

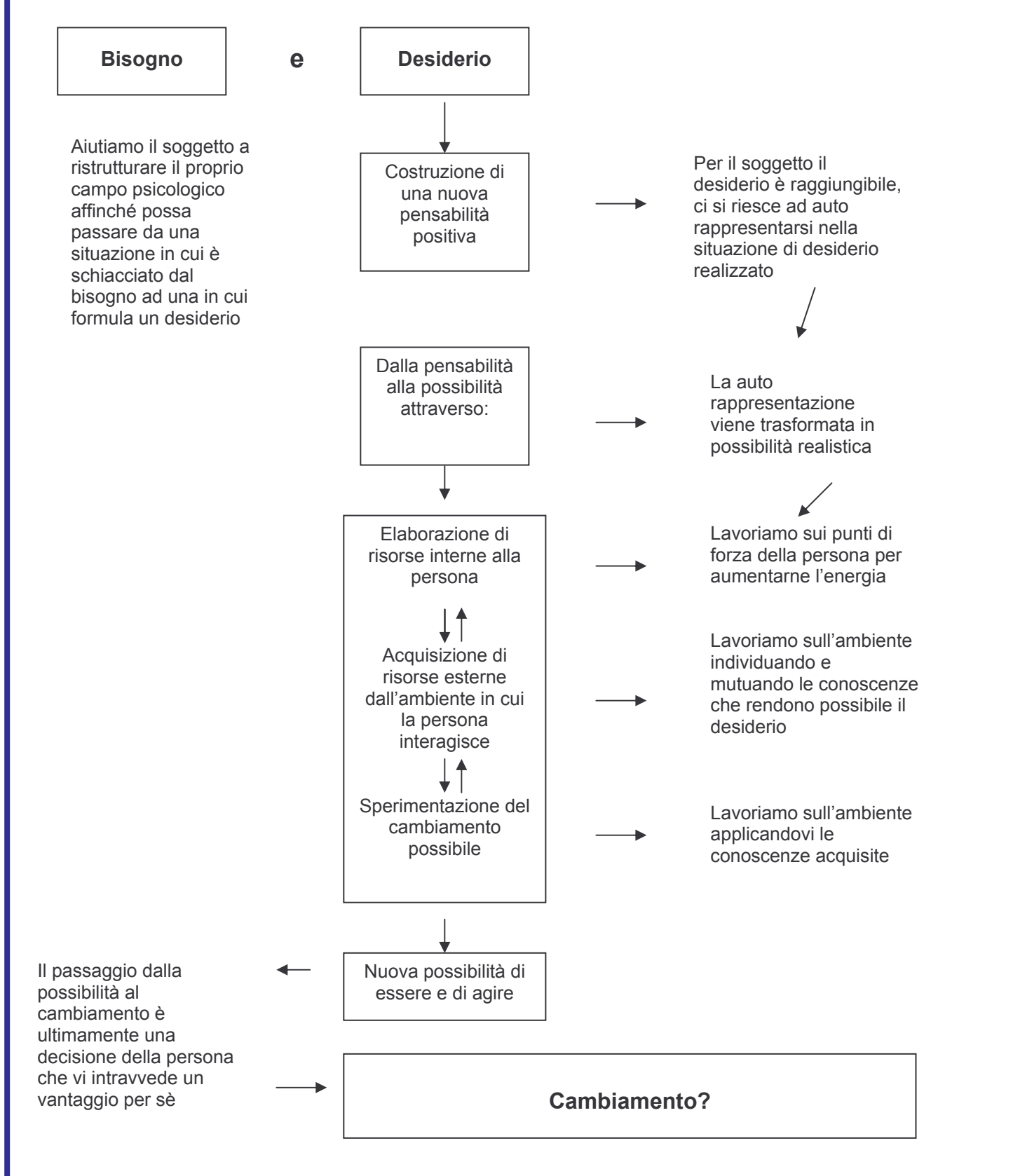
ALLEGATO 5

Progetto Diamo Peso al Benessere

**TEORIA DELL'EMPOWERMENT
SCALA DELL'EMPOWERMENT**

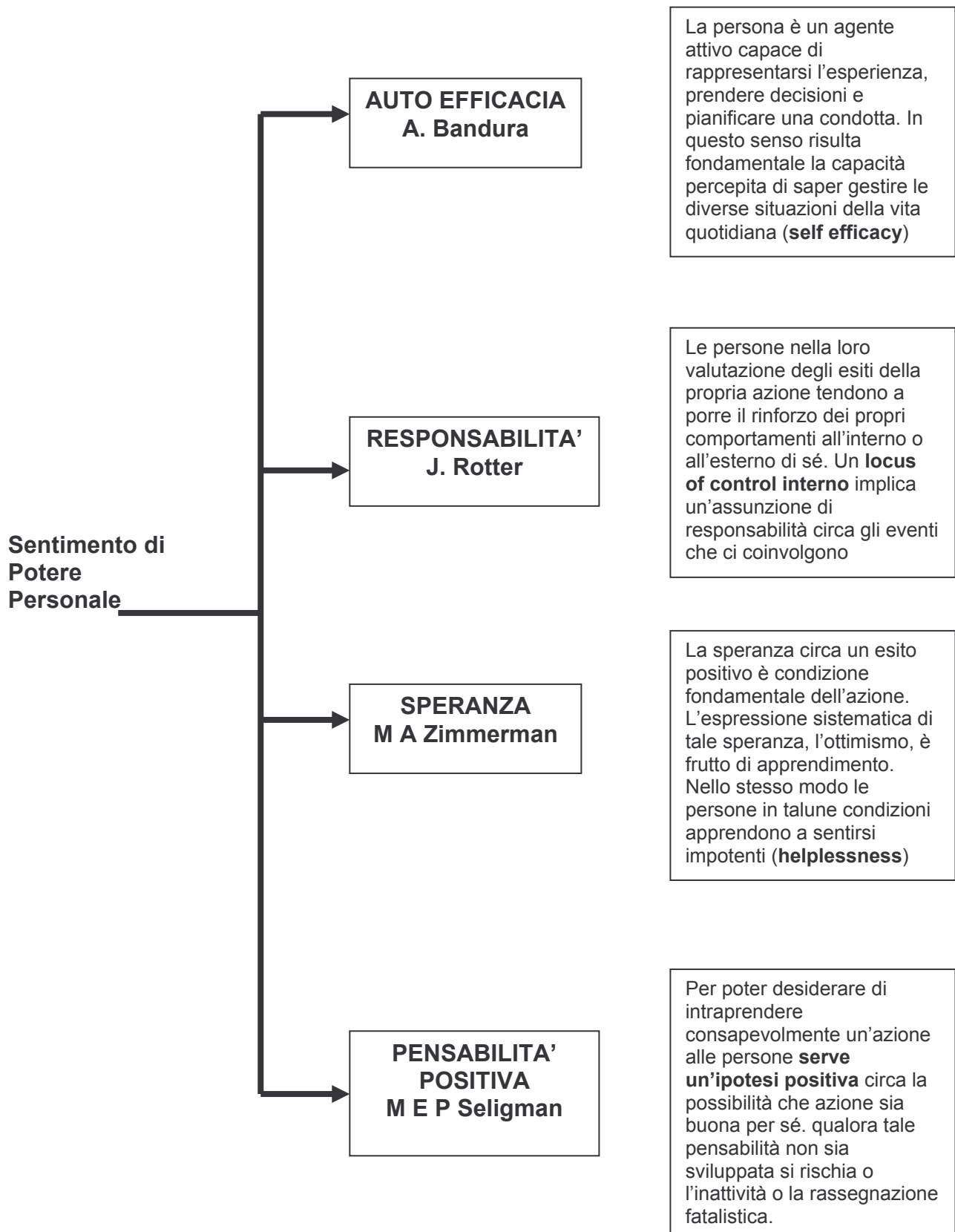
Tab. 1 IL PROCESSO DEL SELF EMPOWERMENT

Elaborato da M. Brusciaglioni, adattato da S. Gheno 2002



Tab. 2 LE DIMENSIONI PSICOLOGICHE DEL SELF EMPOWERMENT

Adattata da S. Gheno 2002



SCALA DELL'EMPOWERMENT

PRENDERE DECISIONI

Istruzioni. Di seguito sono riportate affermazioni relative al proprio modo di vedere la vita e di prendere decisioni. Per cortesia, fai un cerchio sul numero posto sopra la risposta che ritieni più vicina a quanto pensi riguardo all'affermazione. indica quello che senti adesso. La prima impressione di solito è la migliore. Non perdere molto tempo sulla domanda. Per favore sii sincero con te stesso in modo che la tua risposta rifletta i tuoi veri sentimenti.

Per cortesia rispondi a tutte le domande cerchiando il numero che meglio descrive quello che provi. Scegli solo una risposta

1 io posso determinare in buona parte quello che accadrà nella mia vita				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

2 le persone sono limitate solo da quello che pensano sia possibile				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

3 le persone hanno più potere se si uniscono in gruppo				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

4 arrabbiarsi per qualcosa non serve mai a niente				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

5 ho un'opinione positiva di me stesso				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

6 solitamente sono sicuro delle decisioni che prendo

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

7 La gente non ha diritto di arrabbiarsi solo perchè non le piace qualcosa"

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

8 la maggior parte dei guai della mia vita è causato dalla sfortuna

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

9 mi ritengo una persona capace

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

10 far confusione non serve a niente

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

11 lavorare insieme può giovare alla propria comunità

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

12 spesso sono capace di superare gli ostacoli

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

13 in genere sono ottimista sul futuro				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

14 quando faccio dei progetti sono quasi certo di realizzarli				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

15 arrabbiarsi per qualcosa è spesso il primo passo per cambiarla				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

16 di solito mi sento solo				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

17 gli esperti sono nella posizione migliore per decidere quello che la gente dovrebbe fare o imparare				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

18 sono capace di fare le cose tanto bene quanto la maggior parte delle altre persone				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

19 in genere realizzo quanto mi propongo di fare				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

20 la gente dovrebbe provare a vivere la propria vita come vuole				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

21 non si può lottare contro il potere delle istituzioni				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	In disaccordo	assolutamente in disaccordo

22 il più delle volte mi sento incapace				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	Assolutamente in disaccordo

23 quando non sono sicuro di qualcosa di solito seguo il gruppo				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

24 mi sento una persona che vale almeno quanto gli altri				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

25 le persone hanno il diritto di fare le proprie scelte anche se sono sbagliate				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

26 credo di avere un certo numero di buone qualità				
	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

27 molto spesso un problema può essere risolto cominciando ad agire

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo

28 lavorare con gli altri nella mia comunità può aiutare a migliorare le cose

	1	2	3	4
	pienamente d'accordo	d'accordo	in disaccordo	assolutamente in disaccordo