

SCALA DELLO STRESS DELLA VITA PROFESSIONALE

1. Due persone che vi conoscono molto bene stanno parlando di voi.
Quali delle seguenti frasi pensate che userebbero con maggiore probabilità?
 - (a) "X è molto sicuro di sé. Niente sembra turbarlo."
 - (b) "X è in gamba. Ma con lui certe volte devi stare attento a come parli."
 - (e) "Qualcosa sembra sempre andare storto nella vita di X."
 - (d) "Trovo X molto lunatico e imprevedibile."
 - (e) "Meno vedo X e meglio è!"
2. Qualcuno dei seguenti aspetti è presente nella vostra vita in modo frequente ?
 - La sensazione di riuscire raramente a fare qualcosa nel modo giusto
 - La sensazione di essere perseguitati, presi in trappola o di trovarsi con le spalle al muro
 - Indigestione
 - Scarso appetito
 - Difficoltà ad addormentarsi la sera
 - Attacchi di vertigine o palpitazioni
 - Sudorazione non giustificata da attività motorie o dall'alta temperatura
 - Sensazioni di panico trovandosi in una folla o in spazi ristretti
 - Stanchezza e mancanza di energie
 - Sentimento di sconforto ("che senso ha fare qualsiasi cosa?")
 - Debolezza o nausea in assenza di alcuna ragione fisica
 - Irritabilità estrema
 - Incapacità di rilassarsi alla fine della giornata
 - Frequenti risvegli durante la notte o in anticipo rispetto all' ora stabilita per il risveglio
 - Difficoltà nel prendere decisioni
 - Incapacità di smettere di rimuginare i problemi e gli eventi della giornata
 - Tristezza
 - Convinzione di "non farcela"
 - Mancanza di entusiasmo anche verso gli interessi più cari
 - Riluttanza a conoscere nuove persone e a fare nuove esperienze
 - Incapacità a dire "no" di fronte alla richiesta di fare qualcosa
 - Assumersi più responsabilità di quelle realmente gestibili
3. Siete più o meno ottimisti di quanto lo eravate di solito?
4. Vi piace guardare le attività sportive?
5. Riuscite ad alzarvi tardi, se volete, durante il fine settimana senza sentirvi colpevoli?
6. Mantenendosi in limiti professionali e personali ragionevoli, riuscite ad esprimere il vostro pensiero:
 - a) al vostro capo?
 - b) ai vostri colleghi?

- e) ai membri della vostra famiglia?
7. Chi si assume di solito la responsabilità di prendere le decisioni importanti della vostra vita:
- a) voi stessi?
 - b) qualcun altro?
8. Quando venite criticati nel lavoro da un superiore, di solito vi sentite:
- a) molto giù?
 - b) moderatamente giù? e) lievemente giù?
9. Alla fine della giornata lavorativa, vi sentite soddisfatti dei risultati ottenuti:
- a) spesso?
 - b) qualche volta? e) solo raramente?
10. Per la maggior parte del tempo, sentite di avere conflitti non risolti coi vostri colleghi?
11. La quantità di lavoro che dovete svolgere supera la quantità di tempo a vostra disposizione:
- a) abitualmente?
 - b) qualche volta?
 - e) solo occasionalmente?
12. Avete una chiara idea di quello che ci si aspetta professionalmente da voi:
- a) quasi sempre?
 - b) a volte?
 - e) quasi mai?
13. Potreste affermare che generalmente avete abbastanza tempo da dedicare a voi stessi?
14. Se volete parlare dei vostri problemi con qualcuno, riuscite di solito a trovare una persona disposta a offrirvi ascolto?
15. Ritenete di essere sulla buona strada per raggiungere gli obiettivi principali che avete stabilito per la vostra vita?
16. Il vostro lavoro vi annoia:
- a) spesso?
 - b) qualche volta?
 - e) molto raramente?
17. Non vedete 1' ora di immergervi nel lavoro:
- a) quasi tutti i giorni?
 - b) alcuni giorni? e) quasi mai?

18. Vi sentite valutati adeguatamente per le vostre capacità e il vostro impegno nel lavoro?
19. Ritenete di ricevere un trattamento adeguato (in termini di status e di promozioni) rispetto alle vostre capacità e al vostro impegno nel lavoro?
20. Pensate che i vostri superiori:
- a) vi perseguitano attivamente?
 - b) vi aiutano attivamente nel lavoro?
21. Se dieci anni fa foste stati capaci di giudicarvi professionalmente quanto lo siete adesso, vi sareste giudicati:
- a) superiori alle vostre aspettative?
 - b) all' altezza delle vostre aspettative? e) inferiori alle vostre aspettative?
22. Se doveste indicare quanto vi piacete su una scala da 5 (massimo) a 1 (minimo), quale sarebbe il vostro punteggio?

Tavola di spoglio per la misurazione dello stress sul lavoro

1. a) 0; b) 1; c) 2; d) 3; e) 4.
2. Punteggio 1 per ogni risposta "Sì"
3. Punteggio 0 per "più ottimista", 1 per "circa lo stesso", 2 per "meno ottimista"
4. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No" &.
5. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
6. Punteggio 0 per ogni risposta "Sì", 1 per ogni risposta "No"
7. Punteggio 0 per "voi stessi", 1 per "qualcun altro"
8. Punteggio 2 per "molto giù", 1 per "moderatamente giù", 0 per "lievemente giù".
9. Punteggio 0 per "spesso", 1 per "qualche volta", 0 per "solo raramente".
10. Punteggio 0 per "No", 1 per "Sì"
11. Punteggio 2 per "abituamente", 1 per "qualche volta", 0 per "solo occasionalmente".
12. Punteggio 0 per "quasi sempre", 1 per "qualche volta", 2 per "quasi mai".
13. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
14. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
15. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
16. Punteggio 0 per "spesso", 1 per "qualche volta", 0 per "molto raramente".
17. Punteggio 0 per "quasi tutti i giorni", 1 per "alcuni giorni", 2 per "quasi mai".
18. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
19. Punteggio 0 per "Sì", 1 per "No"
20. Punteggio 1 per a), 0 per b)
21. Punteggio 0 per "superiore alle vostre aspettative", 1 per "all'altezza delle vostre aspettative", 2 per "inferiore alle vostre aspettative".
22. Punteggio 0 per "5", 1 per "4" e al di sotto di "4".

INTERPRETATE IL VOSTRO PUNTEGGIO

Come spiegato nel testo, occorre cautela nell'interpretare questi punteggi. Sono così tante le variabili che sfuggono al raggio di valutazione della Scala, ma che non di meno influenzano il modo in cui percepiamo e gestiamo lo stress, che due individui con lo stesso punteggio possono esperire la pressione cui sono soggetti con intensità piuttosto diversa. Tuttavia, utilizzata come guida approssimativa, questa scala può fornirci alcune informazioni utili.

0-15 Lo stress non è un problema per voi. Questo non significa che non siate sottoposti a pressioni sufficienti a condurre una vita intensa e piena di occupazioni. La Scala è stata ideata per misurare soltanto le risposte allo stress non desiderabili.

16-30 Questo punteggio corrisponde a un livello moderato di stress per una persona professionalmente impegnata. Sarebbe bene comunque chiedersi se esso non possa essere ridotto.

31-45 Lo stress è chiaramente un problema, ed è visibile il bisogno di trovare dei rimedi. Più a lungo continuerete a lavorare in queste condizioni, più sarà difficile fare qualcosa per cambiarle. È il caso che vi affrettiate a fare una attenta analisi della vostra vita professionale.

46-60 A questi livelli lo stress ha assunto una dimensione schiacciante ed è necessario agire immediatamente. Probabilmente siete ormai vicini allo stadio di esaurimento della Sindrome Generale di Adattamento. La pressione deve essere alleggerita subito.