

## Scala per lo Stress Percepito

Le domande contenute in questa scala riguardano i Suoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese. Per ogni domanda, Le viene chiesto di indicare la sua risposta circolettando la frequenza con cui si è sentito o ha pensato in un certo modo.

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

Calcolo dei punteggi: i punteggi sono ottenuti nel seguente modo.

Invertire il punteggio (0=4;1=3;2=2;3=1; e 4=0) solo per le seguenti domande: 4-5-7-8. Per le altre domande il punteggio resta quello crocettato da voi.

Sommate 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, emozioni e comportamento.

19 + = Alto.

#### Bibliografia

La scala PSS è riprodotta col permesso dell'American Sociological Association, da Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.

Cohen, S. and Williamson, G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988.

Translation courtesy of Andrea Fossati, Vita-Salute San Raffaele University of Milano, Italy, e-mail: [fossati.andrea@hsr.it](mailto:fossati.andrea@hsr.it). Oct. 5, 2010