

TEST di RESILIENZA

Ferdinando Pellegrino

Data: _____
Età: _____
Sesso: _____
Grado di istruzione: _____
Stato civile: _____
Professione: _____

Le domande alle quali ti chiediamo di rispondere riguardano il modo di sentirti e di agire. Contrassegna la risposta che meglio rispecchia il tuo stato d'animo attuale senza soffermarti sulle domande.

Le risposte possibili sono: raramente (**R**), spesso (**S**), quasi sempre (**QS**).

Per orientarti nella definizione della risposta ti può essere utile la seguente indicazione:

- **Raramente** = 0% - 35%, più no che si
- **Spesso** = 35% - 85%, a metà tra si e no
- **Quasi Sempre** = 85% - 100%, praticamente si.

LEGENDA

Valori singoli item: **raramente** = 0 **spesso** = 1 **quasi sempre** = 2

Sommare tutte le **A** (dimensione disreattiva) = _____

Sommare tutte le **B** (dimensione proattiva) = _____

Fare il rapporto **A/B** (indice di resilienza) = _____

		R	S	QS
A	Avverto una sensazione di malessere interno, inquietudine			
B	So riconoscere e gestire adeguatamente le mie emozioni			
A	Ho paura dei luoghi chiusi come piccole stanze, ascensori e/o dei luoghi alti			
B	Ho piena fiducia in me stesso			
A	Ho difficoltà a prendere decisioni e ad essere funzionale sul lavoro, in famiglia ecc.			
B	Difficilmente mi faccio influenzare dagli altri, riesco ad esprimere con assertività le mie opinioni			
A	Mi capita di avere dolori di testa e quando cammino ho sensazioni di "sbandamento"			
B	Nelle situazioni difficili mi difendo bene e non mi imbarazzo			
A	Mi capita di sentirmi in una situazione di continuo "pericolo" ed evito di uscire perché a casa mi sento più sicuro			
B	Mi capita di sognare ad occhi aperti e di fare progetti per il futuro			
A	Ho disturbi intestinali come nausea, dolori addominali, diarrea, ecc.			
B	Mi dicono che sono intraprendente, assertivo e deciso			
A	Penso di aver sbagliato tutto e di essere un totale fallimento			
B	Nell'esprimere le mie emozioni trovo le parole giuste			
A	Provo sensazioni di disagio, mi sento irrequieto e non riesco a concentrarmi			
B	Mi arrabbio per validi motivi e riesco a controllare la mia impulsività			
A	Mi capita di pensare che la vita è difficile e di non poter far nulla per il mio futuro			
B	Riesco ad essere soddisfatto del modo in cui organizzo la mia vita			
A	Mi capita di avere un senso di soffocamento o di avere "il fiato corto"			
B	Riesco a mantenere la calma anche in situazioni difficili			
A	Mi sento in preda al panico, non so cosa fare			
B	Cerco di essere innovativo, di fare nuove esperienze ed amicizie			
A	Ho poco appetito o al contrario mangio molto			
B	Riesco a risolvere i miei problemi senza disperdere le energie			
A	Mi capita di svegliarmi più volte durante la notte o di svegliarmi nelle prime ore del mattino senza riuscire a riaddormentarmi			
B	Affronto con coraggio le situazioni critiche o difficili			
A	Mi considero un soggetto apprensivo, che si preoccupa facilmente per cose di scarsa importanza			
B	Ho fiducia piena nei confronti dei miei colleghi o amici, ma solo se la meritano			
A	Esprimo con difficoltà i miei sentimenti; gli altri dicono che sono molto "rigido" e formale			
B	Trascorro parte del mio tempo a studiare e a rafforzare le mie conoscenze			
A	Mi capita di non sentirmi più all'altezza della situazione, mi sento triste e demoralizzato			
B	Riesco ad avere la speranza di "riuscire" nella vita			
A	Mi capita di sentirmi debole senza motivo			
B	Le critiche ed i rimproveri, se motivati, non mi infastidiscono			
A	Le mie "paure" o i miei "timori" interferiscono negativamente nella mia vita familiare, sociale e lavorativa			
B	Di fronte agli imprevisti reagisco senza lasciarmi prendere dal panico			
A	Mi capita di avere la bocca asciutta, brividi di fresco o eccessiva sudorazione			
B	Trovo il tempo per rilassarmi e per concentrarmi sui progetti in corso			
A	Penso che possa succedere (a me o a qualche mio familiare) qualcosa di spiacevole, sono preoccupato per il futuro			
B	Affronto le difficoltà al momento giusto e con fermezza			
A	Ho palpitazioni o mi capita di avere la "sensazione di svenire"			
B	Mi sento autonomo e ritengo di essere una persona matura			
A	Mi capita di sentirmi veramente "distrutto", "esaurito" delle mie energie			
B	Ho la sensazione di avere un discreto controllo dei miei impegni familiari e lavorativi			
A	Mi capita di sentirmi interiormente teso, nervoso, di non riuscire a rilassarmi			
B	Sono contento e soddisfatto di me stesso			
A	Mi capita di essere stanco e di pensare che la vita non ha più senso			
B	Nei momenti di crisi riesco a non scoraggiarmi			
A	Il mio desiderio sessuale è diminuito			
B	Anche in contesti difficili (ambiente lavorativo/familiare/sociale stressante e conflittuale ...) riesco a dare il meglio di me			
A	L'ansia m'impedisce di essere attivo, produttivo, di prendere iniziative			
B	Riesco ad accettarmi, con tutti i miei difetti			
A	Mi capita di avere la sensazione che non m'interessi più niente dell'ambiente circostante			
B	Entro facilmente in contatto con gli altri, riesco ad essere un buon amico			
A	Mi sento proprio inutile			
B	Mi sento aperto, positivo, creativo			