

Questionario sulla capacità di eseguire un compito

Leggi attentamente ciascuna domanda e Segnala il tuo grado di accordo o disaccordo con le affermazioni riportate nelle pagine che seguono, utilizzando la seguente scala:

- ① completamente d'accordo
- ② abbastanza d'accordo
- ③ poco d'accordo
- ④ completamente in disaccordo

- | | |
|---|---------|
| 1. Quando faccio dei progetti sono sicuro di riuscire a realizzarli | ① ② ③ ④ |
| 2. Uno dei miei problemi è che non riesco a darmi da fare nelle cose al momento opportuno | ① ② ③ ④ |
| 3. Se non riesco a fare un lavoro la prima volta, continuo a provare finché non ci riesco | ① ② ③ ④ |
| 4. Quando mi pongo degli obiettivi importanti per me stesso, raramente riesco a raggiungerli | ① ② ③ ④ |
| 5. Spesso interrompo le cose che sto facendo prima ancora di averle completate | ① ② ③ ④ |
| 6. Evito di affrontare le difficoltà | ① ② ③ ④ |
| 7. Se qualcosa mi sembra troppo complicato, non mi prendo nemmeno la briga di provare a farlo | ① ② ③ ④ |
| 8. Quando ho qualcosa di sgradevole da fare, mi impegno/sforzo di portarlo a termine | ① ② ③ ④ |
| 9. Quando decido di fare qualcosa, me ne occupo immediatamente | ① ② ③ ④ |
| 10. Quando provo ad imparare qualcosa di nuovo, rinuncio presto, se non ho inizialmente dei buoni risultati | ① ② ③ ④ |
| 11. Quando si verificano problemi inaspettati, non riesco ad affrontarli in maniera disinvolta | ① ② ③ ④ |
| 12. Evito di provare ad imparare cose nuove, quando mi sembrano troppo difficili | ① ② ③ ④ |
| 13. Fallire in qualche cosa è per me uno stimolo a provare con più intensità | ① ② ③ ④ |
| 14. Mi sento insicuro riguardo alla mia capacità di fare le cose | ① ② ③ ④ |
| 15. Sono una persona che fa affidamento su di sé | ① ② ③ ④ |
| 16. Sono una persona che rinuncia facilmente | ① ② ③ ④ |
| 17. Sento di non essere in grado di affrontare gran parte dei problemi che si presentano nella vita | ① ② ③ ④ |

Griglia Questionario sulla capacità di eseguire un compito

DATA _____

NOMINATIVO _____

| | COMPLETAMENTE D'ACCORDO | ABBASTANZA D'ACCORDO | POCO D'ACCORDO | COMPLETAMENTE IN DISACCORDO |
|--------|----------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------------------|
| 1 | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | ① | ② | ③ | ④ |
| 10 | ① | ② | ③ | ④ |
| 11 | ① | ② | ③ | ④ |
| 12 | ① | ② | ③ | ④ |
| 13 | ① | ② | ③ | ④ |
| 14 | ① | ② | ③ | ④ |
| 15 | ① | ② | ③ | ④ |
| 16 | ① | ② | ③ | ④ |
| 17 | ① | ② | ③ | ④ |
| TOTALE | | | | |
| | COMPLETAMENTE D'ACCORDO | ABBASTANZA D'ACCORDO | POCO D'ACCORDO | COMPLETAMENTE IN DISACCORDO |

AUTOVALUTAZIONE

Calcolare il punteggio procedendo nel modo che segue

1) Ampiezza

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono:

6 7 10 12 16 Tot. _____ M.T. 25

2) Resistenza/Perseveranza

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono, tenendo conto che gli items n. 1, 3, 8, 9, 13, sono "invertiti", vale a dire che alla risposta 1 va attribuito valore 5, alla risposta 2 valore 4, alla risposta 3 valore 3, alla risposta 4 valore 2, alla risposta 5 valore 1:

1 3 8 9 13 2 4 5 Tot. _____ M.T. 40

3) Generalità

- sommare i valori attribuiti agli items che seguono:

11 14 15 17 Tot. _____ M.T. 20

Confrontare il punteggio ottenuto su ciascuna delle tre dimensioni con il suo massimo teorico (M.T.)

Sommare ora i punteggi ottenuti sulle tre dimensioni e confrontare il risultato ottenuto con il massimo teorico della scala (M.T. complessivo = 85)

Osservazioni personali sui risultati ottenuti