

IDEA INVENTORY

NOME DATA SESSO F M

ISTRUZIONI: A fianco di ciascuna delle affermazioni sotto indicate sono riportate cinque lettere dell'alfabeto che hanno il seguente significato:

- A = accordo completo
- a = parzialmente d'accordo
- N = atteggiamento neutro o indeciso
- d = parzialmente in disaccordo
- D = disaccordo completo

Rispondi, per favore, a tutte le affermazioni contenute nel questionario facendo una crocetta soltanto su una delle cinque lettere dell'alfabeto poste a fianco di ciascuna affermazione.

1)	E' assolutamente indispensabile ottenere la stima e l'affetto delle persone che per noi sono importanti.	A	a	N	d	D
2)	Mi sento uno stupido se non riesco bene come gli altri.	A	a	N	d	D
3)	Chi commette cattive azioni merita di essere duramente punito e di soffrire per le sue colpe.	A	a	N	d	D
4)	E' terribile quando le cose non vanno per il verso giusto.	A	a	N	d	D
5)	A volte qualche mio familiare mi fa provare una rabbia fortissima.	A	a	N	d	D
6)	Mi preoccupa sempre per le cose pericolose che possono succedere.	A	a	N	d	D
7)	E' meglio evitare certe responsabilità e certi impegni piuttosto che affrontarli direttamente.	A	a	N	d	D
8)	Mi abbatto facilmente se non c'è qualcuno a darmi una mano quando sono in difficoltà.	A	a	N	d	D
9)	Mi disturba molto accorgermi che alcune mie vecchie opinioni sono difficili da cambiare.	A	a	N	d	D
10)	Non si può evitare di sentirsi sconvolti per le difficoltà e i problemi degli altri.	A	a	N	d	D
11)	Ho paura di non saper affrontare nel modo migliore i superiori o le persone che hanno autorità.	A	a	N	d	D
12)	Me la prendo moltissimo se agli altri non piace il mio aspetto o il mio modo di vestire.	A	a	N	d	D
13)	Una persona che vale deve sempre mostrarsi a suo agio e competente qualsiasi cosa faccia.	A	a	N	d	D
14)	I nostri nemici dovrebbero soffrire e pagare per le loro cattive azioni.	A	a	N	d	D

15)	Mi disturba moltissimo e mi arrabbio se i miei progetti non si realizzano.	A	a	N	d	D
16)	La nostra infelicità è causata dagli eventi o dalle persone con cui abbiamo a che fare e non abbiamo alcuna possibilità di controllarla.	A	a	N	d	D
17)	Mi preoccupa spesso del fatto che potrei avere una brutta malattia.	A	a	N	d	D
18)	Divento molto ansioso ed esitante se devo dare a qualcuno una brutta notizia.	A	a	N	d	D
19)	Abbiamo sempre bisogno di appoggiarci a qualcuno più forte di noi.	A	a	N	d	D
20)	Mi deprimò quando mi accorgo che non sarò mai capace di cambiare certe mie abitudini.	A	a	N	d	D
21)	Mi sento sconvolto quando vengo a sapere che qualche mio conoscente è seriamente malato.	A	a	N	d	D
22)	E' una cosa terribile non riuscire a trovare la soluzione perfetta per i nostri problemi.	A	a	N	d	D
23)	Quando arrivo a una festa o a un ricevimento ci rimango molto male se nessuno viene incontro a salutarmi.	A	a	N	d	D
24)	Mi sento una persona che non vale niente quando non riesco bene nelle mie attività.	A	a	N	d	D
25)	Le persone malvagie vanno condannate e punite.	A	a	N	d	D
26)	Mi arrabbio molto se le mie opinioni non vengono accettate.	A	a	N	d	D
27)	Non posso evitare di sentirmi depresso e rifiutato quando gli altri mi trascurano.	A	a	N	d	D
28)	Se c'è qualcosa di pericoloso o preoccupante dobbiamo continuamente pensare che potrebbe succedere veramente.	A	a	N	d	D
29)	Evito le situazioni in cui devo fare delle scelte perchè ciò mi rende teso e agitato.	A	a	N	d	D
30)	Divento nervoso ed ho bisogno di essere aiutato quando mi trovo ad affrontare impegni difficili e responsabilità.	A	a	N	d	D
31)	Molte delle cose che ci sono successe in passato hanno una tale influenza sulla nostra vita che diventa impossibile cambiare noi stessi.	A	a	N	d	D
32)	Mi lascia sempre molto scosso vedere una persona gravemente disabile.	A	a	N	d	D
33)	Mi preoccupa molto se non riesco a trovare la soluzione giusta per i miei problemi.	A	a	N	d	D

Assegnazione del punteggio e interpretazione.

A = assegnare valore 1

a = assegnare valore 2

N = assegnare valore 3

d = assegnare valore 4

D = assegnare valore 5

Gli item sono raggruppati in cluster di tre. Ogni cluster di 3 item deriva da una delle 11 convinzioni irrazionali di base evidenziate da Ellis.

I raggruppamenti sono i seguenti:

item 1-12-23 bisogno di essere apprezzati

item 2-13-24 giudizio globale

item 3-14-25 ostilità condanna

item 4-15-26 bassa tolleranza alla frustrazione

item 5-16-27 causalizzazione esterna

item 6-17-28 rimuginazione ansiogena

item 7-18-29 tendenza all'evitamento

item 8-19-30 dipendenza dagli altri

item 9-20-31 resistenza al cambiamento

item 10-21-32 tristezza eterocommiserativa

item 11-22-33 perfezionismo

Dal presente questionario è possibile ottenere un punteggio di razionalità.

Il cut off è 90. Un punteggio inferiore a 90 indica che c'è nella persona una certa tendenza all'irrazionalità.

Questo dato va preso con una certa cautela per due motivi:

- 1) Il campione di riferimento includeva persone in prevalenza giovani, tra cui molti studenti universitari.
- 2) Non è stato provato che l'irrazionalità sia un costrutto di personalità misurabile alla stregua di altri costrutti, quali ad esempio, l'introversione o la stabilità emotiva.

Il modo migliore per utilizzare il presente questionario è quello di prendere in considerazione gli item nei quali il soggetto ha indicato il massimo accordo (A), in quanto ci danno un'idea di quali potranno essere certi suoi convincimenti irrazionali. Così se, ad esempio il soggetto ha sottoscritto accordo completo agli item 1,12-e 23 è probabile che possa coltivare la pretesa assoluta di piacere a tutte le persone significative con cui interagisce. Oppure, se il soggetto ha sottoscritto accordo completo agli item 4, 15 e 26, possiamo supporre che abbia una bassa tolleranza verso le frustrazioni.