

# SELF CONTROL SCHEDULE

Cognome e nome: .....

Sesso: M  F  Data di nascita: ..... Data di compilazione: .....

## ISTRUZIONI

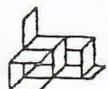
Legga con attenzione ognuna delle seguenti affermazioni ed indichi in che misura corrisponde ad un aspetto del suo comportamento. Scegli la sua risposta e quindi contrassegni il numero corrispondente alla risposta prescelta:

- 0  = per nulla
- 1  = un poco
- 2  = abbastanza
- 3  = molto
- 4  = moltissimo

Alla fine controlli di aver risposto a TUTTE le domande.

## FOGLIO 1

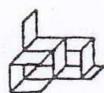
1. Quando eseguo un lavoro noioso, penso agli aspetti più interessanti del lavoro e alla ricompensa che riceverò una volta che avrò finito. 0  1  2  3  4
2. Quando devo fare qualcosa che mi mette in ansia, cerco di immaginare come vincerò la mia ansia mentre la farò. 0  1  2  3  4
3. Spesso cambiando il mio modo di pensare riesco a modificare i miei sentimenti su quasi ogni cosa. 0  1  2  3  4
4. Spesso trovo difficile cambiare le mie sensazioni di nervosismo e tensione senza alcun aiuto esterno. 0  1  2  3  4
5. Quando mi sento depresso cerco di pensare ad eventi spiacevoli. 0  1  2  3  4
6. Non posso evitare di pensare agli errori che ho fatto in passato. 0  1  2  3  4
7. Quando affronto un problema difficile, cerco di trovare la soluzione in maniera sistematica. 0  1  2  3  4



## FOGLIO 2

0  = per nulla  
 1  = un poco  
 2  = abbastanza  
 3  = molto  
 4  = moltissimo

8. Generalmente assolvo i miei doveri più velocemente quando qualcuno fa pressione su di me. 0  1  2  3  4
9. Quando devo prendere una decisione difficile, preferisco rimandarla anche se tutto è a mio favore. 0  1  2  3  4
10. Quando trovo difficile concentrarmi nella lettura, cerco dei metodi per aumentare la mia concentrazione. 0  1  2  3  4
11. Quando ho intenzione di lavorare, elimino tutto ciò che non è rilevante per il mio lavoro. 0  1  2  3  4
12. Quando mi propongo di eliminare una cattiva abitudine per prima cosa cerco di scoprire tutti i fattori che mantengono questa abitudine. 0  1  2  3  4
13. Quando un pensiero spiacevole mi disturba, cerca di pensare ad eventi piacevoli. 0  1  2  3  4
14. Se fumassi due pacchetti di sigarette al giorno, probabilmente avrei bisogno di un aiuto esterno per smettere di fumare. 0  1  2  3  4
15. Quando sono di cattivo umore cerco di comportarmi in maniera allegra in modo tale che il mio umore cambi. 0  1  2  3  4
16. Se avessi dei tranquillanti con me, ne prenderei uno ogni volta che mi sento teso e nervoso. 0  1  2  3  4
17. Quando sono depresso, cerco di mantenermi occupato con cose che mi piacciono. 0  1  2  3  4
18. Ho la tendenza a rimandare compiti spiacevoli anche quando li posso eseguire immediatamente. 0  1  2  3  4
19. Ho bisogno di aiuto esterno per liberarmi di alcune mie cattive abitudini. 0  1  2  3  4
20. Quando non riesco a mettermi calmo e lavorare, cerco di trovare il modo di calmarmi. 0  1  2  3  4
21. Non posso evitare di pensare a tutte le possibili catastrofi del futuro, anche se ciò mi fa star male. 0  1  2  3  4
22. Prima di tutto preferisco finire il lavoro che devo fare, poi inizio a fare le cose che mi piacciono veramente. 0  1  2  3  4
23. Quando sento un dolore in qualche parte del corpo, cerco di non pensarci. 0  1  2  3  4

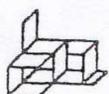


0  = per nulla  
 1  = un poco  
 2  = abbastanza  
 3  = molto  
 4  = moltissimo

- 
24. Sento che la stima che ho di me stesso aumenta quelle volte in cui riesco a vincere una mia cattiva abitudine. 0  1  2  3  4
25. Per superare il dispiacere di un fiasco, spesso mi dico che la cosa non è poi catastrofica e che posso fare qualcosa. 0  1  2  3  4
26. Quando sono troppo impulsivo mi dico: fermati e pensa prima di agire. 0  1  2  3  4
27. Considero attentamente le mie azioni anche quando sono terribilmente arrabbiato con qualcuno. 0  1  2  3  4
28. Quando è necessario prendere una decisione cerco tutte le possibili alternative, invece di agire velocemente e spontaneamente. 0  1  2  3  4
29. Generalmente faccio prima le cose che mi piacciono veramente, anche se ve ne sono da fare di più urgenti. 0  1  2  3  4
30. Quando vedo che non posso evitare di essere in ritardo per un incontro importante, mi dico di restare calmo. 0  1  2  3  4
31. Quando sento un dolore al mio corpo, cerco di non pensarci. 0  1  2  3  4
32. Quando mi trovo con un certo numero di cose da fare, di solito programmo il mio lavoro. 0  1  2  3  4
33. Quando sono a corto di denaro, decido di annotare le mie spese per potermi organizzare meglio in futuro. 0  1  2  3  4
34. Se ho delle difficoltà a concentrarmi su un determinato lavoro, lo suddivido in piccole parti. 0  1  2  3  4
35. Abbastanza spesso non riesco a vincere i pensieri spiacevoli che mi disturbano. 0  1  2  3  4
36. Quando ho fame e non mi è possibile mangiare, cerco di non pensare al mio stomaco e di immaginare di essere sazio. 0  1  2  3  4
- 

SPAZIO RISERVATO ALL'ESAMINATORE

<b>PUNTEGGIO          SELF CONTROL          SCHEDULE</b>	
--	--



## **CALCOLO DEI PUNTEGGI**

**Il punteggio totale alla SCS si ottiene sommando le risposte date dal soggetto, attribuendo i seguenti punti:**

<b>Moltissimo ....</b>	<b>4 punti</b>
<b>Molto ....</b>	<b>3 punti</b>
<b>Abbastanza ....</b>	<b>2 punti</b>
<b>Un poco ....</b>	<b>1 punto</b>
<b>Per nulla ....</b>	<b>0 punti</b>

**Per gli items n 4, 6, 8, 9, 14, 16, 18, 19, 21, 29, 35, i punteggi vanno, invece, attribuiti come segue:**

<b>Moltissimo ....</b>	<b>0 punti</b>
<b>Molto ....</b>	<b>1 punto</b>
<b>Abbastanza ....</b>	<b>2 punti</b>
<b>Un poco ....</b>	<b>3 punti</b>
<b>Per nulla ....</b>	<b>4 punti</b>

**Più alto è il punteggio ottenuto alla Self Control Schedule, maggiore sarà il grado di autocontrollo, sia sugli stati interni che sulle situazioni esterne, posseduto dal soggetto.**