

Inventario della rabbia e dell'irritabilità

Questo questionario esplorativo descrive le componenti della rabbia: irritabilità, situazioni che la scatenano, espressione a parole e nei gesti, rabbia trattenuta, conseguenze sulle relazioni. Aiuta a definire meglio una difficoltà spesso segnalata da chi sta intorno alla persona (partner, famiglia, lavoro), a individuare eventuali gesti violenti e a scegliere gli obiettivi di un lavoro sulla gestione della rabbia.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Anger and Irritability Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Regolazione emotiva, Difficoltà relazionali

Anteprima delle 24 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Mi sento irritabile senza un motivo preciso.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Reagisco con rabbia di fronte a un'ingiustizia, anche piccola.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Quando mi arrabbio, alzo la voce o urlo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

In preda alla rabbia, lancio o rompo oggetti.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Ripenso a quello che mi hanno fatto e mi torna la rabbia.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue la rabbia espressa, a parole o nei gesti, dalla rabbia trattenuta: le due possono coesistere o alternarsi nella stessa persona. Le aree «Irritabilità» e «Fattori scatenanti» indicano ciò che fa salire la rabbia, l'area «Conseguenze» ciò che costa alla persona e ai suoi cari.

Avvertenze

L'affermazione «Quando la rabbia prende il sopravvento, spintono o colpisco qualcuno» va letta a parte: qualsiasi risposta diversa da «Mai» richiede una valutazione del rischio di violenza nel colloquio, in particolare nei confronti di partner o figli, così come una risposta marcata a «Ho l'impressione che i miei cari temano le mie reazioni». Un'irritabilità marcata può accompagnare anche un episodio depressivo, un disturbo d'ansia, un disturbo bipolare, la mancanza di sonno o il consumo di sostanze, da indagare prima di lavorare sulla rabbia in sé.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Fattori scatenanti	12 / 16

Situazioni che fanno salire la rabbia: ingiustizia, ostacoli, mancanza di rispetto, sensazione di non essere ascoltati o presi sul serio.

Da esplorare: le situazioni degli ultimi episodi di rabbia, ciò che hanno toccato nella persona (senso di giustizia, bisogno di rispetto, bisogno di controllo), i pensieri che accompagnano il montare della rabbia.

Conseguenze 11 / 16

Ciò che la rabbia costa: tensioni con i propri cari, timore suscitato negli altri, rimproveri di chi sta intorno, pentimento a posteriori.

Da esplorare: le relazioni coinvolte, le conseguenze concrete (rotture, sanzioni, denunce), la vergogna o il pentimento dopo un episodio di rabbia, ciò che la persona vorrebbe cambiare.

Irritabilità 8 / 16

Irritazione che compare in fretta e per poco, scarsa tolleranza alle contrarietà quotidiane.

Da esplorare: da quando è presente l'irritabilità, i momenti in cui è più forte (stanchezza, fame, dolore, stress), un legame con l'umore, il sonno o il consumo di sostanze.

Per approfondire: STAXI-2.

Rabbia verbale 8 / 16

Rabbia espressa a parole: alzare la voce, urlare, insultare, rispondere con ironia, prendersela con qualcuno che non c'entra.

Da esplorare: a chi sono rivolte queste parole (partner, figli, colleghi, sconosciuti), le parole usate, eventuali minacce, il modo in cui finiscono le discussioni.

Per approfondire: BPAQ.

Rabbia trattenuta 7 / 16

Rabbia tenuta per sé: rancore, contrarietà accumulate in silenzio, rabbia che ritorna ripensando alla situazione, desiderio di vendetta.

Da esplorare: verso chi è trattenuta la rabbia, ciò che impedisce di esprimerla, l'eventuale alternanza tra rabbia trattenuta ed esplosioni, il tempo passato a rimuginare.

Per approfondire: STAXI-2.

Passaggi all'atto 6 / 16

Rabbia che passa ai gesti: oggetti lanciati o rotti, colpi contro muri o mobili, comportamenti a rischio, gesti verso una persona.

Da esplorare: i gesti e contro cosa o contro chi sono diretti, le ferite o i danni, la presenza di bambini, il ruolo dell'alcol o di altre sostanze, i momenti in cui la persona ha avuto paura di non riuscire a trattenersi.

Per approfondire: BPAQ.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti”

 Marco R. - Psicologo del lavoro