

SCHEDA RISPOSTE

Scala S. E. R. T. H. U. A. L. *

Nome:

Sesso: F ☐ M ☐

Età:.....

Educazione:

Data di valutazione:/...../..... **Esaminatore:**

.....

Di seguito troverete una lista di dichiarazioni. Considerando 1 (sono fortemente in disaccordo) e 5 (sono fortemente d'accordo), per favore segni (con una croce) ognuno di essi secondo la sua attuale percezione di se stesso. Cerca di rispondere a tutte le domande in modo sincero. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non c'è un limite di tempo per completare il test.

(1 = Fortemente in disaccordo; 5 = Fortemente d'accordo)

1	Sono spesso irritato con me stesso per le cose che faccio	1	2	3	4	5
2	Sono una persona responsabile	1	2	3	4	5
3	Ho pochi valori e standard propri	1	2	3	4	5
4	Trovo difficile controllare la mia aggressività	1	2	3	4	5
5	In generale mi piacciono le persone	1	2	3	4	5
6	Le mie battaglie più difficili sono con me stesso	1	2	3	4	5
7	Sono ottimista	1	2	3	4	5
8	Sono sessualmente attraente	1	2	3	4	5
9	Sento che non c'è aiuto per me	1	2	3	4	5
10	Di solito riesco a prendere le mie decisioni e ad attenervisi	1	2	3	4	5
11	Le mie decisioni non sono prese da me	1	2	3	4	5
12	Mi sento apatico	1	2	3	4	5
13	Sono impulsivo	1	2	3	4	5
14	Sono una persona razionale	1	2	3	4	5
15	Ho la sensazione di non affrontare le cose	1	2	3	4	5
16	Sono tollerante	1	2	3	4	5
17	Sono ambizioso	1	2	3	4	5
18	Evito di affrontare crisi o difficoltà	1	2	3	4	5
19	Non mi rispetto	1	2	3	4	5
20	Ho un atteggiamento positivo verso me stesso	1	2	3	4	5
21	Sono assertivo (affermativo)	1	2	3	4	5
22	Trovo difficile prendere decisioni	1	2	3	4	5
23	Sono un perdente	1	2	3	4	5
24	Sono gentile	1	2	3	4	5
25	Ho paura del sesso	1	2	3	4	5
26	Ho paura di fallire in qualcosa che voglio veramente	1	2	3	4	5
27	Sono un buon lavoratore	1	2	3	4	5
28	Mi sento emotivamente maturo	1	2	3	4	5

29	Sono davvero sconvolto	1	2	3	4	5
30	Mi sento insicuro di me stesso	1	2	3	4	5
31	Sono intelligente	1	2	3	4	5
32	Mi sento senza speranza	1	2	3	4	5
33	Sono una persona di cui non ci si può fidare	1	2	3	4	5
34	Sono abbastanza socievole	1	2	3	4	5
35	Non ho alcun valore	1	2	3	4	5
36	Mi arrabbio facilmente	1	2	3	4	5
37	Ho un bell'aspetto fisico	1	2	3	4	5
38	Mi sento bene con me stesso	1	2	3	4	5
39	Gli altri non si fidano di me	1	2	3	4	5
40	Sarò felice con me stesso se posso fare grandi cose nella mia vita	1	2	3	4	5
41	I miei capi/insegnanti sono soddisfatti di me	1	2	3	4	5
42	Credo di essere nervoso e teso	1	2	3	4	5
43	Sono molto fedele alle mie amicizie	1	2	3	4	5
44	Mi sento orgoglioso del mio corpo	1	2	3	4	5
45	Ho fiducia in me stesso	1	2	3	4	5
46	Per sentirmi meglio faccio uso di stimolanti come il caffè, il tabacco, l'alcol, ecc.	1	2	3	4	5
47	Mi piacciono le attività di gruppo	1	2	3	4	5
48	Gli scarsi risultati professionali/scolastici mi scoraggiano facilmente	1	2	3	4	5
49	Ho una buona opinione di me stesso	1	2	3	4	5
50	La gente si annoia quando è in mia compagnia	1	2	3	4	5
51	Penso che tutte le persone dovrebbero avere un ruolo nella società	1	2	3	4	5
52	Vorrei partecipare a movimenti di solidarietà	1	2	3	4	5
53	Ho fiducia nel mio futuro	1	2	3	4	5
54	Al lavoro/università altri cercano la mia compagnia	1	2	3	4	5
55	Ho l'impressione di fare le cose peggio degli altri	1	2	3	4	5
56	Ho un aspetto fisico poco attraente	1	2	3	4	5
57	In un gruppo, mi piace prendere poche iniziative	1	2	3	4	5
58	Sono felice di come il mio corpo si sta sviluppando	1	2	3	4	5
59	Nei gruppi ho la sensazione di isolamento	1	2	3	4	5
60	Sono soddisfatto dei miei risultati professionali/scolastici	1	2	3	4	5