

The Italian Behavioral, Emotional, and Social Skills Inventory (BESSI-I)
Self-Report Form

Istruzioni

Di seguito troverai una lista di attività o cose che potresti saper fare. Per ciascuna, indica quanto bene sai fare quella cosa. Per esempio, quanto bene riesci *a seguire le istruzioni per un compito*? Ricorda che saper fare bene qualcosa potrebbe essere diverso da quanto spesso fai quella cosa o quanto ti piace farla. Per ciascuna attività, dovresti valutare quanto bene sai fare quella cosa.

Se ti senti stanco, fai pure una piccola pausa ogni tanto.

Seleziona la risposta che meglio indica quanto bene sai fare queste cose

1	2	3	4	5
Per niente bene	Non molto bene	Abbastanza bene	Molto bene	Benissimo

- | | |
|--|--|
| <p>1. Essere a capo di un gruppo.</p> <p>2. Immedesimarsi nei sentimenti altrui.</p> <p>3. Presentarmi in orario.</p> <p>4. Comprendere concetti difficili.</p> <p>5. Mantenere la calma quando sono sotto pressione.</p> <p>6. Riordinare le mie cose.</p> <p>7. Usare le mie energie in modo produttivo.</p> <p>8. Smettere di tenere il broncio.</p> <p>9. Ripetere un compito con costanza.</p> <p>10. Guardarmi dentro.</p> <p>11. Trattenermi dal pensare che le cose andranno male.</p> <p>12. Continuare a svolgere un compito finché non è completo.</p> <p>13. Avere la meglio nei dibattiti.</p> <p>14. Far sorridere gli altri.</p> <p>15. Ricontrollare un lavoro per trovare gli errori.</p> <p>16. Trovare modi nuovi per fare le cose.</p> <p>17. Spiegare cosa penso e cosa provo.</p> <p>18. Fare come mi viene detto.</p> <p>19. Provare cose nuove.</p> <p>20. Calmarmi quando mi sento arrabbiato.</p> <p>21. Essere responsabile di/per gli altri.</p> <p>22. Risolvere rompicapo.</p> | <p>23. Lavorare come parte di un gruppo.</p> <p>24. Pormi obiettivi chiari.</p> <p>25. Presentarmi agli sconosciuti.</p> <p>26. Trovare cose belle di me.</p> <p>27. Ponderare bene le decisioni.</p> <p>28. Disegnare o dipingere.</p> <p>29. Fare ciò che è moralmente giusto anche quando è difficile.</p> <p>30. Tenere sotto controllo le mie voglie (es. dolci, acquisti, sigarette).</p> <p>31. Fare le cose in autonomia.</p> <p>32. Conoscere altre culture.</p> <p>33. Prendere decisioni per un gruppo di persone.</p> <p>34. Provare dispiacere quando gli altri soffrono.</p> <p>35. Arrivare puntuale agli appuntamenti.</p> <p>36. Avere una discussione filosofica/intellettuale.</p> <p>37. Smettere di preoccuparmi per qualcosa.</p> <p>38. Organizzare i miei spazi (es. scrivania, camera, ufficio).</p> <p>39. Trovare le forze di portare a termine le cose.</p> <p>40. Lasciare che le persone prendano in prestito le mie cose.</p> |
|--|--|

41. Continuare a svolgere un compito anche se è noioso.
42. Capire me stesso.
43. Guardare al lato positivo delle cose.
44. Iniziare compiti.
45. Affrontare gli altri quando non sono d'accordo con loro.
46. Far sentire gli altri a proprio agio.
47. Porre attenzione ai dettagli.
48. Mettere insieme le idee in modo nuovo.
49. Esprimermi con gli altri.
50. Obbedire alla legge.
51. Adattarmi a nuovi ambienti.
52. Controllare la mia irritabilità.
53. Rispettare gli impegni.
54. Elaborare mentalmente molte informazioni.
55. Dare il mio contributo nei progetti di gruppo.
56. Fare dei piani per raggiungere un obiettivo.
57. Conoscere nuove persone.
58. Credere in me stesso.
59. Fermarmi a riflettere sulle conseguenze delle mie decisioni.
60. Fare arte.
61. Assumermi le mie responsabilità quando sbaglio.
62. Resistere alle tentazioni.
63. Pensare con la mia testa.
64. Comprendere le persone di culture diverse.
65. Pormi come un leader.
66. Vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona.
67. Rispettare una tabella di marcia.
68. Discutere di argomenti e idee complesse.
69. Gestire lo stress.
70. Mantenere le cose pulite e ordinate.
71. Andare avanti anche quando sono stanco.
72. Vedere il buono nelle persone.
73. Seguire una routine costante.
74. Capire le mie emozioni.
75. Mantenere un buon umore.
76. Concentrarmi sul mio lavoro.
77. Far cambiare idea agli altri.
78. Andare d'accordo con gli altri.
79. Curare i dettagli.
80. Usare l'immaginazione
81. Esprimere i miei pensieri e sentimenti.
82. Seguire le istruzioni.
83. Adattarmi a nuove routine.
84. Mantenere sotto controllo la rabbia.
85. Gestire le mie responsabilità.
86. Comprendere informazioni complesse.
87. Lavorare con gli altri per un obiettivo comune.
88. Concentrarmi sugli obiettivi per me più importanti.
89. Fare conversazione con un estraneo.
90. Trovare buone ragioni per essere contento di come sono.
91. Valutare pro e contro prima di prendere una decisione.
92. Apprezzare l'arte, la musica o la letteratura.
93. Dire la verità, anche quando non vorrei.
94. Interrompere le mie cattive abitudini.
95. Prendere decisioni in autonomia.
96. Comprendere e rispettare culture diverse.
97. Prendere in mano la situazione.
98. Rispettare le emozioni degli altri.
99. Gestire il mio tempo.
100. Riflettere sull'essenza delle cose.
101. Rilassarmi quando mi sento teso.
102. Tenere le cose in ordine.
103. Mantenere un alto livello di energia nel fare le cose.
104. Pensar bene delle persone.

105. Ripetere una procedura standard molte volte.
106. Riflettere sulla mia vita.
107. Rimanere ottimista quando succede qualcosa di brutto.
108. Evitare di distrarmi.
109. Dire la mia quando non sono d'accordo con gli altri.
110. Fare una bella impressione agli altri.
111. Trovare e correggere gli errori.
112. Trovare idee creative.
113. Dire agli altri come mi sento.
114. Fare ciò che sono tenuto a fare.
115. Uscire dalla mia zona di comfort (provare cose nuove o che mi mettono disagio).
116. Evitare di arrabbiarmi.
117. Adempiere ai miei obblighi e doveri.
118. Elaborare informazioni nuove.
119. Collaborare con i compagni o i colleghi.
120. Lavorare sodo per avere successo.
121. Parlare con le persone.
122. Avere una buona opinione di me.
123. Pensare prima di agire.
124. Creare cose belle.
125. Trattenermi dal mentire o dall'imbrogliare.
126. Controllare i miei impulsi.
127. Riuscire a fare le cose da solo.
128. Studiare altre lingue o culture.
129. Tenere un discorso in pubblico.
130. Intuire i bisogni degli altri.
131. Organizzare i miei impegni.
132. Riflettere intensamente sulle cose.
133. Calmarmi quando mi sento in ansia.
134. Rimettere le cose al proprio posto.
135. Rimanere fisicamente attivo.
136. Perdonare con facilità.
137. Svolgere lo stesso compito più e più volte.
138. Porre attenzione ai miei pensieri e sentimenti.
139. Mantenere un atteggiamento positive.
140. Lavorare in modo efficiente, senza perdere tempo.
141. Avere la meglio in una discussione.
142. Dimostrare agli altri che li apprezzo.
143. Ricontrollare il mio lavoro.
144. Inventare cose.
145. Parlare delle mie emozioni.
146. Rispettare l'autorità.
147. Provare qualcosa che non mi è familiare.
148. Evitare di infuriarmi.
149. Ricordarmi delle mie promesse e dei miei impegni.
150. Imparare velocemente.
151. Collaborare per portare a termine le cose.
152. Lavorare per raggiungere i miei obiettivi.
153. Iniziare una conversazione.
154. Vedere i miei punti di forza.
155. Pensare attentamente alle conseguenze delle mie decisioni.
156. Fare musica.
157. Seguire i miei principi morali.
158. Trattenermi dall'agire in modo impulsivo.
159. Fare le mie scelte.
160. Comprendere le caratteristiche culturali, gli usi e le tradizioni delle altre persone.
161. Convincere le persone a seguirmi.
162. Capire come si sentono gli altri.
163. Pianificare il mio tempo.
164. Sentirmi incuriosito da diverse idee.
165. Tranquillizzarmi quando mi sento nervoso.
166. Ripulire dopo aver sporcato.
167. Restare motivato.
168. Avere fiducia negli altri.
169. Svolgere compiti di routine o ripetitivi.
170. Riflettere su me stesso e la mia vita.
171. Restare ottimista quando le cose vanno male.
172. Concentrarmi su un compito.

-
- | | |
|--|---|
| 173. Essere schietto e diretto con le persone. | 184. Pormi degli obiettivi ambiziosi. |
| 174. Mettere le persone a proprio agio. | 185. Parlare con compagni di classe o colleghi. |
| 175. Prestare molta attenzione al mio lavoro. | 186. Vedere le mie buone qualità. |
| 176. Farsi venire nuove idee. | 187. Prendere in considerazione le conseguenze delle mie decisioni. |
| 177. Spiegare cosa mi passa per la testa. | 188. Scrivere storie o poesie. |
| 178. Rispettare le regole. | 189. Essere onesto con gli altri. |
| 179. Adattarmi ai cambiamenti. | 190. Evitare le tentazioni. |
| 180. Calmarmi quando mi sento infastidito. | 191. Portare a termine le cose per conto mio. |
| 181. Mantenere le promesse. | 192. Andare d'accordo con persone di culture diverse. |
| 182. Trovare soluzioni logiche ai problemi. | |
| 183. Cooperare con gli altri. | |