

SCALA PER LA VALUTAZIONE DEL COMPORTAMENTO AFFERMATIVO

(Gambrill, Richey 1975)

E' piuttosto comune avere delle difficoltà quando ci si trova di fronte a situazioni interpersonali che richiederebbero una affermazione di sé (per esempio non dire di sì ad una richiesta avanzata da qualcuno, fare un complimento, esprimere approvazione o disapprovazione e così via).

Per ciascuna delle situazioni elencate qui di seguito, indichi il grado di ansia o disagio da Lei provato (o ritiene Lei proverebbe) in quella situazione, scrivendolo nell'apposito spazio a sinistra e usi la scala seguente per indicare il grado di disagio o ansia:

- 1 = nessuno
- 2 = un poco
- 3 = abbastanza
- 4 = molto
- 5 = moltissimo

Una volta segnati i punteggi d'ansia o di disagio, riesamini lo stesso elenco di situazioni ed indichi, nell'apposito spazio a destra, la probabilità che Lei metta in atto il comportamento descritto quando si trova nella situazione reale (se non vi si è mai trovato, indichi comunque quanto ritiene probabile che Lei si comporti nel modo descritto).*

Per esempio se è abituato a chiedere raramente scusa quando ha torto, potrà segnare un "4" nello spazio a destra vicino alla situazione n. 5. Utilizzi i punteggi seguenti per indicare la probabilità che Lei si comporti nel modo descritto:

- 1 = lo faccio sempre quando ciò è opportuno
- 2 = lo faccio quasi tutte le volte in cui ciò è opportuno
- 3 = lo faccio circa il 50% delle volte in cui ciò è opportuno
- 4 = lo faccio raramente
- 5 = non lo faccio mai

*Per evitare che i punteggi già attribuiti di disagio e di ansia La influenzino nell'attribuzione dei punteggi di probabilità di risposta, è importante che Lei copra i primi punteggi, in modo da non avere la possibilità di vederli mentre attribuisce i secondi. Metta un foglio sui punteggi di disagio mentre sta esaminando l'elenco per la seconda volta.

Grado di ansia o disagio	n	Situazioni	Probabilità di risposta
	1	Dire di no se qualcuno Le chiede in prestito la macchina o una cosa alla quale tiene molto.	
	2	Fare un complimento ad un amico.	
	3	Chiedere un piacere a qualcuno.	
	4	Non cedere di fronte all'insistenza di un venditore.	
	5	Chiedere scusa quando ha torto.	
	6	Dire di no se qualcuno le chiede di uscire insieme a Lei se non ne ha voglia.	
	7	Ammettere di avere paura e chiedere aiuto.	
	8	Se una persona alla quale tiene molto fa qualcosa che la offende o la preoccupa, dirglielo apertamente.	
	9	Chiedere un aumento di paga.	
	10	Ammettere la propria ignoranza in un certo settore.	

Grado di ansia o disagio	n	Situazioni	Probabilità di risposta
	11	Dire di no se qualcuno Le chiede in prestito dei soldi e non Le va di darglieli.	
	12	Fare domande personali.	
	13	Riuscire a liberarsi di un amico chiacchierone.	
	14	Chiedere un consiglio o una critica su come migliorare il Suo comportamento.	
	15	Dare l'avvio ad una conversazione con uno sconosciuto.	
	16	Fare un complimento ad una persona per la quale sente attrazione o di cui Lei è innamorato.	
	17	Chiedere un appuntamento o un incontro a qualcuno.	
	18	Riproporre di uscire insieme ad una persona che in un'altra occasione non aveva accettato un Suo invito.	
	19	Ammettere di non avere chiara una cosa di cui si sta discutendo e chiedere un chiarimento.	
	20	Chiedere lavoro.	
	21	Chiedere se ha offeso qualcuno.	
	22	Dire a qualcuno che lo apprezza e che Le piace.	
	23	Pretendere di essere serviti in maniera adeguata (per es. al bar, in pizzeria, al ristorante) se il servizio è scadente.	
	24	Discutere apertamente con qualcuno riguardo al suo atteggiamento critico nei Suoi confronti.	
	25	Restituire una merce difettosa.	
	26	Esprimere un'opinione contraria a quella della persona con cui si sta parlando.	
	27	Non cedere ad un approccio sessuale se la cosa non la interessa.	
	28	Se Le sembra che una persona si sia comportata scorrettamente nei Suoi confronti, dirglielo apertamente.	
	29	Accettare di uscire con una persona di sesso opposto.	
	30	Raccontare una buona notizia che la riguarda.	
	31	Resistere all'insistenza di qualcuno che vuole indurLa a bere, a fumare o ad assumere droga.	
	32	Non acconsentire di fronte alla richiesta scorretta di una persona che per Lei ha una certa importanza.	
	33	Licenziarsi dal lavoro.	
	34	Non lasciarsi mettere in agitazione dalle richieste pressanti di qualcuno.	
	35	Discutere apertamente con qualcuno che critica il Suo lavoro o qualcosa che Lei ha fatto.	
	36	Chiedere che Le venga restituito un oggetto prestato.	
	37	Accettare un complimento che Le viene rivolto senza sminuirlo.	
	38	Continuare a conversare con una persona che non è d'accordo con Lei.	
	39	Se un amico o un collega dice o fa qualcosa che La disturba, dirglielo apertamente.	
	40	Se una persona La sta infastidendo in pubblico, chiederle di smettere.	

SCORING DEL GAMBRILL-RICHEY

Punteggio minimo 40, massimo 200 per ogni scala

PUNTEGGI ANSIA

Media = 91.99

Ds = 20.44

Gamma normale = da 71.55 a 122.43

PUNTEGGI DI PROBABILITA' DI RISPOSTA

Media = 95.21

Ds = 18.78

Gamma normale = da 76.43 a 113.99

CLASSIFICAZIONE DEI SOGGETTI

Alta ansia, poca competenza sociale = ANASSERTIVO

Bassa ansia, buona competenza sociale = ASSERTIVI

Alto grado di ansia, buona competenza sociale = ESECUTORI ANSIOSI

Bassa ansia, poca competenza sociale = INDIFFERENTI (soggetti poco abili socialmente per motivi diversi dall'ansia sociale)