

## QUESTIONARIO SULLE FUNZIONI ESECUTIVE – teen ager

Traduzione da P. Dawson e R. Guare

Leggi attentamente ogni singola voce ed attribuisce un valore che rappresenti quanto sei in accordo con l'affermazione; annota ogni punteggio e poi confronta i risultati con la seconda scheda, che riassume i punteggi relativi alle singole funzioni esecutive.

<i>Gravemente in disaccordo</i> 1	<i>In disaccordo</i> 2	<i>Tendo ad essere in disaccordo</i> 3	<i>Neutro</i> 4	<i>Tendo ad essere in accordo</i> 5	<i>In accordo</i> 6	<i>Totalmente in accordo</i> 7
--------------------------------------	---------------------------	---	--------------------	--	------------------------	-----------------------------------

Item		Il tuo punteggio
1	Agisco di impulso	
2	Mi metto nei guai perché parlo troppo in classe	
3	Parlo senza pensare	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
4	Dico "Lo farò dopo" ma poi mi dimentico di farlo	
5	Dimentico i compiti assegnati e di portare a casa i materiali di cui ho bisogno	
6	Perdo o smarrisco oggetti come cappotti, guanti, attrezzatura sportiva	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
7	Mi irrito quando i compiti per casa sono troppo difficili, confusi o richiedono molto tempo per lo svolgimento	
8	Sono facilmente suscettibile	
9	Mi arrabbio quando le cose non vanno come avevo programmato	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
10	Se la prima soluzione ad un problema non funziona, ho problemi nel pensare ad un'altra	
11	Mi irrito quando devo cambiare i miei piani o uscire dalle routine	
12	Ho problemi con i compiti senza limiti precisi	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
13	Ho difficoltà a mantenere l'attenzione e mi distraigo facilmente	
14	Sono a corto di energia ancora prima di finire i compiti	
15	Ho problemi a rimanere sul compito o in qualche attività prima che siano finiti	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
16	Rimando compiti e faccende all'ultimo minuto	
17	Ho difficoltà ad abbandonare attività leggere per poi affrontare i compiti	
17	Ho bisogno di qualcuno che mi ricordi di iniziare i compiti	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
19	Ho problemi nella pianificazione di grandi compiti ( nel riconoscere cosa fare per prima cosa, per seconda cosa ecc....)	
20	Ho difficoltà nello stabilire un ordine di importanza a quello che devo fare	
21	Vengo schiacciato dai progetti a lungo termine	
	<b>Il tuo punteggio totale</b>	
22	Il mio zaino, il diario, il mio notebook NON sono organizzati	

23	La mia scrivania è un disastro	
24	Ho difficoltà a tenere in ordine la mia stanza	
		<b>Il tuo punteggio totale</b>
25	Faccio fatica a stimare quanto tempo è necessario per lo svolgimento di un compito o di una attività	
25	Spesso non finisco i compiti e mi devo alzare prima per completarli	
27	Ho bisogno di un sacco di tempo per essere pronto ad affrontare qualsiasi attività	
		<b>Il tuo punteggio totale</b>
28	Preferisco godermi adesso ciò che è possibile piuttosto che rimandare al futuro le soddisfazioni	
29	Non vedo l'utilità di prefissarsi obiettivi a lungo termine	
30	Preferisco vivere il presente	
		<b>Il tuo punteggio totale</b>
31	Non ho delle vere e proprie strategie di studio	
32	Tendo a non controllare gli errori del mio lavoro anche quando la posta in gioco è alta	
33	Io non valuto le mie performance e non cambio le mie strategie	
		<b>Il tuo punteggio totale</b>

Controlla nella seguente tabella la correlazione tra gli items presi in considerazione e le funzioni esecutive ed infine compila una scaletta personale riassuntiva.

Items	Funzioni esecutive	Items	Funzioni esecutive
1-3	Inibizione della risposta (capacità di)	4-6	Memoria di lavoro
7-9	Controllo emotivo	10-12	Flessibilità
13-15	Attenzione sostenuta (nel tempo)	16-18	Inizializzazione del compito
19-21	Pianificare/dare priorità	22-24	Organizzazione
25-27	Controllo/gestione del tempo	28-30	Persistenza verso l'obiettivo
31-33	Meta cognizione		

**Funzioni più forti**

---



---



---



---

**Funzioni più deboli**

---



---



---



---