

SGABS

(Lindner, Kirkby, Wertheim, & Birch 1999)

Nome: _____

Data _____

Ecco una serie di affermazioni che descrivono ciò che le persone pensano e credono. Leggi attentamente ogni affermazione e decidi fino a che punto sei d'accordo o meno con l'affermazione.

Se sei TOTALMENTE D'ACCORDO con l'affermazione fai un cerchietto intorno al numero 5
 Se sei D'ACCORDO 4
 Se sei NEUTRI 3
 Se sei CONTRARI 2
 Se sei TOTALMENTE CONTRARI 1

Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Puoi semplicemente rispondere dicendo ciò che veramente pensi. Ti preghiamo, dunque, di segnare la risposta nella casella corrispondente a ciò che pensi. Fai un cerchietto intorno al numero, che indica se sei d'accordo o contrario ad ogni affermazione. Ti preghiamo di cercare di rispondere a tutte le domande.

Esempio:

	Totalmente contrario	Contrario	Neutro	D'accordo	Totalmente d'accordo
Le persone non dovrebbero mai rompere una promessa	1	2	3	4	5

In tal caso, la persona ha espresso il suo accordo con l'affermazione facendo un cerchietto intorno al numero 4. (Se la persona fosse stata totalmente d'accordo con l'affermazione avrebbe dovuto fare un cerchietto intorno al numero 5.)

	Totalmente contrario	Contrario	Neutro	D'accordo	Totalmente d'accordo
1. E' inaccettabile fallire nelle cose importanti e non sopporto l'idea di non riuscirci.	1	2	3	4	5
2. Non sopporto la mancanza di considerazione da parte degli altri e non tollero una loro eventuale ingiustizia.	1	2	3	4	5
3. E' insopportabile sentirsi a disagio, teso o nervoso e non sopporto quando mi trovo in uno stato simile.	1	2	3	4	5
4. Ho comunque valore come persona anche se non riesco a svolgere bene i compiti che per me sono importanti.	1	2	3	4	5
5. Non sopporto quando sono teso o nervoso e penso che la tensione sia insopportabile.	1	2	3	4	5
6. E' tremendo essere rifiutato da persone che	1	2	3	4	5

	Totalmente contrario	Contrario	Neutro	D'accordo	Totalmente d'accordo
per me sono importanti ed è una vera catastrofe se mi trovano sgradevole.					
7. Se non piaccio alle persone che per me sono importanti allora vuol dire che sono una persona cattiva e sgradevole.	1	2	3	4	5
8. Quando mi trattano male, penso a quante persone cattive e impossibili ci sono al mondo.	1	2	3	4	5
9. Se sono rifiutato da qualcuno che a me piace, comunque riesco ad accettarmi lo stesso e a riconoscere il mio valore come essere umano.	1	2	3	4	5
10. Se non riesco a svolgere bene i compiti che per me sono importanti, allora vuol dire che sono una persona cattiva e che non valgo niente.	1	2	3	4	5
11. E' terribile ottenere degli scarsi risultati in compiti che sono importanti e penso che è una vera catastrofe se faccio così male.	1	2	3	4	5
12. Penso che sia una cosa terribilmente negativa quando la gente mi tratta con mancanza di rispetto.	1	2	3	4	5
13. Quando le persone che mi piacciono mi rifiutano o mostrano antipatia nei miei confronti, vuol dire che sono una persona cattiva e che non valgo niente.	1	2	3	4	5
14. Non tollero di essere trattato ingiustamente e penso che l'ingiustizia sia intollerabile.	1	2	3	4	5
15. Penso che se una persona mi tratta in maniera molto ingiusta allora è veramente cattiva e non vale niente.	1	2	3	4	5
16. Non sopporto le angherie nella vita.	1	2	3	4	5
17. E' terribile essere vittime di angherie nella vita ed è una vera catastrofe essere molestati.	1	2	3	4	5
18. Non tollero non riuscire a fare bene le cose importanti e trovo insopportabile l'idea di non riuscirci.	1	2	3	4	5
19. E' importante che la gente mi tratti in modo giusto in generale, ma mi rendo conto che non devo essere trattato giustamente solo perché lo voglio.	1	2	3	4	5

	Totalmente contrario	Contrario	Neutro	D'accordo	Totalmente d'accordo
20. Se non riesco a far bene le cose importanti, è una vera catastrofe.	1	2	3	4	5
21. E' intollerabile non avere il rispetto degli altri e non tollero la mancanza di rispetto.	1	2	3	4	5
22. Se non piaccio a delle persone importanti ciò sta a dimostrare quanto valgo poco come persona.	1	2	3	4	5
23. Devo assolutamente piacere ed essere accettato da persone da cui voglio essere apprezzato e non accetto l'idea di risultare invece sgradito.	1	2	3	4	5
24. Voglio essere apprezzato e accettato da persone che mi piacciono, ma mi rendo conto che non sono obbligate ad apprezzarmi solo perché lo voglio io.	1	2	3	4	5
25. Se delle persone da cui desidero essere apprezzato invece mi disapprovano o mi rifiutano, non riesco a tollerare la loro disapprovazione.	1	2	3	4	5
26. Se delle persone mi trattano con mancanza di rispetto, ciò sta a dimostrare quanto in fondo sono cattive.	1	2	3	4	5

PER FAVORE VERIFICA DI AVER DATO UNA RISPOSTA A TUTTE LE DOMANDE

SHORTENED GENERAL ATTITUDE AND BELIEF SCALE (SGABS)

Istruzioni per l'assegnazione dei punteggi

Sottoscale	Somma delle domande
1. Razionalità	4, 9, 19, 24
2. Autodenigrazione	7, 10, 13, 22
3. Bisogno di successo	1, 11, 18, 20
4. Bisogno di approvazione	6, 23, 25
5. Bisogno di rassicurazione	3, 5, 17, 16
6. Esigenza di giustizia	2, 12, 14, 21
7. Denigrazione degli altri	8, 15, 26
Irrazionalità Totale	Somma delle Sottoscale 2-3-4-5-6-7

Non si hanno dati normativi, ma si procede con un'analisi qualitativa. Un punteggio elevato nella sottoscala 1 è positivo e salutare, mentre un punteggio elevato nelle altre sottoscale e nel totale di irrazionalità è negativo e dannoso.