

Ansia controllo Questionario (ACQ)

Italian Translation

Nome:	Data:
--------------	--------------

Istruzioni: Qui di seguito sono elencate alcune frasi che descrivono gruppi di convinzioni. Siete pregati di leggerli con attenzione e indicare il punteggio della scala riportata qui sotto che più corrisponde a ciò che voi pensate:

	Forte disaccordo 0	Moderato disaccordo 1	Lieve disaccordo 2	Lieve accordo 3	Moderato accordo 4	Forte accordo 5
1. Di solito sono in grado di evitare le minacce con facilità	0	1	2	3	4	5
2. Le mie capacità di affrontare le situazioni difficili dipendono dall'aiuto esterno	0	1	2	3	4	5
3. Se vengo messo sotto stress, è facile che io perda il controllo	0	1	2	3	4	5
4. Di solito riesco a nascondere la mia ansia	0	1	2	3	4	5
5. Se sono impaurito da qualcosa, di solito non c'è nulla che io possa fare	0	1	2	3	4	5
6. Le mie emozioni sembrano avere una loro vita propria	0	1	2	3	4	5
7. C'è poco che io possa fare per influenzare il giudizio che gli altri hanno di me	0	1	2	3	4	5
8. Riesco a sfuggire a una situazione minacciosa solo per caso	0	1	2	3	4	5
9. Spesso tremo in modo incontrollabile	0	1	2	3	4	5
10. Di solito riesco a escludere i pensieri preoccupanti dalla mia mente con facilità	0	1	2	3	4	5
11. Quando mi trovo in una situazione stressante riesco a controllare il mio respiro affannoso	0	1	2	3	4	5
12. Di solito riesco a controllare il livello di minacciosità potenziale di una situazione	0	1	2	3	4	5
13. Sono capace di controllare il mio livello d'ansia	0	1	2	3	4	5
14. C'è poco che io possa fare per cambiare gli eventi che mi impauriscono	0	1	2	3	4	5
15. Il modo con cui si risolve una situazione difficile non ha niente a che vedere con le mie azioni	0	1	2	3	4	5
16. Se qualcosa è destinato a nuocermi succederà indipendentemente da ciò che io posso fare	0	1	2	3	4	5
17. Quando voglio riesco a rilassarmi	0	1	2	3	4	5
18. Quando sono sotto stress non sono sempre sicuro/a di come reagirò	0	1	2	3	4	5
19. Di solito, se mi impegno, riesco a farmi amare dalla gente	0	1	2	3	4	5

Ansia controllo Questionario (ACQ)

Italian Translation

Nome:	Data:
--------------	--------------

	Forte disaccordo	Moderato disaccordo	Lieve disaccordo	Lieve accordo	Moderato accordo	Forte accordo
	0	1	2	3	4	5
20. La maggior parte degli eventi che mi rendono ansioso/a sono fuori dal mio controllo	0	1	2	3	4	5
21. So sempre con esattezza come reagirò a situazioni difficili	0	1	2	3	4	5
22. Non mi preoccupa se divento ansioso/a in una situazione difficile perché confido nelle mie capacità di affrontare i miei sintomi	0	1	2	3	4	5
23. Non posso controllare cosa gli altri pensano di me	0	1	2	3	4	5
24. Di solito trovo complicato affrontare problemi difficili	0	1	2	3	4	5
25. Se sento che qualcuno è malato gravemente mi preoccupa che poi tocchi a me	0	1	2	3	4	5
26. Quando sono ansioso/a trovo difficile distogliere l'attenzione dalla mia ansia	0	1	2	3	4	5
27. Sono altrettanto capace di affrontare sia l'ansia improvvisa che quella che mi aspetto	0	1	2	3	4	5
28. Spesso penso "perché dovrei preoccuparmi nel cercare di affrontare la mia ansia se niente di quello che faccio sembra influenzare sia la frequenza sia l'intensità della mia esperienza?"	0	1	2	3	4	5
29. Ho spesso l'abilità di andare d'accordo anche con persone "difficili"	0	1	2	3	4	5
30. Voglio evitare conflitti dovuti alla mia incapacità di risolverli	0	1	2	3	4	5