

TEST DEI SEI FATTORI DI GESTIONE DELLO STRESS

Le domande cui dovrai rispondere riguardano il tuo modo di sentire, pensare e agire. Si tratta di domande semplici. Segna il tipo di risposta più congeniale al tuo stato. Non soffermarti a lungo su nessuna risposta.

1. Ti senti spesso irritato senza una ragione particolare?
 sì 2 no 0
2. Ti senti a disagio quando ti trovi in luoghi chiusi come negozi, ascensori, ecc.?
 spesso 2 talvolta 1 mai 0
3. Pensi sempre di essere troppo meticoloso?
 sì 2 no 0
4. Provi facilmente vertigini?
 mai 0 spesso 2 talvolta 1
5. Il tuo modo di pensare è rapido e istantaneo?
 sì 0 no 2
6. Ti senti influenzato dall'opinione altrui?
 sì 2 no 0
7. A volte temi di perdere la consapevolezza di te stesso?
 frequentemente 2 occasionalmente 1 mai 0
8. Provi dei timori particolari nei confronti della tua salute?
 mai 0 talvolta 1 spesso 2
9. Ti ritieni molto esigente per la pulizia?
 no 0 sì 2
10. Ti piace curare la tua alimentazione?
 sì 2 no 0
11. Quando lavori ti senti piuttosto affaticato?
 talvolta 1 spesso 2 mai 0
12. Nella vita siamo tutti un po' "attori"?
 sì 2 no 0
13. Ti senti a disagio con le persone irrequiete?
 frequentemente 2 talvolta 1 mai 0
14. Preferiresti lavorare in casa?
 senza dubbio 2 non particolarmente 0 talvolta 1
15. Ti vengono alla mente pensieri un po' strani e irrazionali?
 frequentemente 2 talvolta 1 mai 0
16. Il tuo corpo lo senti teso?
 raramente 1 frequentemente 2 mai 0

- 17 Ti piacerebbe rivivere episodi importanti del tuo passato?
 sì 2 no 0
- 18 Ti ritieni una persona eccessivamente emotiva?
 sì 2 no 0
- 19 Ti sei mai sentito in preda alla paura?
 no 0 sì 2
- 20 Ti senti in difficoltà quando viaggi in autobus o in treno?
 molto 2 un poco 1 per niente 0
- 21 Ti senti più felice quando lavori?
 sì 2 no 0
- 22 In questi ultimi tempi hai trascurato la cura della tua forma fisica?
 no 0 sì 2
- 23 Ti svegli insolitamente presto al mattino?
 sì 2 no 0
- 24 Ti piace essere al centro dell'attenzione?
 no 0 sì 2
- 25 Ritieni di essere una persona apprensiva?
 molto 2 discretamente 1 per nulla 0
- 26 Ti preoccupi un po' quando devi uscire di casa da solo?
 sì 2 no 0
- 27 Ti ritieni un perfezionista?
 no 0 sì 2
- 28 A volte ti senti stanco senza un motivo preciso?
 spesso 2 talvolta 1 mai 0
- 29 Ti capita di avere lunghi periodi di tristezza o di insoddisfazione?
 mai 0 spesso 2 talvolta 1
- 30 Riesci a trarre vantaggio dagli imprevisti per raggiungere gli obiettivi?
 mai 0 talvolta 1 spesso 2
- 31 Ti senti spesso troppo "su di giri" interiormente?
 sì 2 no 0
- 32 Ti preoccupi troppo se un familiare ritarda nel rientrare a casa?
 no 0 sì 2
- 33 Ti capita di controllare le cose che hai fatto, con molta insistenza?
 sì 2 no 0
- 34 Dormi bene, in modo soddisfacente e riposante, tranquillo?
 sì 0 no 2
- 35 Devi sforzarti per far fronte ad una crisi o a una difficoltà improvvisa?
 sì, molto 2 come chiunque 0 talvolta 1
- 36 Ti piace vestire bene, curare il tuo *look*?
 sì 2 no 0

- 37 Hai mai avuto la sensazione di “essere a pezzi”?
 sì 2 no 0
- 38 Temi di trovarti da solo troppo in alto, sfuggi l’altezza?
 molto 2 discretamente 1 per nulla 0
- 39 Ti senti stressato quando salti un appuntamento per cause altrui?
 moltissimo 2 un pò 1 per nulla 0
- 40 Ritieni di assimilare troppo stress emotivo?
 no 0 sì 2
- 41 Senti spesso il desiderio di “sfogarti” con qualcuno?
 frequentemente 2 talvolta 1 mai 0
- 42 Ti senti un po’ attirato dalle situazioni drammatiche?
 sì 2 no 0
- 43 Il tuo rilassamento e i tuoi momenti di relax sono disturbati?
 mai 0 frequentemente 2 talvolta 1
- 44 Senti il bisogno di isolarti o di fuggire, quando sei tra la folla?
 sempre 2 talvolta 1 mai 0
- 45 Ti capita di sentirti preoccupato senza sapere il perché?
 mai 0 frequentemente 2 talvolta 1
- 46 Il tuo interesse e la tua curiosità sono diminuiti in questi ultimi anni?
 diminuiti 2 gli stessi o aumentati 0
- 47 Ti senti meno altruista rispetto al passato?
 no 0 sì 2
- 48 Ti senti mai costretto a recitare una “parte”, un ruolo un po’ troppo impegnativo da interpretare?
 sì 2 no 0

<p>Il questionario è concluso. Grazie.</p>
--

ISTRUZIONI PER IL CALCOLO DEI RISULTATI

Qui di seguito sono riportati i numeri corrispondenti alle domande (numeri elencati in ordine verticale).

Segnare al di sotto di ciascun numero della domanda il punteggio indicato a lato della risposta scelta.

Successivamente sommare i punteggi in orizzontale per ognuno dei 6 parametri (A-D-E-B-C-F).

A	1	7	13	19	25	31	37	43	Tot.
D	2	8	14	20	26	32	38	44	Tot.
E	3	9	15	21	27	33	39	45	Tot.
B	4	10	16	22	28	34	40	46	Tot.
C	5	11	17	23	29	35	41	47	Tot.
F	6	12	18	24	30	36	42	48	Tot.

Sommare infine i parametri:

A	+	B	+	C	=	I
D	+	E	+	F	=	E

GESTIONE DELLO STRESS COME BILANCIO DI COMPETENZE TRASVERSALI

Parametri valutati

MACROFATTORI

I = TENDENZA AD INTERIORIZZARE LA TENSIONE

Somma delle nostre tendenze alla “introversione”: la riflessione, la preferenza a stare da soli, a controllare il proprio comportamento, a tenere per sé le idee e i pensieri.

E = TENDENZA AD ESTERIORIZZARE LA TENSIONE

Somma delle nostre tendenze alla “estroversione”: il piacere di comunicare e di stare con gli altri, di esprimere quello che si pensa e si prova emotivamente.

FATTORI

MACROFATTORI

A = ENERGIA ANSIOGENA POTENZIALE Energia psicofisica disponibile	I
B = SENSIBILITA' EMOTIVA Risposte agli eventi emotivi	
C = SOMATIZZAZIONE Risposte a livello corporeo	
D = ISTINTIVITA' Risposte agli imprevisti	E
E = ORDINE Tendenze organizzative, comportamenti logici e strutturati	
F = ESPRESSIVITA' Desiderio di esprimere se stessi nel contesto sociale	

INTERPRETAZIONE DEI PARAMETRI DEL TEST “LA GESTIONE DELLO STRESS COME BILANCIO DI COMPETENZE TRASVERSALI”

I = TENDENZA AD INTERIORIZZARE LA TENSIONE

Somma delle nostre tendenze alla “introversione”: la riflessione, la preferenza a stare da soli, a controllare il proprio comportamento, a tenere per sé le idee e i pensieri.

E = TENDENZA AD ESTERIORIZZARE LA TENSIONE

Somma delle nostre tendenze alla “estroversione”: il piacere di comunicare e di stare con gli altri, di esprimere quello che si pensa e si prova emotivamente.

A = ENERGIA ANSIOGENA POTENZIALE

Energia psicofisica disponibile per impegnarsi

B = SENSIBILITA' EMOTIVA

C = SOMATIZZAZIONE

Stress psicofisico che si traduce a livello corporeo

D = ISTINTIVITA'

Imprevedibilità; presenza nel comportamento di paure immotivate

E = ORDINE

Tendenze organizzative, comportamenti logici e strutturati

F = ESPRESSIVITA'

Desiderio di esprimere se stessi nel contesto sociale

SE E' BASSO IL PARAMETRO:

A: Cercare di affrontare le situazioni con maggiore calma e serenità per non perdere troppa energia fisica e psichica a causa della tensione; curare il riposo e il relax;

B: Vedere i problemi con maggiore distacco senza coinvolgersi troppo; usare la logica oltre alle emozioni;

C: Fare attività motorie distensive; curare la salute, l'alimentazione; coltivare i propri hobby; stare in mezzo alla natura; camminare molto;

D: Imparare a non lasciarsi condizionare dalle circostanze negative; vedere le difficoltà come occasioni di miglioramento personale; scoprire le radici delle proprie paure;

E: Organizzare meglio la propria giornata e il proprio tempo; avere sempre chiari gli obiettivi delle proprie azioni; essere puntuali agli appuntamenti;

F: Cercare di comunicare in gruppo; far parte attiva della propria famiglia e comunità; valorizzare la collaborazione con i colleghi di lavoro.