

IO DI FRONTE ALLE SITUAZIONI

NOME _____

COGNOME _____

IL PROFILO INDIVIDUALE

FATTORI	1	2	3	4	5	6	7	8	9
F1. ANALISI E VALUTAZIONE DELLA SITUAZIONE									
F2. AUTOCOLPEVOLIZZAZ./ AUTOCRITICA									
F3. RICERCA DI SUPPORTO SOCIALE									
F4. EVASIONE /EVITAMENTO									

Per aiutarti a leggere il profilo...

Per ogni fattore un punteggio elevato sulla scala a nove punti equivale ad un frequente ricorso a quella modalità di far fronte alla situazione mentre un punteggio basso equivale ad uno scarso ricorso alla modalità.

1. Analisi e valutazione della situazione. Di fronte a situazioni difficili si tende ad agire con impegno, e motivazione per affrontare le difficoltà. Si cerca di comprendere e definire la situazione, prendendo direttamente in carico la soluzione del problema.

2. Autocolpevolizzazione / Autocritica. Si tende a non affrontare le situazioni difficili, esprimendo sentimenti di inadeguatezza o incapacità. Ci si sente responsabili della difficoltà in cui ci si trova e si pensa di non avere gli strumenti per fronteggiarla in maniera adeguata.

3. Ricerca di supporto sociale. Si tende a condividere il problema con altri, amici o persone di fiducia, per cercare una soluzione al problema stesso o per avere sostegno emotivo.

4. Evasione / Evitamento. Si tende a fuggire dalla situazione, attraverso comportamenti di distrazione o di consolazione oppure attraverso azioni di netto rifiuto della situazione stessa.