



MIUR

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica  
Nucleo Territoriale Sicilia  
Gestione Commissariale*

**Progetto di Formazione e Ricerca  
"I linguaggi Espressivi – Musica, Arte, Motoria - nella Didattica  
Interdisciplinare e Trasversale: percorsi per docenti delle scuole di  
ogni ordine e grado"**

**QUESTIONARIO DI RILEVAZIONE PERSONALE  
BENESSERE PSICOFISICO**

*Tratto da: Questionari S.T.A.I. (Consulting Psychologists Press) di Charles D. Spielberger; Questionario di Autovalutazione IPAT di S.E.Krug, I.H. Scheier, R.B.Cattel; COPE di Carver, Scheier, Weintraub.  
Adattato dai ricercatori Ansas A.Terminello - L. Minutoli - G.Tarantino*

**ISTRUZIONI:** Sono riportate di seguito un numero di affermazioni che varie persone hanno usato per descrivere se stesse. Leggi ogni affermazione e segna nell'apposito numero a destra cosa tu senti in questo periodo della tua vita. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Non soffermarti troppo su ogni affermazione, ma dai la risposta che senti realmente. Il questionario è del tutto anonimo.

	N .....	Quasi mai	Qualche volta	Spesso	Quasi sempre
1.	Il mio morale è alto anche quando sembra che le cose mi vadano male	1	2	3	4
2.	Cerco di utilizzare le esperienze negative per crescere come persona	1	2	3	4
3.	Mi dedico al lavoro o ad altre attività per distrarmi	1	2	3	4
4.	Cerco di farmi consigliare da qualcuno sul da farsi	1	2	3	4
5.	Ripongo le mie speranze in Dio	1	2	3	4
6.	Accetto che ciò che accade non possa essere cambiato	1	2	3	4
7.	Anche se la gente ha poca stima di me, io continuo ad essere fiducioso in me stesso	1	2	3	4
8.	Prima di entrare in una discussione, desidero essere sicuro dell'esattezza di ciò che dico	1	2	3	4
9.	Ho la tendenza a lasciarmi trasportare dalle emozioni	1	2	3	4

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica – Nucleo Territoriale Sicilia  
Via Praga, 29 - 90146 Palermo*

*P.I. 03536420486 – C.F. 80030350484*



MIUR

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica  
Nucleo Territoriale Sicilia  
Gestione Commissariale*

10.	Dubito della sincerità della gente che si dimostra più cordiale di quanto mi aspetti	1	2	3	4
11.	Sento bisogno dei miei amici più di quanto essi sembrano aver bisogno di me	1	2	3	4
12.	Mi disturba quando mi vengono mosse delle critiche anche se fatte per aiutarmi	1	2	3	4
13.	Mi arrabbio troppo facilmente con gli altri	1	2	3	4
14.	Dubito che le persone alle quali parlo siano veramente interessate a quello che dico	1	2	3	4
15.	Soffro di disturbi, come tensione ai muscoli, vomito o dolori al torace	1	2	3	4
16.	Mi sento teso e irrequieto	1	2	3	4
17.	Credo che le mie potenzialità siano inesprese	1	2	3	4
18.	Mi sento inadeguato	1	2	3	4
19.	Cerco di prestare particolare cura e attenzione ai dettagli	1	2	3	4
20.	Per quanto difficili e spiacevoli siano gli imprevisti e gli ostacoli, mi attengo ai miei progetti e obiettivi iniziali	1	2	3	4
21.	Nelle situazioni difficili mi irrito facilmente e perdo il controllo	1	2	3	4
22.	Ho energie sufficienti per affrontare i problemi nei quali mi imbatto	1	2	3	4
23.	Penso che molte persone siano un po' strane, ma non lo vogliono ammettere	1	2	3	4
24.	Se mi capita di fare brutta figura in pubblico, riesco a dimenticarla presto	1	2	3	4
25.	Mi viene da piangere quando le cose vanno male	1	2	3	4
26.	Mi sveglio di notte e per le preoccupazioni faccio fatica a riprender sonno	1	2	3	4
27.	Mi sento fiducioso e rilassato quando interagisco con gli alunni	1	2	3	4
28.	Provo sentimenti di colpa o mi rammarico per questioni di scarsa importanza	1	2	3	4
29.	Mi sento sereno e appagato	1	2	3	4
30.	Durante le lezioni mi ritrovo a pensare che vorrei essere altrove	1	2	3	4

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica – Nucleo Territoriale Sicilia  
Via Praga, 29 - 90146 Palermo*

*P.I. 03536420486 – C.F. 80030350484*



MIUR

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica  
Nucleo Territoriale Sicilia  
Gestione Commissariale*

31.	Il pensiero di non ottenere risultati soddisfacenti ostacola la mia concentrazione in classe	1	2	3	4
32.	Mi faccio coinvolgere totalmente dalle attività didattiche	1	2	3	4
33.	Mi lascio coinvolgere emotivamente dalle problematiche personali degli alunni	1	2	3	4
34.	Riesco a mantenere il distacco dalle situazioni di conflitto nell'ambiente di lavoro	1	2	3	4
35.	Penso che se ricominciassi la mia carriera di docente, la organizzerei diversamente	1	2	3	4
36.	Ritengo che i miei genitori abbiano influenzato il mio modo di essere docente	1	2	3	4
37.	Ritengo che i miei genitori e i miei educatori, quando pretendevano ubbidienza, erano ragionevoli	1	2	3	4
38.	Conto su me stesso quando mi trovo a dovere affrontare situazioni di emergenza	1	2	3	4
39.	Mi dicono che quando sono agitato lo dimostro troppo apertamente nel modo di parlare e di comportarmi	1	2	3	4
40.	Mi assumo la responsabilità delle conseguenze provocate dalle mie azioni	1	2	3	4

*Agenzia Nazionale per lo Sviluppo dell'Autonomia Scolastica – Nucleo Territoriale Sicilia  
Via Praga, 29 - 90146 Palermo*

*P.I. 03536420486 – C.F. 80030350484*