

INVENTARIO DEI PENSIERI AUTOMATICI

Nome..... Cognome..... Data / / N....

Questo è un elenco di pensieri, più o meno frequenti, che possono venire in mente. Vi preghiamo di leggere ognuno di essi ed indicare con una X quanto spesso ognuno di essi vi si è presentato, **da un mese fa ad oggi**.

Potete quindi scegliere tre cinque risposte:

- N = per Nulla (questo pensiero non mi è mai venuto in mente)
- T = Talvolta (questo pensiero mi è venuto in mente solo qualche volta)
- F = Frequente (questo pensiero mi è venuto in mente frequentemente)
- S = Spesso (questo pensiero mi è venuto in mente molto spesso)
- C = Continuamente (mi viene in mente continuamente, non penso quasi ad altro)

Questo pensiero:	lo ho avuto:				
	N	T	F	S	C
1- "Mi sembra di avere tutti contro!"	N	T	F	S	C
2- "Non c'è niente di buono in me!"	N	T	F	S	C
3- "Perchè non debbo mai riuscire?"	N	T	F	S	C
4- "Nessuno mi capisce!"	N	T	F	S	C
5- "Allontano la gente da me!"	N	T	F	S	C
6- "Non posso più andare avanti così!"	N	T	F	S	C
7- "Vorrei poter fare di meglio!"	N	T	F	S	C
8- "Sono troppo debole!"	N	T	F	S	C
9- "La mia vita non va come dico io!"	N	T	F	S	C
10- "Sono proprio scontento di me!"	N	T	F	S	C
11- "Niente sembra più piacermi!"	N	T	F	S	C
12- "Non ce la faccio più!"	N	T	F	S	C
13- "Non riesco a mettermi in movimento!"	N	T	F	S	C
14- "Che cosa ho che non va?"	N	T	F	S	C
15- "Vorrei tanto poter essere altrove!"	N	T	F	S	C
16- "Non riesco a combinare niente!"	N	T	F	S	C
17- "Mi odio!"	N	T	F	S	C
18- "Non valgo niente!"	N	T	F	S	C
19- "Vorrei soltanto poter scomparire!"	N	T	F	S	C
20- "Che cosa mi succede?"	N	T	F	S	C
21- "Sono uno sconfitto!"/"Sono una sconfitta!"	N	T	F	S	C
22- "La mia vita è un disastro!"	N	T	F	S	C
23- "Sono un fallito!"/"Sono una fallita!"	N	T	F	S	C
24- "Non ce la farò mai!"	N	T	F	S	C
25- "Mi sento troppo disperato /..disperata!"	N	T	F	S	C
26- "Qualcosa deve cambiare"	N	T	F	S	C
27- "Ci deve essere qualcosa in me che non va"	N	T	F	S	C
28- "Il mio futuro è squallido"	N	T	F	S	C
29- "Non ne vale la pena"	N	T	F	S	C
30- "Non riesco a completare niente"	N	T	F	S	C

Totali: | | | | | |

Puteggio ATQ: _____

Puteggio SI: _____

(da: "Automatic Thought Questionnaire" di S. D. Hollon e P.C. Kendall, a cura di L. Sibilìa, 1986)

Centro per la Ricerca in Psicoterapia – <http://www.crpitalia.eu>