

# QUESTIONARIO DI PERCEZIONE DELLE PROPRIE COMPETENZE STRATEGICHE (QPCS)

di M. Pellerrey

*Il questionario QPCS può aiutarti a riflettere su come affronti alcune situazioni di apprendimento e di attività professionale. Rispondendo con cura sarà più facile per te riconoscere le tue capacità e individuare i tuoi punti forti e i tuoi punti deboli. Ciò ti aiuterà ad affrontare meglio il tuo futuro.*

*Il questionario è formato da 55 frasi che descrivono un modo di fare, di giudicare o uno stato d'animo.*

**Nella prima parte**, il significato di ciascun numero della scala 1-4, a seconda dell'affermazione, è questo:

**1** = Mai o quasi mai; **2** = Qualche volta; **3** = Spesso; **4** = Sempre o quasi sempre.

*Accanto a ciascuna frase, quindi, segna con una crocetta il valore da 1 a 4 che corrisponde alla frequenza con cui abitualmente fai le cose o provi sentimenti ed emozioni.*

**Nella seconda parte**, il significato di ciascun numero della scala 1-4, a seconda dell'affermazione, è questo:

**1** = Per nulla d'accordo; **2** = Solo in parte d'accordo; **3** = Abbastanza d'accordo; **4** = Pienamente d'accordo.

*Accanto a ciascuna frase, quindi, segna con una crocetta il valore da 1 a 4 che corrisponde a quanto ritieni di trovarti d'accordo con l'affermazione fatta.*

*Scegli non in base a quello che vorresti o dovresti fare o sentire, bensì in base a quello che fai o provi veramente. Se per qualche situazione descritta non hai sufficiente esperienza, allora esprimi ciò che con più probabilità descriverebbe te stesso se ti trovassi in quella situazione.*

**Prima di iniziare il Questionario compila il seguente modulo**

COGNOMEeNOME .....

ANNOdiNASCITA .....

SESSO:       m     f

PAESE .....

SCUOLA .....

SEZ. .... CLASSE .....

DATA della PROVA ..... / ..... / .....

**Accanto a ciascuna frase segna con una crocetta il valore da 1 a 4 che corrisponde alla frequenza con cui abitualmente fai le cose o provi sentimenti ed emozioni.**

<b>PRIMA PARTE</b>	<b>Mai o quasi mai</b>	<b>Qualche volta</b>	<b>Spesso</b>	<b>Sempre o quasi sempre</b>
1. Se mi accorgo di avere ancora poco tempo per finire un lavoro, sono preso dal panico	1	2	3	4
2. In una discussione non esprimo la mia opinione per paura di essere criticato	1	2	3	4
3. Sono preso dalla paura quando so che devo affrontare una situazione difficile	1	2	3	4
4. Quando mi va male qualcosa, cerco di capirne i motivi e di superare le difficoltà	1	2	3	4
5. Verifico se gli altri comprendono bene le mie argomentazioni	1	2	3	4
6. Mentre lavoro la paura di sbagliare mi disturba e così vado peggio	1	2	3	4
7. Quando ho deciso di fare qualcosa, la porto a termine anche se costa fatica	1	2	3	4
8. Anche se devo svolgere un compito che mi sembra noioso, cerco lo stesso di finirlo	1	2	3	4
9. Prima di parlare con una persona importante preparo con cura quello che devo dire	1	2	3	4
10. In un discorso o in un testo scritto cerco di individuare le cose più importanti	1	2	3	4
11. Quando imparo qualcosa di nuovo, cerco di collegarlo a quanto già so	1	2	3	4
12. Leggendo o ascoltando il racconto di altri, lo confronto con la mia realtà	1	2	3	4
13. Quando vado male sono preso dallo scoraggiamento	1	2	3	4
14. Cerco di comprendere come ciò che apprendo si possa applicare alla mia vita di tutti i giorni	1	2	3	4
15. Nelle mie attività mi concentro a fondo per portarle a termine bene	1	2	3	4
16. Quando imparo qualcosa di nuovo, cerco di immaginare una situazione o una attività alla quale si possa applicare	1	2	3	4
17. Quando devo parlare con un superiore sono molto agitato	1	2	3	4
18. Quando devo incontrare una persona non conosciuta mi sento a disagio	1	2	3	4
19. Quando devo presentare una proposta, preparo con cura gli argomenti adatti a farla accettare	1	2	3	4
20. Quando devo affrontare una situazione impegnativa, sono così nervoso che non riesco a esprimermi bene	1	2	3	4
21. Controllo se ho capito bene quello che gli altri mi dicono	1	2	3	4
22. Se mi va male qualcosa, mi sento portato a tentare di nuovo	1	2	3	4
23. Mi piace svolgere un compito, che mi impegna davvero	1	2	3	4
24. Divento subito nervoso di fronte a una domanda o a un problema che non comprendo immediatamente	1	2	3	4
25. Prima di svolgere un compito cerco di chiarire bene che cosa mi chiedono	1	2	3	4
26. Quando incontro una difficoltà, cerco di superarla impegnandomi di più	1	2	3	4
27. Durante lo svolgimento di un compito mi passano per la testa molti dubbi circa la mia capacità di riuscir bene	1	2	3	4
28. Preparo ogni mio intervento in modo che sia ben organizzato	1	2	3	4
29. Mi sento molto a disagio durante un'attività che richiede concentrazione e precisione, anche se sono ben preparato	1	2	3	4

Accanto a ciascuna frase, quindi, segna con una crocetta il valore da 1 a 4 che corrisponde a quanto ritieni di trovarti d'accordo con l'affermazione fatta.

<b>SECONDA PARTE</b>	Per nulla d'accordo	Solo in parte d'accordo	Abba- stanza d'accordo	Piena- mente d'accordo
30. Stare con gli altri per me è un grande valore.	1	2	3	4
31. Quando si tratta di apprendere cose nuove, riesco veramente a impegnarmi	1	2	3	4
32. Penso che nello studio, come nel lavoro, è importante imparare a lavorare insieme	1	2	3	4
33. Mi sento in grado di apprendere presto, bene e senza troppo sforzo	1	2	3	4
34. Ho una filosofia di vita che è in grado di dare significato alla mia esistenza	1	2	3	4
35. Quando riesco nelle mie attività, penso che ciò dipenda dal fatto che sono una persona veramente capace	1	2	3	4
36. Preferisco imparare qualcosa con altri, perché ci si può aiutare.	1	2	3	4
37. Ho un mio progetto di vita e carriera lavorativa	1	2	3	4
38. Sento di poter raggiungere tutto ciò che desidero nella vita	1	2	3	4
39. Mi sento motivato quando lavoro con altri	1	2	3	4
40. Trovo che imparare insieme ad altri mi aiuta a capire e ricordare	1	2	3	4
41. Provo piacere a lavorare con altri	1	2	3	4
42. Quando sono impegnato in un compito piuttosto noioso, penso ai suoi aspetti positivi e alla soddisfazione che proverò quando lo avrò portato a termine	1	2	3	4
43. Ho capito che cosa è veramente importante per me	1	2	3	4
44. Mi sembra di imparare meglio quando posso confrontarmi con i compagni	1	2	3	4
45. Sento di vivere pienamente	1	2	3	4
46. Quando lavoro con altri, riesco ad impegnarmi di più	1	2	3	4
47. Trovo utile e stimolante discutere o lavorare in gruppo	1	2	3	4
48. Lavorare insieme favorisce l'impegno e la responsabilità di ciascuno	1	2	3	4
49. Quando penso alle mie caratteristiche personali, riconosco di essere capace di portare a termine con successo i miei impegni	1	2	3	4
50. Ho un'idea molto chiara su quello che vorrei fare nella mia vita	1	2	3	4
51. Quando voglio approfondire argomenti e/o questioni anche molto complesse, sono sicuro di riuscirvi	1	2	3	4
52. Ho una grande fiducia nelle mie capacità	1	2	3	4
53. Sento di aver trovato uno scopo fondamentale per la mia vita	1	2	3	4
54. Se mi sono preparato bene, sono sicuro di riuscire anche in compiti impegnativi	1	2	3	4
55. Mi sento sicuro di riuscire a raggiungere buoni risultati nelle mie attività	1	2	3	4

