

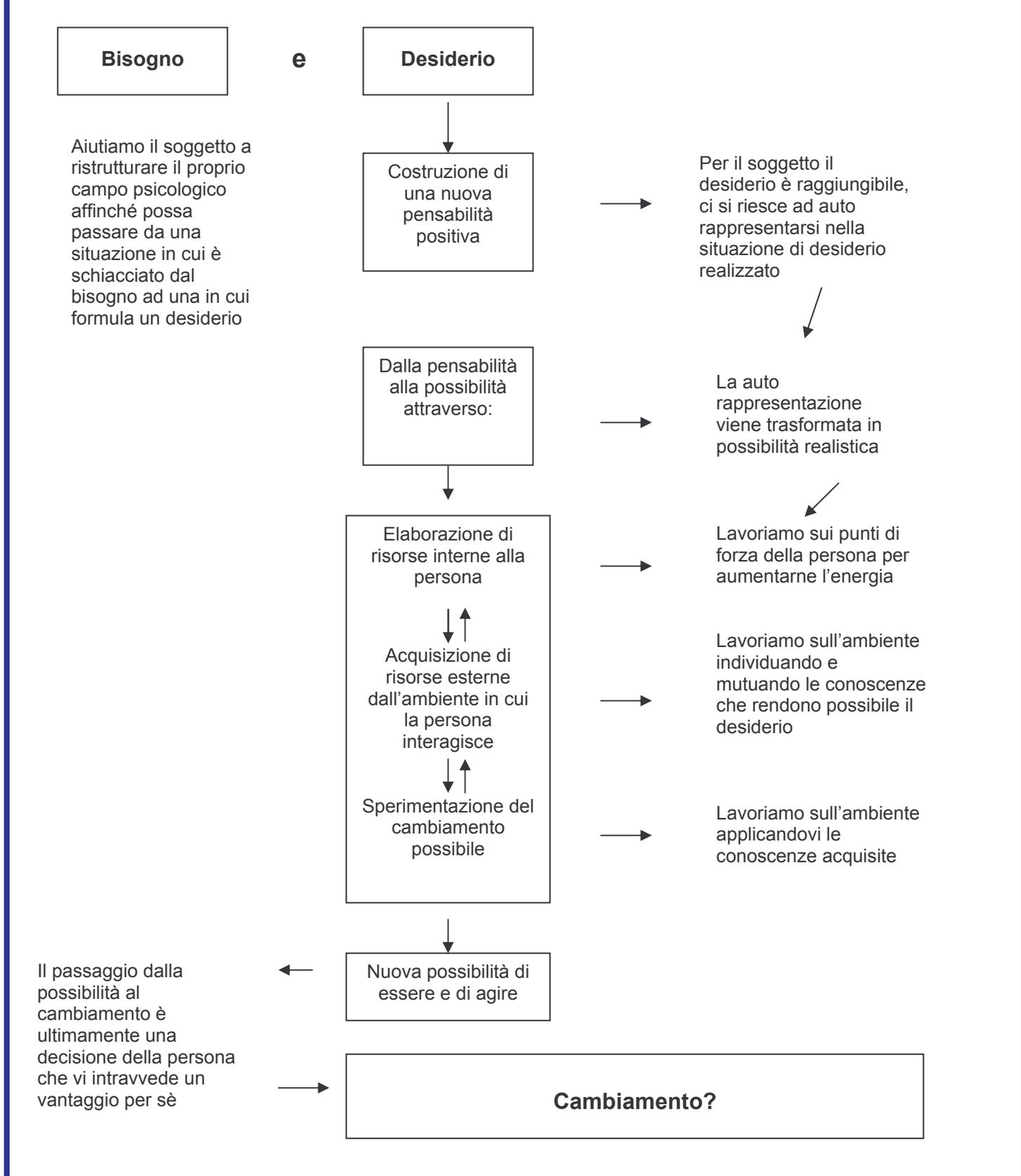
# **ALLEGATO 5**

**Progetto Diamo Peso al Benessere**

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

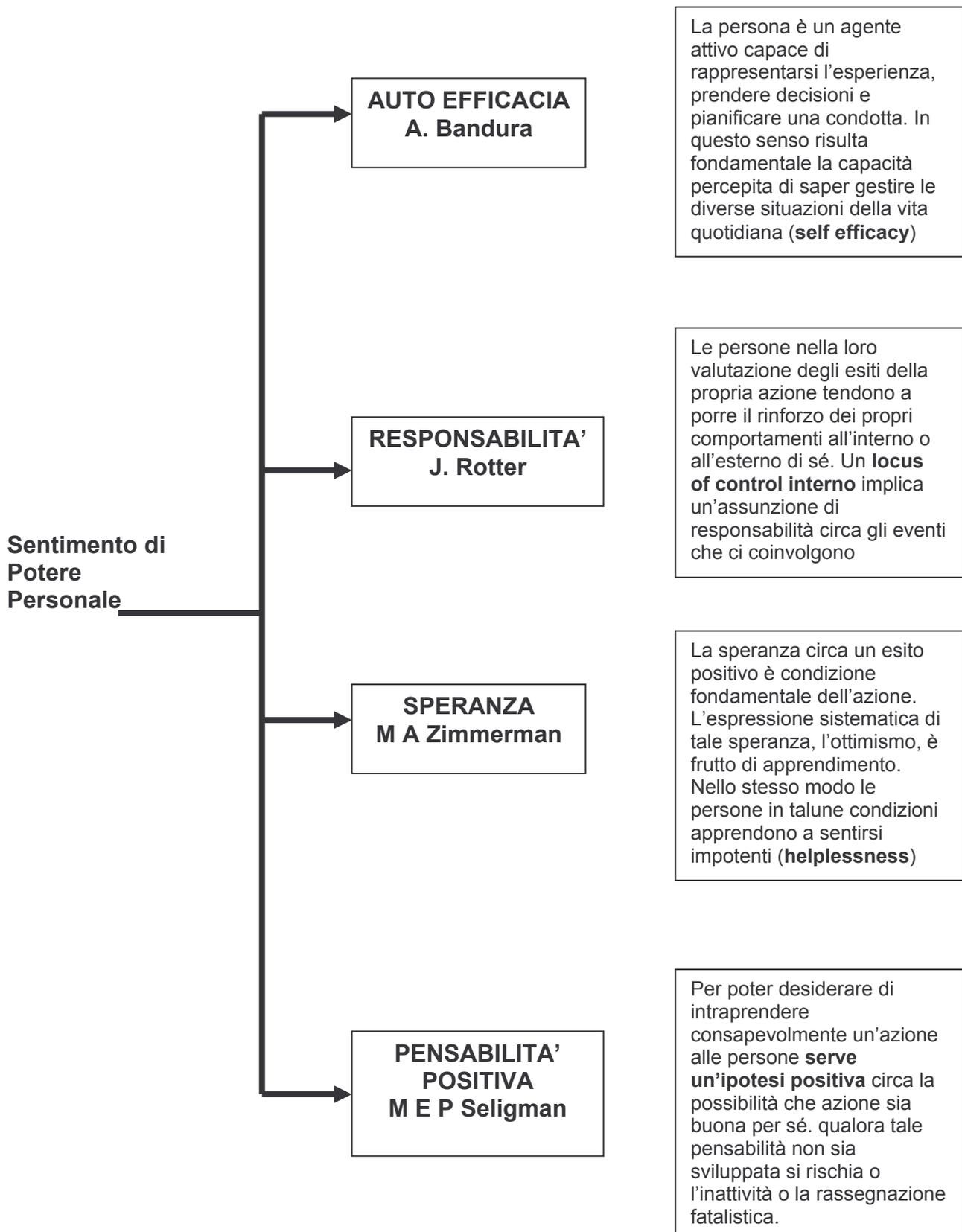
**Tab. 1 IL PROCESSO DEL SELF EMPOWERMENT**

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				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

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

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

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

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

6 solitamente sono sicuro delle decisioni che prendo

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

9 mi ritengo una persona capace

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

10 far confusione non serve a niente

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

11 lavorare insieme può giovare alla propria comunità

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

12 spesso sono capace di superare gli ostacoli

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

27 molto spesso un problema può essere risolto cominciando ad agire

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>

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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>pienamente d'accordo</b>	<b>d'accordo</b>	<b>in disaccordo</b>	<b>assolutamente in disaccordo</b>