

Inventario dell'attaccamento e della dipendenza affettiva

Questo questionario esplorativo descrive il modo in cui una persona vive le sue relazioni più strette, in coppia o no: paura dell'abbandono, bisogno di rassicurazione e gelosia, tendenza a dimenticarsi di sé per l'altro, difficoltà a stare da soli o ad andarsene, disagio nella vicinanza e tendenza a contare solo su sé stessi. Distingue le due dimensioni dell'attaccamento insicuro, l'ansia e l'evitamento, e aiuta a esplorare una dipendenza affettiva o difficoltà che si ripetono da una relazione all'altra.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Dipendenza affettiva, Problemi di coppia, Difficoltà relazionali

Anteprima delle 24 domande

Nelle relazioni più strette, con quale frequenza Le capita?

Ho paura che le persone a cui tengo finiscano per abbandonarmi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle relazioni più strette, con quale frequenza Le capita?

Chiedo alle persone care di confermarmi che tengono a me.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle relazioni più strette, con quale frequenza Le capita?

Metto da parte i miei desideri per far piacere a una persona a cui tengo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle relazioni più strette, con quale frequenza Le capita?

L'idea di passare una serata da solo/a mi angoscia.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nelle relazioni più strette, con quale frequenza Le capita?

Quando un legame diventa stretto, mi concentro sui difetti dell'altra persona.

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 nelle relazioni più strette. 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 l'ansia di attaccamento, che riunisce la paura di perdere il legame e gli sforzi per mantenerlo (dipendenza affettiva), poi l'evitamento di attaccamento, che descrive il disagio di fronte alla vicinanza e la riluttanza ad appoggiarsi agli altri. Un profilo marcato in entrambi i blocchi fa pensare a un attaccamento timoroso, in cui il bisogno di vicinanza coesiste con la paura che essa suscita.

Avvertenze

Il questionario descrive tendenze relazionali e non classifica la persona in uno stile di attaccamento. Quando le aree «Dimenticarsi di sé per l'altro» o «Difficoltà a stare da soli o ad andarsene» sono marcate, è opportuno indagare nel colloquio una relazione di controllo o delle violenze, che il questionario non esplora.

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

ANSIA DI ATTACCAMENTO

Paura dell'abbandono e del rifiuto 10 / 16

Timore di essere lasciati, trascurati o rifiutati dalle persone a cui si tiene, e sensibilità ai segnali di distanza.

Da esplorare: le separazioni e le rotture vissute, le situazioni che risvegliano la paura di essere lasciati, ciò che la persona fa quando la prova.

Per approfondire: ECR-R.

Dimenticarsi di sé per l'altro 7 / 16

Mettere i bisogni e le aspettative dell'altro prima dei propri, fino ad accettare ciò che ferisce pur di preservare il legame.

Da esplorare: ciò a cui la persona rinuncia nelle relazioni (attività, amici, opinioni), ciò che teme se smettesse di farlo, lo spazio lasciato ai propri bisogni.

Per approfondire: CODAT.

Difficoltà a stare da soli o ad andarsene 5 / 16

Angoscia di fronte alla solitudine, bisogno di una presenza, difficoltà ad allontanarsi da una relazione anche quando fa soffrire.

Da esplorare: il susseguirsi delle relazioni, quelle mantenute nonostante la sofferenza, il modo in cui la persona vive i momenti passati da sola.

Per approfondire: EDQ, IDI.

Bisogno di rassicurazione e gelosia 4 / 16

Bisogno di essere rassicurati sull'affetto degli altri, ricerca di segnali di attaccamento o di disinteresse, gelosia.

Da esplorare: le richieste di rassicurazione e il loro effetto, i controlli (messaggi, social network), la gelosia nelle amicizie come nelle relazioni sentimentali.

EVITAMENTO DI ATTACCAMENTO

Contare solo su sé stessi 12 / 16

Riluttanza ad appoggiarsi agli altri e a chiedere sostegno, indipendenza messa in primo piano come protezione.

Da esplorare: le esperienze in cui la persona non ha potuto contare su qualcuno, ciò che fa da sola quando qualcosa non va, ciò che teme nel dipendere dagli altri.

Disagio nella vicinanza 7 / 16

Disagio di fronte all'intimità affettiva, alle confidenze e ai gesti di affetto, bisogno di riprendere le distanze quando il legame si stringe.

Da esplorare: i momenti in cui la persona prende le distanze, ciò che la vicinanza le fa temere, l'effetto sulle persone care.

Per approfondire: ECR-R, FIS.

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