
STRESS INVENTORY

Il questionario è articolato in diverse parti.

Alcune sono state elaborate dal nostro gruppo di lavoro.

Altre sono test elaborati da altri autori.

L'obiettivo della ricerca è quella di trovare correlazioni tra aspetti del lavoro e condizioni di stress.

Naturalmente non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Il questionario è assolutamente anonimo e i dati saranno elaborati in forma aggregata per azienda

La ringraziamo per la collaborazione

Ia parte - PSS14

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396. . The Perceived Stress Scale 14

Istruzioni

Vi saranno poste domande riguardo i sentimenti e i pensieri di questo ultimo mese . In ogni caso vi sarà chiesto di porre una X sul cerchio rappresentante quanto spesso avete sentito o pensato in un certo modo. Per quanto alcune domande possano apparire simili ci sono differenze e ognuna dovrebbe essere trattata come una domanda diversa e separate. Il migliore approccio è di rispondere rapidamente. Cioè, non provate a contare il numero di volte che avete sentito in un certo modo, ma piuttosto indicate l'alternativa che vi sembra la stima più ragionevole.

	Mai	Quasi mai	Qualche volta	Abbastanza Spesso	Molto Spesso
	1	2	3	4	5
1. Nell'ultimo mese quanto spesso siete stati turbati dal fatto che qualcosa sia accaduto inaspettatamente?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nell'ultimo mese, quanto spesso avete sentito di essere incapaci a tenere sotto controllo aspetti importanti della vostra vita?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nell'ultimo mese, quanto spesso vi siete sentiti nervosi e stressati?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. <i>Nell'ultimo mese, quanto spesso vi siete occupati con successo dei problemi e delle difficoltà quotidiane?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. <i>Nell'ultimo mese, quanto spesso avete sentito che eravate in grado di fronteggiare con efficacia significativi cambiamenti che stavano interessando la vostra vita?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. <i>Nell'ultimo mese, quanto spesso vi siete sentiti fiduciosi circa la vostra capacità di gestire i vostri problemi personali?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. <i>Nell'ultimo mese, quanto spesso avete sentito che le cose stavano andando per il verso giusto?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Nell'ultimo mese, quanto spesso non siete stati in grado di affrontare tutte le cose che avreste dovuto fare?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. <i>Nell'ultimo mese quante volte siete stati capaci di controllare eventi irritanti della vostra vita?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. <i>Nell'ultimo mese quante volte avete sentito di avere tutto sotto controllo?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Nel corso dell'ultimo mese quante volte vi siete sentiti in collera perché accadevano cose che erano al di fuori del vostro controllo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Nel corso dell'ultimo mese, quante volte vi siete trovati a pensare alle cose che dovevate concludere?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. <i>Nel corso dell'ultimo mese, quante volte siete stati in grado di controllare il modo di utilizzare il vostro tempo?</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Nel corso dell'ultimo mese quante volte avete sentito che le difficoltà stavano crescendo così tanto che non avreste potuto gestirle?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I punteggi degli Item in corsivo si calcolano con la seguente formula (6-punteggio item)

41] Totale PSS14

A cura del ricercatore

IIa parte - PANAS

Positive and Negative Affect Schedule

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063–1070.

Istruzioni

Questa scala consiste di un numero di parole che descrivono differenti sentimenti e emozioni.

Leggete ogni singolo item e segnate con una X la risposta più appropriata per voi. Fate riferimento alla scorsa settimana

Usate la seguente scala per rispondere agli item.

	<i>Molto poco o per nulla</i>	<i>Un poco</i>	<i>Moderatamente</i>	<i>Abbastanza</i>	<i>Estremamente</i>
Interessato*	1	2	3	4	5
Irritabile	1	2	3	4	5
Eccitato*	1	2	3	4	5
Angosciato	1	2	3	4	5
Forte*	1	2	3	4	5
Colpevole	1	2	3	4	5
Terrorizzato	1	2	3	4	5
Ostile	1	2	3	4	5
Entusiasta*	1	2	3	4	5
Orgoglioso*	1	2	3	4	5
Contrariato	1	2	3	4	5
Vigile*	1	2	3	4	5
Ho provato vergogna	1	2	3	4	5
Ispirato*	1	2	3	4	5
Nervoso	1	2	3	4	5
Determinato*	1	2	3	4	5
Attento*	1	2	3	4	5
Agitato	1	2	3	4	5
Attivo*	1	2	3	4	5
Impaurito	1	2	3	4	5

42] Positivo PA

A cura del ricercatore

Sommare gli item con asterisco

43] Negativo NA

A cura del ricercatore

Sommare gli item senza asterisco

IIIa parte - EPI Eysenk Personality Inventory

Istruzioni

Vi preghiamo di Rispondere ad ogni domanda facendo una X sul "SI" o sul "NO" relativo ad ogni domanda.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate né domande a trabocchetto. Rispondete velocemente e non pensate troppo a lungo sui possibili significati delle domande.

- | | | | |
|-----|--|----|----|
| 1. | Ho numerose attività di svago? | SI | NO |
| 2. | Smetto di riflettere sulle cose prima di farlo? | SI | NO |
| 3. | Il mio umore va spesso su e giù? | SI | NO |
| 4. | Sono una persona che discorre volentieri? | SI | NO |
| 5. | Mi preoccuperebbe avere un debito? | SI | NO |
| 6. | Talvolta mi sento "molto infelice" senza ragione? | SI | NO |
| 7. | La sera chiudo la mia casa accuratamente? | SI | NO |
| 8. | Sono una persona abbastanza allegra? | SI | NO |
| 9. | Mi sconvolgerebbe vedere un bambino o un animale che soffre? | SI | NO |
| 10. | Mi preoccupo spesso di cose che potrei aver fatto o detto? | SI | NO |
| 11. | Generalmente mi lascio andare e mi diverto alle feste allegre? | SI | NO |
| 12. | Sono una persona irritabile? | SI | NO |
| 13. | Mi piace incontrare persone nuove? | SI | NO |
| 14. | Credo che le polizze di assicurazione sono una buona idea? | SI | NO |
| 15. | I miei sentimenti sono facilmente feriti? | SI | NO |
| 16. | Preferisco tenermi un po' in disparte nelle riunioni? | SI | NO |
| 17. | Prenderei anche droghe che possono avere effetti strani? | SI | NO |
| 18. | Mi sento spesso imbarazzato di stomaco? | SI | NO |
| 19. | Mi piace uscire di casa molto spesso? | SI | NO |
| 20. | Mi piace far del male alle persone che amo? | SI | NO |
| 21. | Spesso sono turbato da sentimenti di colpa? | SI | NO |
| 22. | Preferisco leggere piuttosto che incontrare persone? | SI | NO |
| 23. | Ho nemici che mi vogliono fare del male? | SI | NO |
| 24. | Mi considero una persona nervosa? | SI | NO |
| 25. | Ho molti amici? | SI | NO |
| 26. | Mi piacciono scherzi materiali che possono anche far del male? | SI | NO |
| 27. | Sono un individuo che si preoccupa? | SI | NO |
| 28. | Sono un individuo spensierato? | SI | NO |
| 29. | Mi importano molto le buone maniere e la pulizia? | SI | NO |

30.	Mi preoccupo per disastri che potrebbero accadere?	SI	NO
31.	Generalmente prendo l'iniziativa nel fare nuove amicizie?	SI	NO
32.	Mi considero una persona con alta tensione nervosa?	SI	NO
33.	Generalmente me ne sto tranquillo quando sono in compagnia?	SI	NO
34.	Penso che il matrimonio è una usanza antiquata e che va eliminato?	SI	NO
35.	Posso facilmente rallegrare una festa noiosa?	SI	NO
36.	Le persone che guidano con precauzione mi danno noia?	SI	NO
37.	Mi preoccupo riguardo alla mia salute?	SI	NO
38.	Mi piace raccontare le barzellette agli amici?	SI	NO
39.	Per me ogni cosa ha lo stesso sapore?	SI	NO
40.	Mi piace stare in mezzo ad altre persone?	SI	NO
41.	Mi dà fastidio il sapere che ci sono errori nel mio lavoro?	SI	NO
42.	Soffro di insonnia?	SI	NO
43.	Ho quasi sempre una "risposta pronta" per chiunque?	SI	NO
44.	Mi piace arrivare agli appuntamenti in anticipo?	SI	NO
45.	Mi sento spesso svogliato e stanco senza ragione?	SI	NO
46.	Mi piace fare le cose nelle quali agisco velocemente?	SI	NO
47.	Mia madre è (o è stata) una buona madre?	SI	NO
48.	Spesso penso che la vita è molto noiosa?	SI	NO
49.	Spesso assumo troppi impegni rispetto al tempo a disposizione?	SI	NO
50.	Vi sono molte persone che cercano di evitarmi?	SI	NO
51.	Mi preoccupa un po' troppo del mio aspetto fisico?	SI	NO
52.	Penso che le persone si interessano troppo alle assicurazioni sulla vita?	SI	NO
53.	Qualche volta ho desiderato di morire?	SI	NO
54.	So organizzare una festa?	SI	NO
55.	Cerco di non essere sgarbato con le persone?	SI	NO
56.	Rimugini troppo a lungo su una esperienza imbarazzante?	SI	NO
57.	Quando prendo il treno spesso arrivo all'ultimo minuto?	SI	NO
58.	Soffro di nervosismo?	SI	NO
59.	Le mie amicizie si rompono facilmente senza mia colpa?	SI	NO
60.	Spesso mi sento solo	SI	NO
61.	Talvolta mi piace stuzzicare gli animali?	SI	NO
62.	Mi dolgo facilmente quando trovano errori nel mio lavoro?	SI	NO
63.	Mi piace moltissimo una eccitata animazione intorno a me?	SI	NO

64. Mi piacerebbe che le altre persone avessero paura di me? SI NO
65. A volte sovrabbondo di energia e altre volte sono molto fiacco? SI NO
66. La gente pensa che sono una persona piena di vitalità? SI NO
67. La gente mi racconta un sacco di bugie? SI NO
68. Sono permaloso su certi argomenti? SI NO

Totali

- 44] P A cura del ricercatore
- 45] E A cura del ricercatore
- 46] N A cura del ricercatore

IVa parte - VERSIONE ITALIANA DEL SYMPTOM QUESTIONNAIRE (SQ) DI R.KELLNER

di G.A. FAVA e R. KELLNER

Robert Kellner, *A Symptom Questionnaire*, *Journal of Clinical Psychiatry*, 48,7, 268-274, 1987

Istruzioni

Per favore, ci dica come si è sentito o sentita la scorsa settimana e faccia una crocetta sulla risposta che Lei ha scelto.

Non pensi molta prima di rispondere.

1. Nervoso	SI	NO
2. Stanco	SI	NO
3. Irritabile	SI	NO
4. Allegro	SI	NO
5. Teso, tirato	SI	NO
6. Triste, giù	SI	NO
7. Felice	SI	NO
8. Spaventato	SI	NO
9. Calmo	SI	NO
10. In buona salute	SI	NO
11. Arrabbiarsi con facilità	SI	NO
12. Come se non ci fosse abbastanza aria	VERO	FALSO
13. Gentile con gli altri	SI	NO
14. In forma	SI	NO
15. Senso di pesantezza alle braccia o alle gambe	SI	NO
16. Fiducioso	SI	NO
17. Cordiale con gli altri	SI	NO
18. Tremolante	SI	NO
19. Nessun dolore da nessuna parte	VERO	FALSO
20. Aggressivo	SI	NO
21. Le braccia e le gambe forti	SI	NO
22. Appetito scarso	SI	NO
23. Tranquillo	SI	NO
24. Spregevole	SI	NO
25. Seccato	SI	NO
26. Arrabbiato	SI	NO
27. Incapace di divertirsi	VERO	FALSO
28. Senso di tensione alla testa o al collo	SI	NO
29. Rilassato	SI	NO
30. Inquieto	SI	NO
31. Impresione che gli altri le siano amici	SI	NO

32.Sentimenti di odio	SI	NO	
33.Senso di soffocamento	SI	NO	
34.Timoroso	SI	NO	
35.Paziente	SI	NO	
36.Impaurito	SI	NO	
37 Furioso	SI	NO	
38. Ben disposto con gli altri	SI	NO	
39. Senso di colpa	SI	NO	
40. Sentirsi bene	SI	NO	
41. Oppressione, pesantezza alla testa o al corpo	SI	NO	
42.Preoccupato	SI	NO	
43.Contento	SI	NO	
44.Con le braccia o le gambe deboli	SI	NO	
45.Disperato	SI	NO	
46.Nessun male da nessuna parte	VERO		FALSO
47.Pensieri di morte o di morire	SI	NO	
48. Sentire che la gente è spregevole, disgustosa	SI	NO	
49. Terrorizzato	SI	NO	
50. Sentimenti di coraggio	SI	NO	
51. Divertirsi	SI	NO	
52.Con il respiro difficile	SI	NO	
53. Parti del corpo intorpidite o con formicolio	SI	NO	
54.Molto tempo prima di prendere sonno	SI	NO	
55. Ostile	SI	NO	
56. In collera	SI	NO	
57. Con il cuore che batte forte o veloce	SI	NO	
58. Depresso	SI	NO	
59. Eccitato	SI	NO	
60. Sensazione di essere un fallimento	SI	NO	
61. Non interessato alle cose	VERO		FALSO
62 Teso al massimo	SI	NO	
63. incapace di rilassarsi	VERO		FALSO
64. In preda al panico, al terrore	SI	NO	
65.Oppressione, pesantezza alla testa	SI	NO	
66.Tendenza a rimproverarsi	SI	NO	
67.Idea di porre fine alla vita	SI	NO	
68.Pensieri che fanno paura	SI	NO	
69.Collerico	SI	NO	
70.Irritato dagli altri	SI	NO	
71.Guardare con desiderio al futuro	SI	NO	

72. Con nausea, mal di stomaco	SI	NO
73. Sensazione che la vita è brutta	SI	NO
74. Intestino o stomaco in disordine	SI	NO
75. inferiore agli altri	SI	NO
76. Inutile	SI	NO
77. Dolori ai muscoli	SI	NO
78. Nessuna sensazione spiacevole alla testa o al corpo	VERO	FALSO
79. Mal di testa	SI	NO
80. Sentirsi di attaccare gli altri	SI	NO
81. Tremore con rabbia	SI	NO
82. Furioso, matto	SI	NO
83. La gente sembra gentile	SI	NO
84. Sentirsi sul punto di piangere	SI	NO
85. Crampi	SI	NO
86. Sensazione che succederà qualcosa di brutto	SI	NO
87. Tiratissimo, teso	SI	NO
88. Andare in collera con facilità	SI	NO
89. Sicuro di sé	SI	NO
90. Impaziente	SI	NO
91. Sentimenti di disperazione, che non c'è più nulla da fare	SI	NO
92. Dolori alla testa	SI	NO

Totale A cura del ricercatore

47] ans A cura del ricercatore

48] dep A cura del ricercatore

49] som A cura del ricercatore

50] ost A cura del ricercatore

Totale A cura del ricercatore

50] ril A cura del ricercatore

51] cont A cura del ricercatore

52] ben fis A cura del ricercatore

53] emp A cura del ricercatore

Note per la siglature del SQ

Il Symptom Questionnaire (SQ) è composto da quattro scale e da otto sommali.

E' più conveniente procedere a conteggiare i valori delle singole sottoscale e, successivamente, sommarli per ottenere quelli delle scale.

Le otto sottoscale sono composte da quattro sottoscale che indicano sintomi (ansietà, depressione, sintomi somatici e ostilità) e da quattro relative ai corrispondenti stati di benessere (rilassatezza, contentezza, benessere fisico, essere ben disposto nei confronti degli altri). Le sottoscale relative ai sintomi si conteggiano segnando un punto ogni volta che il soggetto ha risposto Sì oppure VERO ai seguenti item.

ansietà: 1, 5, 8,18, 30, 34, 36, 42, 49, 54, 59, 62,63, 64, 68, 86, 87

(range = 0-17)

depressione: 2, 6, 24, 27, 39, 45, 47, 58, 60, 61, 66, 67, 73, 75, 76, 84, 91

(range 0-17)

Sintomi somatici: 12, 15, 22, 28, 33,41, 44, 52, 53, 57, 65, 72,74, 77, 79, 85, 92

(range 0 -17)

Ostilità: 3,11, 20, 25, 26, 32, 37,48, 55, 56, 69 70 80, 81, 82, 88, 90

(range 0 -17)

rilassatezza: 9,16, 23, 29, 50, 89

(range = 0-6)

Contentezza: 4, 7, 40, 43, 51, 71

(range = 0-6)

Benessere fisico: 10, 14, 19, 21, 46, 78

(range = 0-6)

Buona disposizione verso gli altri: 13,17, 31, 35, 38, 83

(range = 0-6)

Va parte - COPE

Il nostro interesse è rivolto a conoscere come le persone rispondono quando, nel corso della loro vita, devono confrontarsi con difficoltà o con eventi stressanti. Numerosi sono i modi con cui cerchiamo di far fronte allo stress: il presente questionario le chiede di indicare che cosa lei generalmente fa e prova di fronte ad eventi stressanti. Ovviamente eventi differenti richiedono risposte in qualche modo diverse, cerchi tuttavia di pensare a ciò che di solito fa quando si trova sotto uno stress notevole.

Risponda a ciascuna domanda facendo un cerchietto attorno al numero che, in base alla tabella sottostante, indica la sua risposta. Cerchi di rispondere a ciascuna domanda come se questa, nella sua mente, fosse separata da tutte le altre. Scelga attentamente la sua risposta in modo che essa sia la più vera possibile per lei. Risponda ad ogni item. Non ci sono risposte "giuste" o "sbagliate" per cui scelga la risposta più specifica per lei senza pensare a ciò che direbbe o farebbe "la maggior parte delle persone".

INDICHI CHE COSA LEI ABITUALMENTE FA QUANDO LEI SI TROVA DI FRONTE AD UN EVENTO STRESSANTE.

1 = Abitualmente non faccio assolutamente questo

2 = Abitualmente faccio questo poche volte

3 = Abitualmente faccio questo in misura moderata

4 = Abitualmente faccio proprio così

1. Cerco di crescere come persona come
conseguenza dell'esperienza 1 2 3 4
2. Mi applico al lavoro o ad altre attività sostitutive
per distogliere la mia mente dagli eventi 1 2 3 4
3. Sono turbato e do sfogo alle mie emozioni 1 2 3 4
4. Cerco di chiedere a qualcuno consigli su ciò che devo fare 1 2 3 4
5. Concentro i miei sforzi nel fare qualcosa 1 2 3 4
6. Mi dico "questo non è reale" 1 2 3 4
7. Mi affido a Dio 1 2 3 4
8. Rido della situazione 1 2 3 4
9. Ammetto con me stesso che non posso affrontarla
e smetto di sforzarmi 1 2 3 4
10. Cerco di trattenermi dal fare qualche cosa troppo in fretta. 1 2 3 4
11. Discuto i miei sentimenti con qualcuno 1 2 3 4
12. Faccio uso di alcol o di stupefacenti per sentirmi meglio. 1 2 3 4

13.	Mi abituo all'idea che è accaduto.....	1	2	3	4
14.	Parlo con qualcuno per saperne di più circa la situazione	1	2	3	4
15.	Cerco di non farmi distrarre da altri pensieri o attività	1	2	3	4
16.	Fantastico su cose diverse da questa	1	2	3	4
17.	Sono turbato e ne sono pienamente consapevole	1	2	3	4
18.	Chiedo aiuto a Dio.....	1	2	3	4
19.	Faccio piani per agire.....	1	2	3	4
20.	Ci scherzo sopra.....	1	2	3	4
21.	Accetto che questo è accaduto e che non può essere cambiato	1	2	3	4
22.	Mi trattengo dal fare qualcosa finché la situazione lo consente ...	1	2	3	4
23.	Cerco di ottenere un supporto emotivo da amici o parenti	1	2	3	4
24.	Rinuncio a cercare di raggiungere il mio scopo	1	2	3	4
25.	Metto in atto ulteriori azioni per cercare di liberarmi del problema	1	2	3	4
26.	Cerco di stordirmi per un po' bevendo alcolici o assumendo droghe	1	2	3	4
27.	Rifiuto di credere che sia accaduto	1	2	3	4
28.	Lascio venir fuori le mie emozioni	1	2	3	4
29.	Cerco di vedere la cosa in una luce diversa per farla apparire più positiva	1	2	3	4
30.	Parlo con qualcuno che potrebbe fare qualcosa di concreto per il problema	1	2	3	4
31.	Dormo più del solito	1	2	3	4
32.	Cerco di trovare una strategia per ciò che si deve fare.....	1	2	3	4
33.	Mi concentro sulla soluzione del problema e, se necessario, metto un poco da parte le altre cose	1	2	3	4
34.	Cerco simpatia e comprensione da parte di qualcuno.....	1	2	3	4
35.	Bevo alcol o assumo droghe per pensare meno alla situazione	1	2	3	4
36.	Prendo in giro ?.....	1	2	3	4
37.	Rinuncio a tentare di raggiungere ciò che voglio	1	2	3	4
38.	Cerco di trovare qualcosa di buono in ciò che è accaduto	1	2	3	4
39.	Penso a come posso affrontare meglio il problema	1	2	3	4
40.	Fingo che ciò non sia realmente accaduto	1	2	3	4
41.	Mi accerto di non peggiorare le cose agendo troppo presto	1	2	3	4
42.	Cerco decisamente di impedire che altre cose interferiscano con i miei sforzi di far fronte a questo	1	2	3	4

Note per la siglature del COPE

COPE	Item			Totale
Reinterpretazione positiva e crescita	1,	29,	38,	59
Disimpegno mentale	2,	16,	31,	43
Focalizzazione ed espressione delle emozioni	3,	17,	28,	46
Uso del supporto sociale strumentale	4,	14,	30,	45
Affrontare operativamente	5,	25,	47,	58
Negazione	6,	27,	40,	57
Religione	7,	18,	48,	60
Umorismo	8,	20,	36,	50
Disimpegno comportamentale	9,	24,	37,	51
Trattenersi	10,	22,	41,	49
Uso del supporto sociale emotivo	11,	23,	34,	52
Uso di sostanze	12,	26,	35,	53
Accettazione	13,	21,	44,	54
Soppressione di attività interferenti	15,	33,	42,	55
Pianificazione	19,	32,	39,	56