

NATASCIA PUTRONE





QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELL'EFFICACIA

Di seguito vengono brevemente descritte alcune situazioni che possono presentarsi nella vita di tutti i giorni; valuta in che misura ti senti capace di gestirle.

Il questionario presenta 24 situazioni, per ognuna delle quali dovrai attribuirti un punteggio 1 a 5, secondo la scala seguente:

- 1 per nulla capace
- 2 poco capace
- 3 abbastanza
capace
- 4 molto
capace
- 5 del tutto capace

Rispondi alle domande in assoluta franchezza e senza tralasciare alcuna risposta.

Tieni presente che non ci sono risposte giuste o sbagliate, ciò che conta è il tuo punto di vista.



	Pensando a possibili situazioni di vita, quanto ti senti capace di...	Punteggio
1	Trasformare stress e ansia in energia positiva	
2	Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono	
3	Gestire le situazioni stressanti	
4	Avere autocontrollo nelle situazioni difficili	
5	Affrontare imprevisti	
6	Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti	
7	Pormi obiettivi concreti e realizzabili	
8	Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro	
9	Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato	
10	Darmi delle priorità	
11	Individuare obiettivi adatti alle mie capacità	
12	Rispettare le scadenze	
13	Inserirmi facilmente in un gruppo	



14	Confrontarmi con gli altri	
15	Fornire sostegno agli altri	
16	Chiedere aiuto agli altri	
17	Stabilire buoni rapporti con tutte le persone	
18	Gestire i conflitti con le persone	
19	Comprendere il contesto in cui mi trovo	
20	Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni	
21	“Leggere” l’ambiente e le situazioni da più punti di vista	
22	Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e	
23	situazioni Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da me	
24	Interpretare le richieste che mi vengono fatte dagli altri	

Calcolo dei punteggi



La scala consente di ottenere quattro distinti punteggi in relazione a 4 dimensioni:

- 1. Maturità emotiva:** convinzioni che hai circa le tue capacità di gestire situazioni stressanti; di affrontare imprevisti; di avere un buon autocontrollo su eventi e situazioni difficili.
- 2. Finalizzazione dell'azione:** convinzioni che hai circa le tue capacità di porti obiettivi concreti e realizzabili, graduandone le priorità e adattandoli alle tue competenze e di perseguire gli obiettivi stabiliti.
- 3. Fluidità relazionale:** convinzioni che hai circa le tue capacità di interagire e confrontarti con gli altri; di dare e di chiedere aiuto, di mantenere buone relazioni con gli altri e di gestire i conflitti interpersonali.
- 4. Analisi del contesto:** convinzioni che hai circa le tue capacità di “leggere” il contesto nel quale ti trovi ad operare cogliendo i nessi tra i diversi eventi e le diverse situazioni; di comprendere le richieste che provengono dalle persone dell'ambiente; di utilizzare un linguaggio adeguato alle diverse circostanze.

Il calcolo dei punteggi si ottiene sommando i valori per ogni dimensione. Di seguito si riportano le tabelle con ciascuna dimensione, composta da 6 affermazioni.

Riporta in ogni tabella i punteggi che hai assegnato nel questionario e fai le somme parziali.



	MATURITÀ EMOTIVA	Punteggio
1	Trasformare stress e ansia in energia positiva	
2	Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono	
3	Gestire le situazioni stressanti	
4	Avere autocontrollo nelle situazioni difficili	
5	Affrontare imprevisti	
6	Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti	
	TOTALE	

	FINALIZZAZIONE DELL'AZIONE	Punteggio
1	Pormi obiettivi concreti e realizzabili	
2	Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro	
3	Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato	
4	Darmi delle priorità	
5	Individuare obiettivi adatti alle mie capacità	
6	Rispettare le scadenze	
	TOTALE	

	FLUIDITÀ RELAZIONALE	Punteggio
1	Inserirmi facilmente in un gruppo	
2	Confrontarmi con gli altri	
3	Fornire sostegno agli altri	
4	Chiedere aiuto agli altri	
5	Stabilire buoni rapporti con tutte le persone	
6	Gestire i conflitti con le persone	
	TOTALE	

	ANALISI DEL CONTESTO	Punteggio
1	Comprendere il contesto in cui mi trovo	
2	Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni	
3	"Leggere" l'ambiente e le situazioni da più punti di vista	
4	Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e situazioni	
5	Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da me	
6	Interpretare le richieste che mi vengono fatte dagli altri	
	TOTALE	



Il punteggio così ottenuto può essere compreso in un intervallo che varia da 6 a 30 (6 è il minimo, 30 il massimo).

Fai il totale dei tuoi punteggi per ogni dimensione e valuta la tua posizione rispetto al punteggio ottenuto.

Poi **SCRIVI QUI SOTTO** le tue riflessioni:
