

Valutazione dell'ansia di stato e di tratto

L'ASTA-20 è uno strumento concepito per misurare separatamente l'ansia di stato (reattiva e situazionale) e l'ansia di tratto (tendenza disposizionale stabile). Esplora diverse componenti dell'esperienza ansiosa, come l'attivazione fisiologica, la tensione emotiva, la percezione della minaccia, l'anticipazione negativa, le difficoltà di regolazione e la vulnerabilità all'incertezza, consentendo un'analisi differenziata delle manifestazioni attuali e del funzionamento ansioso abituale.

Numero di domande	20 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Anxiety (State-Trait) Assessment
Destinatari	Adolescenti (≥ 15 anni) e adulti
Categoria	Ansia

Anteprima delle 20 domande

Tensione interiore

In questo momento:

- Mi sento rilassato/a.
- Avverto una leggera tensione interiore.
- Mi sento teso/a e nervoso/a.
- Sono estremamente teso/a, al punto da non riuscire a rilassarmi.

Preoccupazione immediata

In questo momento:

- Non provo alcuna preoccupazione.
- Mi sento un po' preoccupato/a.
- Sono preoccupato/a e questo occupa i miei pensieri.
- Rimugino continuamente sulle mie difficoltà o sulle mie preoccupazioni.

Sensazione di pericolo

In questo momento:

- Mi sento al sicuro.
- Ho la vaga impressione che qualcosa possa andare storto.
- Ho la sensazione che un problema sia imminente.
- Avverto un pericolo intenso e immediato.

Attivazione fisica

In questo momento:

- Il mio corpo è calmo.
- Avverto una leggera agitazione fisica.
- Il cuore mi batte più in fretta o mi sento fisicamente teso/a.
- Avverto una forte agitazione fisica (palpitazioni, tremori, tensione marcata).

Difficoltà a rilassarsi

In questo momento:

- Mi rilasso facilmente.
- Faccio un po' fatica a rilassarmi.
- Mi è difficile rilassarmi.
- Non riesco assolutamente a rilassarmi.

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

Ogni item riceve un punteggio su una scala da **0 a 3**, corrispondente a un'intensità crescente dei sintomi.

Il test comprende **20 item**, suddivisi in due sottoscale distinte:

- **Ansia di stato**: 10 item (punteggio da 0 a 30)
- **Ansia di tratto**: 10 item (punteggio da 0 a 30)

L'interpretazione deve tenere conto del contesto clinico, del colloquio e degli altri dati di valutazione.

Il punteggio di stato riflette l'intensità attuale dell'ansia, mentre il punteggio di tratto indica la vulnerabilità abituale all'ansia.

Esempio di scoring

Scoring

PUNTEGGIO TOTALE

35%

- Punteggio grezzo: 21 / 60
- 20 domande
- Punteggio medio: 1.05 / 3

SOTTOPUNTEGGI

Ansia di stato 43%

- Punteggio grezzo: 13 / 30

- 10 domande
- Punteggio medio: 1.3 / 3

Ansia di tratto

27%

- Punteggio grezzo: 8 / 30
- 10 domande
- Punteggio medio: 0.8 / 3

Riepilogo

Le risposte indicano una tensione emotiva attuale e una marcata tendenza alla preoccupazione, sia nel breve sia nel lungo termine. Emerge una possibile difficoltà a gestire l'incertezza e lo stress, insieme a frequenti ruminazioni sui problemi. La persona appare inoltre sensibile alle critiche e alle situazioni nuove, il che potrebbe contribuire a un senso di fondo di agitazione e nervosismo. Questi elementi potrebbero suggerire una vulnerabilità ansiosa che merita di essere approfondita.

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

★★★★★

“Il calcolo automatico dei punteggi mi fa risparmiare tantissimo tempo e i miei pazienti sono molto più propensi a compilare i questionari.”

Samia T. - Psicologa online