

QUESTIONARIO SULLO STRESS PERCEPITO

0 = Mai; 1 = Quasi mai; 2 = A volte; 3 = Abbastanza spesso; 4 = Molto spesso.

1. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?	0 1 2 3 4
2. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?	0 1 2 3 4
3. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito nervoso o "stressato"?	0 1 2 3 4
4. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fiducioso sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?	0 1 2 3 4
5. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?	0 1 2 3 4
6. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che doveva fare?	0 1 2 3 4
7. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avvertito di essere in grado di controllare ciò che la irrita nella sua vita?	0 1 2 3 4
8. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?	0 1 2 3 4
9. Nell'ultimo mese, con che frequenza è stato arrabbiato per cose che erano fuori dal suo controllo?	0 1 2 3 4
10. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non poteva superarle?	0 1 2 3 4

Perceived Stress Scale di Sheldon Cohen.

Calcolo dei punteggi: i punteggi sono ottenuti invertendo le risposte (per esempio, 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0) date ai quattro item formulati in modo positivo (item 4, 5, 7 e 8) e quindi sommando tutti gli item della scala.

Risultati (adattamento di M. Smith, R. Segal, and J. Segal. Feb., 2015):

- 1 – 10** **Sotto la media.** Buona gestione degli eventi stressanti e adattamento agli imprevisti!
- 11 – 14** **Nella media.** Ben lontani dalla mancanza di eventi stressanti, ma imparando a ridurre gli effetti si può raggiungere un buon livello di benessere.
- 15 – 18** **Medio – alto.** È possibile che anche senza accorgersene, lo stress accumulato stia già influenzando su corpo, pensieri e comportamento.
- 19 +** **Alto.** È possibile che il corpo e la mente stiano sperimentando livelli di stress molto elevato, che alla lunga potrebbero essere dannosi.

I risultati ottenuti NON sono sufficienti ai fini diagnostici. Se si ritiene opportuno, è bene richiedere una consulenza a un professionista!