

Qui di seguito troverai una serie di affermazioni che riguardano alcune sensazioni che potresti provare relativamente ai tuoi studi. \*

1. Mai
2. Raramente
3. Qualche volta
4. Spesso
5. Sempre

Mi sento mentalmente esausto  
Tutto quello che faccio a scuola richiede un grande sforzo  
Dopo una giornata a scuola trovo difficile recuperare le energie  
A scuola mi sento fisicamente esausto  
Quando mi alzo la mattina, mi manca l'energia per iniziare una nuova giornata di scuola  
Voglio essere attivo a scuola, ma in qualche modo non riesco a farcela  
Quando mi sforzo a scuola, mi stanco rapidamente  
Alla fine della mia giornata a scuola, mi sento mentalmente esausto e spossato  
Faccio fatica a trovare entusiasmo per lo studio  
A scuola, non penso molto a quello che sto facendo e attivo il pilota automatico  
Sento una forte avversione per il mio studio  
Mi sento indifferente riguardo il mio studio  
Le idee, positive o negative, che gli altri hanno del mio rendimento universitario non hanno per me alcuna importanza  
A scuola ho difficoltà a rimanere concentrat@  
A scuola ho difficoltà a pensare con chiarezza  
A scuola sono smemorat@ e distratt@  
Quando sto studiando, ho difficoltà a concentrarmi  
Faccio errori mentre studio perché penso ad altre cose  
A scuola, mi sento incapace di controllare le mie emozioni  
Non mi riconosco nel modo in cui reagisco emotivamente a scuola  
A scuola divento irritabile quando le cose non vanno a modo mio  
A scuola mi arrabbio o mi rattristo senza sapere perché  
A scuola potrei reagire in modo eccessivo involontariamente  
Ho difficoltà ad addormentarmi o restare addormentat@  
Tendo a preoccuparmi  
Mi sento tes@ e stressat@  
Mi sento ansios@ e/o soffro di attacchi di panico  
Il rumore e la folla mi disturbano  
Soffro di palpitazioni o dolore al petto  
Soffro di stomaco e/o disturbi intestinali  
Soffro di mal di testa  
Soffro di dolori muscolari, ad esempio al collo, spalla o schiena  
Spesso mi ammalo

---

Per ciascuna delle cinque affermazioni, ti preghiamo di indicare la risposta che più si avvicina a come ti sei sentito/a nelle ultime due settimane. \*

0. Mai    1. A volte    2. Meno della metà del tempo    3. Più della metà del tempo    4. La maggior parte del tempo    5. Sempre

Mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore

Mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a

Mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a

Mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a

La mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano

Mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore

Mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a

Mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a

Mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a

La mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano

---

Ti chiediamo di rispondere a ciascuna delle seguenti affermazioni: \*

0. Quasi sempre falso    1. Raramente vero    2. A volte vero    3. Spesso vero    4. Quasi sempre vero

Sono capace di adattarmi ai cambiamenti

Posso affrontare tutto ciò che mi capita

Cerco di vedere l'aspetto umoristico dei problemi

Fronteggiare lo stress può rendermi più forte

Tendo a riprendermi dopo una malattia o difficoltà

Sono in grado di raggiungere gli obiettivi nonostante gli ostacoli

Sono in grado di rimanere concentrato/a sotto pressione

Non mi lascio scoraggiare facilmente dal fallimento

Penso a me stesso/a come una persona forte

Sono in grado di gestire sentimenti spiacevoli

Sono capace di adattarmi ai cambiamenti

Posso affrontare tutto ciò che mi capita

Cerco di vedere l'aspetto umoristico dei problemi

Fronteggiare lo stress può rendermi più forte

Tendo a riprendermi dopo una malattia o difficoltà

Sono in grado di raggiungere gli obiettivi nonostante gli ostacoli

Sono in grado di rimanere concentrato/a sotto pressione

Non mi lascio scoraggiare facilmente dal fallimento

Penso a me stesso/a come una persona forte

Sono in grado di gestire sentimenti spiacevoli

---

Ti chiediamo di rispondere alle seguenti affermazioni che riguardano le tue emozioni a scuola: \*

1. Mai   2. Raramente   3. Qualche volta   4. Spesso   5. Sempre

Il solo pensiero di affrontare una verifica mi manda nel panico

L'ansia per una verifica mi impedisce di concentrarmi

Se un argomento di studio mi sembra troppo complicato mi innervosisco e non riesco ad affrontarlo

Di fronte agli argomenti difficili da capire vado in ansia

Più si avvicina la data di una verifica in classe e più l'ansia mi prende

Il solo pensare ad un compito in classe mi mette in ansia

Ci sono alcune materie di studio il cui solo pensiero mi mette in ansia

Il solo pensiero di affrontare una verifica mi manda nel panico

L'ansia per una verifica mi impedisce di concentrarmi

Se un argomento di studio mi sembra troppo complicato mi innervosisco e non riesco ad affrontarlo

Di fronte agli argomenti difficili da capire vado in ansia

Più si avvicina la data di una verifica in classe e più l'ansia mi prende

Il solo pensare ad un compito in classe mi mette in ansia

Ci sono alcune materie di studio il cui solo pensiero mi mette in ansia

---

ti chiediamo ora di rispondere a ciascuna delle seguenti affermazioni: \*

1. Completamente in disaccordo   2   3   4   5   6. Completamente in accordo

Mi sento sopraffatt@ dal lavoro scolastico

Avverto una mancanza di motivazione verso la scuola e spesso penso di rinunciare

Spesso mi sento inadeguat@ verso la scuola

Spesso dormo male a causa di tutti i problemi relativi allo studio

Sento che sto perdendo interesse verso la scuola

Mi chiedo continuamente se la scuola ha un senso

Rimugino molto sui problemi relativi alla scuola durante il tempo libero

Provavo maggiori aspettative verso la scuola in passato rispetto a quelle che ho adesso

La pressione che deriva dalla scuola mi causa problemi nelle relazioni più intime con gli altri

Mi sento sopraffatt@ dal lavoro scolastico

Avverto una mancanza di motivazione verso la scuola e spesso penso di rinunciare

Spesso mi sento inadeguat@ verso la scuola

Spesso dormo male a causa di tutti i problemi relativi allo studio

Sento che sto perdendo interesse verso la scuola

Mi chiedo continuamente se la scuola ha un senso

Rimugino molto sui problemi relativi alla scuola durante il tempo libero

Provavo maggiori aspettative verso la scuola in passato rispetto a quelle che ho adesso

La pressione che deriva dalla scuola mi causa problemi nelle relazioni più intime con gli altri

---