte non riesco a trovare le parole per dire come mi sento dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. E' importante comprendere come ti senti dentro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Trovo difficile dire quello che sento per gli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Le altre persone mi dicono che dovrei parlare di più di come mi sento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Non capisco cosa stia accadendo dentro di me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Spesso non so perché sono arrabbiato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Con gli altri preferisco parlare delle cose di tutti i giorni piuttosto che del modo in cui si sentono.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Preferisco guardare programmi divertenti piuttosto che film che raccontano una storia riguardo i problemi degli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Mi è difficile dire come mi sento veramente anche al mio migliore amico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Riesco a sentirmi vicino ad una persona anche quando siamo seduti immobili e non diciamo niente.
19. Riflettere su quello che sento, mi aiuta quando voglio risolvere i miei problemi.
20. Quando mi devo concentrare su un film per capire la storia, il film mi diverte di meno.

**Per favore controlla di aver segnato tutte le frasi.**

**Grazie!**