

LE ANSIE SOCIALI



IDEE ASSOCIATE



Idee Associate – Internal use only

ESERCITAZIONE

Nel seguente questionario vengono descritte talune situazioni che possono suscitare nelle persone sentimenti di disagio, tensione, ansia.

La preghiamo di immaginare intensamente ciascuna situazione e di indicare quale livello di ansia, tra i cinque indicati, lei proverebbe in tale situazione.

- 1 = Niente
- 2 = Un poco
- 3 = Abbastanza
- 4 = Molto
- 5 = Moltissimo



- | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Sente molte persone che parlano di una certa riunione (festa, gita, cena tra amici) cui Lei terrebbe molto ma non è stato invitato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Molti amici Le chiedono di prendere un'importante decisione a nome di tutto il gruppo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Qualcuno, appena conosciuto, dimostra di apprezzarla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Dire ad un amico che si è comportato scorrettamente nei nostri confronti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Il suo partner mostra di apprezzare apertamente una persona che ha più successo di Lei in qualche campo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | In una discussione Lei solleva un problema che viene completamente ignorato dagli altri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Parlare ad una persona autorevole | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Qualcuno Le chiede consiglio relativamente ad un importante problema che lo riguarda | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Trovarsi nella situazione di dover scegliere a chi affidare un lavoro tra due persone di pari merito | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Un amico comincia improvvisamente a snobbarla ed a trattarla dall'alto in basso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Un amico Le dice di sentirsi depresso e di volerLe parlare di alcuni suoi problemi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Il suo capo la coinvolge sempre meno nelle sue decisioni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Complimentarsi calorosamente con un collaboratore | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Compra un regalo per qualcuno e questi le fa capire chiaramente di non trovarlo di proprio gusto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Il suo direttore si aspetta che Lei spieghi il tipo di lavoro da Lei svolto ad un visitatore sul quale vuole fare buona impressione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Essere sottoposti ad un colloquio di assunzione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Accorgersi che qualcuno Le sta mentendo e decide di affrontarlo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Qualcuno Le dice "avresti potuto fare meglio" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Essere invitati ad assumere un ruolo predominante (da leader) in un gruppo o in una riunione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



Idee Associate – Internal use only

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 20 | Trovarsi con una persona che si comporta in modo imbarazzante e farglielo notare apertamente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Qualcuno “fa l’offeso” con lei | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Partecipare ad un ricevimento piuttosto affollato, sapendo che ci si aspetta da Lei una attiva partecipazione alla conversazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Il suo miglior amico non le telefona da molto tempo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Lei ricorda ad una persona che deve fare qualcosa, e questi si arrabbia con Lei | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Sentirsi dire “come te la prendi!” oppure “controllati!” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Una persona autorevole (professore, superiore, genitore) le dimostra, più o meno palesemente, la sua disapprovazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Ha perso un oggetto cui tiene molto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Esprime un’opinione contraria a quella della maggioranza, in una riunione d’affari o tra amici | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Ad una feste vedere il partner intraprendere una conversazione amichevole con una persona dell’altro sesso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Chiedere un consiglio a qualcuno circa un problema | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Dire ad un parente/superiore che sta interferendo oltre misura nella sua vita privata e/o nella sua attività e che Lei desidera una maggiore autonomia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



CRITICA	PERDITA	INTIMITA'	ATTENZIONE	CONFRONTO
6 _____	1 _____	3 _____	2 _____	4 _____
10 _____	12 _____	8 _____	7 _____	5 _____
14 _____	23 _____	11 _____	15 _____	9 _____
18 _____	27 _____	13 _____	16 _____	17 _____
21 _____	29 _____	30 _____	19 _____	20 _____
25 _____			22 _____	24 _____
26 _____			28 _____	31 _____
TOTALE	TOTALE	TOTALE	TOTALE	TOTALE
____ : 7 = ____	____ : 5 = ____	____ : 5 = ____	____ : 7 = ____	____ : 7 = ____

CRITICA

1 2 3 4 5
 | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |

PERDITA

1 2 3 4 5
 | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |

INTIMITA'

1 2 3 4 5
 | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |

ATTENZIONE

1 2 3 4 5
 | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |

CONFRONTO

1 2 3 4 5
 | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ | | _ | _ | _ | _ |