



In collaborazione con la Facoltà di Psicologia 2
Università degli Studi di Roma "Sapienza"

**Scala di autoefficacia percepita
nella gestione di problemi complessi**

M. L. Farnese, F. Avallone, S. Pepe, R. Porcelli

FOTOCOPIABILE

Istruzioni

Di seguito vengono brevemente descritte alcune situazioni che possono presentarsi nella vita di tutti i giorni; le chiediamo, pensando a ciascuna situazione, di valutare in che misura si sente capace di gestirla. La preghiamo inoltre di rispondere alle domande in assoluta franchezza e senza tralasciare alcuna risposta

NOTE METODOLOGICHE PER LA SOMMINISTRAZIONE DELLE SCALE

Scala di autoefficacia percepita nella gestione di sistemi complessi

| Pensando alle sue esperienze di vita in generale, si sente capace di... | | Per nulla capace | Poco capace | Abbastanza capace | Molto capace | Del tutto capace |
|--|--|------------------|-------------|-------------------|--------------|------------------|
| 1 | Trasformare stress e ansia in energia positiva | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | Circoscrivere gli eventi stressanti nel solo ambito in cui avvengono | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | Gestire le situazioni stressanti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | Avere autocontrollo nelle situazioni difficili | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | Affrontare imprevisti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | Controllare l'impulsività nel prendere le decisioni importanti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | Porsi obiettivi concreti e realizzabili | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | Stabilire gli obiettivi da raggiungere in futuro | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | Raggiungere l'obiettivo che si è prefissato | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | Darsi delle priorità | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | Individuare obiettivi adatti alle proprie capacità | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | Rispettare le scadenze | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | Inserirsi facilmente in un gruppo | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | Confrontarsi con gli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | Fornire sostegno agli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | Chiedere aiuto agli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | Stabilire buoni rapporti con tutte le persone | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | Gestire i conflitti con le persone | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | Comprendere il contesto in cui mi trovo | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | Comprendere le relazioni tra diversi fatti e situazioni | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | "Leggere" l'ambiente e le situazioni da più punti di vista | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | Utilizzare un linguaggio adatto ai diversi contesti e situazioni | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | Capire, nelle diverse situazioni, cosa gli altri si aspettano da lei | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | Interpretare le richieste che le vengono fatte dagli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Scala di autoefficacia percepita nella gestione di sistemi complessi

Le chiediamo ora alcuni dati anagrafici. Le ricordiamo che il questionario è anonimo.

| | |
|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Genere | |
| - Maschile | <input type="checkbox"/> |
| - Femminile | <input type="checkbox"/> |
| 2. Et : _____ anni (compiuti) | |
| 3. Provincia di Residenza: _____ | |
| 4. Titolo di studio | |
| 1 Licenza elementare | <input type="checkbox"/> |
| 2 Licenza media | <input type="checkbox"/> |
| 3 Diploma | <input type="checkbox"/> |
| 4 Laurea (o diploma di laurea) | <input type="checkbox"/> |
| 5 Altro | <input type="checkbox"/> |
| 5. Stato civile | |
| 1 Celibe/Nubile | <input type="checkbox"/> |
| 2 Coniugato/a | <input type="checkbox"/> |
| 3 Vedovo/a | <input type="checkbox"/> |
| 4 Separato/a | <input type="checkbox"/> |
| 5 Divorziato/a | <input type="checkbox"/> |
| 6. Condizione attuale | |
| 1 Studente | <input type="checkbox"/> |
| 2 Lavoratore | <input type="checkbox"/> |
| 3 In cerca di occupazione | <input type="checkbox"/> |
| 4 Altro | <input type="checkbox"/> |

Scala di autoefficacia percepita nella gestione di sistemi complessi

Calcolo dei punteggi

La scala consente di ottenere quattro distinti punteggi per ciascun soggetto, in relazione a ciascuno dei fattori emersi:

- *Maturità emotiva*: convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di gestire situazioni stressanti; di affrontare imprevisti; di avere un buon autocontrollo su eventi e situazioni difficili.
- *Finalizzazione dell'azione*: convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di porsi obiettivi concreti e realizzabili, graduandone le priorità e adattandoli alle proprie competenze e di perseguire gli obiettivi stabiliti.
- *Fluidità relazionale*: convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di interagire e confrontarsi con gli altri; di dare e di chiedere aiuto, di mantenere buone relazioni con gli altri e di gestire i conflitti interpersonali.
- *Analisi del contesto*: convinzioni che le persone hanno circa le proprie capacità di "leggere" il contesto nel quale si trovano ad operare cogliendo i nessi tra i diversi eventi e le diverse situazioni; di comprendere le richieste che provengono dalle persone dell'ambiente; di utilizzare un linguaggio adeguato alle diverse circostanze.

Il calcolo dei punteggi ottenuti in ciascun fattore del questionario si ottiene sommando le risposte da lei fornite alle domande/item che compongono la dimensione di riferimento. Di seguito si riporta una tabella in cui sono sintetizzati gli item per ciascuna dimensione:

Scala di autoefficacia percepita nella gestione di sistemi complessi

| <i>Dimensioni</i> | <i>Item</i> | | <i>Totale</i> | <i>Range</i> | |
|----------------------------|-------------|---|---------------|--------------|----|
| Maturità emotiva | 1 | + | | Min | 6 |
| | 2 | + | | Max | 30 |
| | 3 | + | | | |
| | 4 | + | | | |
| | 5 | + | | | |
| | 6 | + | | | |
| Finalizzazione dell'azione | 7 | + | | Min | 6 |
| | 8 | + | | Max | 30 |
| | 9 | + | | | |
| | 10 | + | | | |
| | 11 | + | | | |
| | 12 | + | | | |
| Fluidità relazionale | 13 | + | | Min | 6 |
| | 14 | + | | Max | 30 |
| | 15 | + | | | |
| | 16 | + | | | |
| | 17 | + | | | |
| | 18 | + | | | |
| Analisi del contesto | 19 | + | | Min | 6 |
| | 20 | + | | Max | 30 |
| | 21 | + | | | |
| | 22 | + | | | |
| | 23 | + | | | |
| | 24 | + | | | |

Ad esempio: rispetto alla prima dimensione maturità emotiva, dopo aver inserito i valori di risposta scelti rispetto agli item 1, 2, 3, 4, 5 e 6, si calcola la somma che viene riportata nella casella Totale (ad es.: item 1 = 3; item 2 = 3; item 3 = 2; item 4 = 2; item 5 = 2; item 6 = 1; Tot. 13). Il punteggio così ottenuto può essere compreso in un range che varia a seconda del numero di item che compongono la dimensione e che è riportato nella casella corrispondente (nel nostro es., essendo il range da 6 a 30, il punteggio si colloca in una posizione intermedia).