

# 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



*Idee Associate – Internal use only*

- |    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 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 _____        |
| <b>TOTALE</b>   | <b>TOTALE</b>   | <b>TOTALE</b>   | <b>TOTALE</b>   | <b>TOTALE</b>   |
| ____ : 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  
 | | | | | | | | | | | | | | | |