



Come affronto le difficoltà scheda utente

Istruzioni: Nella vita di tutti i giorni capita di incontrare problemi e difficoltà. Le affermazioni che seguono descrivono come una persona può comportarsi o sentirsi di fronte alle situazioni critiche. Le chiediamo di leggere attentamente ogni affermazione e di valutare se e con quale frequenza adotta quel comportamento di fronte a situazioni critiche. Utilizzi la scala da 1 a 4. (1= non lo faccio mai o quasi mai; 2= lo faccio qualche volta; 3= lo faccio spesso; 4= lo faccio molto spesso).

	1	2	3	4
1. Scelgo di stare da solo/a				
2. Penso ad altre cose che non hanno niente a che fare con il problema				
3. Cerco di ridurre lo stress suonando della musica ad alto volume, mangiando o facendo dello sport				
4. Cerco di sfogare il mio disagio arrabbiandomi				
5. Cerco di dimenticare il problema per un po' di tempo facendo altre cose				
6. Cerco l'aiuto di qualcuno				
7. Non penso a niente altro che al problema				
8. Lascio correre l'immaginazione per non pensare al problema				
9. Non mi preoccupo di niente: spesso le cose hanno un lieto fine				
10. Prima di tutto aspetto di vedere quello che accadrà				
11. Cerco di affrontare immediatamente il problema				
12. Lascio ogni cosa così come è				
13. Cerco di trovare diversi modi per risolverlo				
14. Decido di fare altre cose per non pensare al problema				
15. Faccio sapere agli altri che ho un problema				
16. Considero ogni aspetto del problema				
17. Vado a cercare consolazione e comprensione da altre persone				
18. Discuto del problema con i miei amici ed i miei familiari				
19. Risolvo immediatamente il problema				
20. Cerco di evitare il problema quanto più possibile				



AUTOVALUTAZIONE

Sommare i punteggi attribuiti alle diverse affermazioni, aggregate nelle 4 dimensioni indicate sotto; per ciascuna dimensione calcolare il totale e il punteggio medio ottenuto.

- Evitare il problema

2	3	5	8	9	10	12	14	20	Tot.____	Pm____
0	0	0	0	0	0	0	0	0		

- Ricercare sostegno sociale

6	15	17	18	Tot.____	Pm____
0	0	0	0		

- Affrontare direttamente il problema

11	13	16	19	Tot.____	Pm____
0	0	0	0		

- Esprimere emozioni negative

1	4	7	Tot.____	Pm____
0	0	0		

Osservazioni personali sui risultati ottenuti
