

Inventario dell'assertività

Questo questionario esplorativo descrive le difficoltà di assertività nella vita quotidiana: esprimere opinioni e bisogni, dire di no e porre dei limiti, chiedere e reclamare, affrontare le critiche e il disaccordo, esprimere le emozioni e ricevere complimenti. Distingue questo versante passivo dalle reazioni aggressive e aiuta a individuare le situazioni su cui lavorare in un training di assertività.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Everyday Assertiveness Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Assertività, Difficoltà relazionali, Autostima

Anteprima delle 24 domande

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Quando mi chiedono un parere, resto sul vago.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Accetto quello che mi chiedono senza fermarmi a capire se ne ho voglia.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Esito a chiedere un favore, anche a una persona cara.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Quando mi criticano ingiustamente, resto in silenzio invece di rispondere.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Faccio finta di stare bene anche se qualcosa mi ha fatto male.

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 nella vita di tutti i giorni. 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 all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il risultato presenta due blocchi: prima il versante passivo (tacere, cedere, mettersi da parte), poi il versante aggressivo (esplodere, imporsi, ferire). I due possono coesistere, quando ciò che è stato trattenuto finisce per traboccare: il colloquio cerca allora le situazioni in cui la persona passa dall'uno all'altro.

Avvertenze

Un versante passivo marcato può accompagnare un'ansia sociale o un'autostima fragile, da indagare nel colloquio. Quando la difficoltà a farsi valere riguarda soprattutto una persona precisa (partner, genitore, superiore), è opportuno indagare una relazione di controllo o delle violenze: affermarsi può allora esporre la persona a un rischio, e la sua sicurezza viene prima di tutto.

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

VERSANTE PASSIVO

Chiedere e reclamare — **11 / 16**

Difficoltà a chiedere aiuto o un favore e a reclamare ciò che spetta, sensazione di non averne diritto.

Da esplorare: le richieste rimandate o abbandonate, il senso di legittimità, il timore di disturbare o di sentirsi in debito.

Esprimere opinioni e bisogni 10 / 16

Difficoltà a dare il proprio parere e a dire ciò che si vuole o di cui si ha bisogno, tendenza a mettersi da parte di fronte alle scelte degli altri.

Da esplorare: le situazioni e le persone davanti alle quali la persona tace, ciò che teme nell'esprimersi, ciò che le costa questo silenzio.

Per approfondire: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Esprimere emozioni, ricevere complimenti 10 / 16

Difficoltà a mostrare ciò che si prova, dalla ferita o dalla rabbia fino alla gioia e all'affetto, e ad accogliere un complimento.

Da esplorare: le emozioni più trattenute, le persone con cui possono essere mostrate, la reazione ai complimenti.

Dire di no, porre dei limiti 8 / 16

Difficoltà a rifiutare una richiesta e a proteggere il proprio tempo, il proprio spazio e le proprie priorità.

Da esplorare: le richieste accettate controvoglia, le persone a cui è più difficile dire di no, ciò che la persona associa al rifiuto (egoismo, paura di deludere).

Per approfondire: IIP-32.

Affrontare critiche e disaccordo 6 / 16

Difficoltà a rispondere a una critica, a sostenere un disaccordo e a difendere il proprio punto di vista senza cedere.

Da esplorare: la reazione abituale ai rimproveri, giustificati o no, i disaccordi evitati, ciò che la persona teme in un conflitto.

VERSANTE AGGRESSIVO

Reazioni aggressive 8 / 16

Modo di imporsi a spese degli altri: alzare la voce, ferire, decidere al loro posto, esplodere dopo essersi trattenuti a lungo.

Da esplorare: le situazioni che scatenano gli scatti, ciò che li precede (contrarietà accumulate), le conseguenze sulle relazioni.

Per approfondire: BPAQ, STAXI-2.

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