



## LA SCALA PER LO STRESS PERCEPITO ("Perceived Stress Scale" di Sheldon Cohen)

Tra i test attitudinali e di valutazione che misurano la percezione soggettiva dello stress vi è il "Perceived Stress Scale" o PSS (la scala per lo stress percepito) sviluppata da Sheldon Cohen.

Questa scala é comunemente utilizzata per valutare la percezione di ognuno di noi riguardo a particolari situazioni di vita quotidiana, e la nostra reazione in risposta a questi avvenimenti, percepiti come destabilizzanti e rischiosi.

Il questionario é costituito da 10 domande, con un valore che va da 1 a 5 in funzione della gravità. Le domande riguardano i tuoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese.

Per ogni domanda, ti viene chiesto di indicare la tua risposta segnando la frequenza con cui hai pensato in un certo modo.

Alla fine calcola il punteggio ottenuto e leggi il profilo che corrisponde al tuo punteggio.

### VALORI

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

#### Nell'ultimo mese, con che frequenza:

1. Ti sei sentito fuori di te poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?.....0 1 2 3 4
2. Hai avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della tua vita?.....0 1 2 3 4
3. Ti sei sentito/a nervoso/a o "stressato/a"?.....0 1 2 3 4
4. Non ti sei sentito/a fiducioso/a sulla sua capacità di gestire i problemi personali?.....0 1 2 3 4
5. Hai avuto la sensazione che le cose non andassero come dicevi tu?.....0 1 2 3 4

6. Hai avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che dovevi fare?..0 1 2 3 4
7. Hai avvertito di non essere in grado di controllare ciò che ti irrita nella tua vita?.....0 1 2 3 4
8. Hai sentito di non padroneggiare la situazione?.....0 1 2 3 4
9. Sei stato/a arrabbiato/a per cose che erano fuori dal tuo controllo?.....0 1 2 3 4
10. Hai avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non potevi superarle?.....0 1 2 3 4

**IL MIO PUNTEGGIO TOTALE E' (da 0 a 40): \_\_\_\_\_**

## **RISULTATI**

**Punteggio totale da 0 a 13** Stai affrontando tranquillamente la tua vita! Questo significa che stai gestendo bene le tue emozioni e stai scaricando in modo adeguato le tensioni della vita quotidiana e lavorativa che ti trovi a vivere in questo periodo. Continua ad andare in questa direzione.

**Punteggio totale da 14 a 26** Lo Stress inizia a condizionarti negativamente. Questo significa che in questo periodo della tua vita inizi ad avere delle difficoltà nel fare fronte in modo ottimale al carico di Stress e alle emozioni che stai vivendo. Hai bisogno di calma e strumenti che ti aiutino a non danneggiare il tuo benessere personale. Ti devi ritagliare più spazi per te stesso e iniziare a scaricare le tensioni che accumuli durante la giornata.

**Punteggio totale da 27 a 40** Stai vivendo un sovraccarico di Stress che influisce molto negativamente sul tuo benessere. Hai raggiunto un livello di Stress che compromette seriamente la tua salute fisica e mentale. Ma non allarmarti... lo Stress è gestibile... Inizia subito a lavorare sul tuo livello di Stress con utili tecniche di Stress Management che possano darti tutto l'aiuto necessario!

## **COMPRENDERE LO STRESS!**

Lo Stress rappresenta la tua reazione di adattamento di fronte a eventi e fattori esterni o interni che creano un sovraccarico di tensione fisica e mentale. Quando la presenza di Stimoli Stressanti si prolunga nel tempo, lo Stress diventa cronico e la tensione costante a cui ti trovi

sottoposto induce una iper-attivazione psichica e fisiologica, cioè a uno sforzo esagerato. Se all'inizio ti pare di poter sopportare e resistere... A lungo andare vai incontro a un graduale esaurimento delle energie con un peggioramento del rendimento mentale e fisico. In questo caso compaiono sintomi evidenti come ansia, irritabilità e disturbi del Sonno.

Per ulteriori informazioni sulla riduzione dello stress, visita [I percorsi di formazione e coaching Stress Coach](#)

## SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE IL TUO PUNTEGGIO

Rivedi le domande con punteggio elevato e:

- Verifica se puoi ridurre, cambiare o modificare questo aspetto;
- inizia con le cose più facili e con maggiori probabilità di successo;
- aspettati solo piccoli cambiamenti all'inizio, ci vuole pratica quotidiana per fare qualsiasi cambiamento che duri nel tempo;
- l'aiuto di familiari, amici, colleghi o un coach ti renderà il processo più semplice e piacevole.

## AVVERTIMENTO IMPORTANTE

Lo stress può causare gravi problemi di salute e, in casi estremi, la morte. Queste tecniche di gestione dello stress hanno dimostrato di avere un effetto positivo sulla riduzione dello stress.

Malgrado ciò è bene ricordare che le informazioni in questo documento sono solo a scopo di orientamento.

**I lettori dovrebbero consultare PROFESSIONISTI MEDICI adeguatamente qualificati, in caso di sintomi fisici/psichici importanti, dubbi su malattie legate allo stress, cambiamenti importanti della dieta o del livello di esercizio fisico.**

## BIBLIOGRAFIA

- Cohen S, Williamson G. Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.) 1988. The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psych Newbury Park, CA: Sage