

COS'E' L'AUTOVALUTAZIONE

definizione di auto-monitoraggio, forza di volontà e auto-valutazione

Auto-determinazione:

- Scegliamo i nostri pensieri, comportamenti, sentimenti, e conseguenze?
- Oppure ci lasciamo trasportare dalla vita senza alcun potere di impatto sulla nostra esistenza?
- Forse c'è un piano intermedio che ci fa riconoscere se facciamo scelte che hanno un impatto sulla nostra vita.
- Qui sotto ci sono 2 questionari che potresti utilizzare per acquisire una presa di coscienza sul vostro senso di autodeterminazione.
- Un alto senso di auto-determinazione è associato ad un maggiore stato di salute.

Scala di scelta percepita (sottospecie di scala di autodeterminazione)

1. A. Ho sempre la sensazione di scegliere le cose che faccio.
B. Qualche volta ho la sensazione che non sono veramente io che scelgo le cose che faccio

Solo A sensazioni vere 1 2 3 4 5 Solo B sensazioni vere

2. A. Io scelgo di fare ciò che devo fare.
B. Io faccio quello che devo fare ma non sento che sia veramente la mia scelta

Solo A sensazioni vere 1 2 3 4 5 Solo B sensazioni vere

3. A. Io faccio quello che faccio perché mi interessa.
B. Io faccio quello che faccio perché devo.

Solo A sensazioni vere 1 2 3 4 5 Solo B sensazioni vere

4. A. Sono libero di fare tutto ciò che decido di fare.
B. Quello che faccio spesso non è ciò che avrei scelto di fare.

Solo A sensazioni vere 1 2 3 4 5 Solo B sensazioni vere

5. A. Mi sento di fare abbastanza qualunque cosa io decida di fare.
B. Spesso faccio cose che non ho scelto di fare.

Solo A sensazioni vere 1 2 3 4 5 Solo B sensazioni vere

Percezione di Scelta con la media del punteggio:

Ciò che vorrei ottenere da questo esercizio è:

Un'Opportunità Riflessiva che riguarda l'Auto-Determinazione

Qual è l'evento più importante che è accaduto nella tua vita nel corso dei seguenti anni:

Questo anno:

Lo scorso anno:

Due anni fa:

Tre anni fa:

Quattro anni fa:

Stimo che la percentuale di controllo dell'influenza che ho avuto su questi eventi sia: %

Mi piacerebbe che la percentuale di controllo percepito fosse: %

Quello che vorrei ottenere da questo esercizio è: