

Stress sul posto di lavoro

Segnali e cause

Stresscheck personale

(Versione 04.2014)

Questo Stresscheck la aiuterà a identificare lo stress vissuto personalmente e a determinarne le cause.

Sulla base dei risultati ottenuti, potrà poi pianificare e adottare le prime misure per eliminare lo stress.

Lo stresscheck può essere compilato anche online nel programma www.stressnostress.ch.

Segnali di stress

Nella sua vita professionale e/o in quella privata quali tra i seguenti segnali di stress ha percepito negli **scorsi tre mesi**, e con che frequenza?

	praticamente mai	raramente, cioè circa una volta al mese	qualche volta, cioè circa una volta alla settimana	spesso, cioè più volte alla settimana	continuamente / sempre
Livello fisico Negli scorsi tre mesi ho percepito i segnali seguenti:					
Sudo senza motivo apparente	1	2	3	4	5
Ho dolori alla nuca, alle spalle o alla schiena	1	2	3	4	5
Ho mal di stomaco o problemi digestivi	1	2	3	4	5
Ho mal di testa	1	2	3	4	5
Ho problemi cardio-vascolari (pressione sanguigna, polso)	1	2	3	4	5
Sono rapidamente esausto/a	1	2	3	4	5
Sento una fatica generale	1	2	3	4	5
Faccio fatica ad addormentarmi o mi sveglio durante la notte	1	2	3	4	5

	praticamente mai	raramente, cioè circa una volta al mese	qualche volta, cioè circa una volta alla settimana	spesso, cioè più volte alla settimana	sempre
Livello psichico / emotivo Negli scorsi tre mesi ho percepito i segnali seguenti:					
Mi sento giù di corda, depresso/a	1	2	3	4	5
Dubito di me stesso/a	1	2	3	4	5
Sono nervoso/a, irritabile	1	2	3	4	5
Reagisco in modo ipersensibile	1	2	3	4	5
Mi sento inutile	1	2	3	4	5

Livello psicologico

Negli scorsi tre mesi ho percepito i segnali seguenti:

	praticamente mai	raramente, cioè circa una volta al mese	qualche volta, cioè circa una volta alla settimana	spesso, cioè più volte alla settimana	sempre
Non riesco a concentrarmi	1	2	3	4	5
Ho dei buchi di memoria	1	2	3	4	5
Faccio fatica ad affrontare le novità	1	2	3	4	5
Faccio fatica a prendere delle decisioni	1	2	3	4	5

Livello comportamentale

Negli scorsi tre mesi ho percepito i segnali seguenti:

	praticamente mai	raramente, cioè circa una volta al mese	qualche volta, cioè circa una volta alla settimana	spesso, cioè più volte alla settimana	sempre
Trascuro le mie relazioni sociali	1	2	3	4	5
Non faccio pause durante il lavoro	1	2	3	4	5
Faccio errori inutili	1	2	3	4	5
Mangio in modo irregolare	1	2	3	4	5
Sono coinvolto in incidenti o manco incidenti	1	2	3	4	5
Devo investire maggiore energia per mantenere il li-vello delle mie prestazioni	1	2	3	4	5
Svolgo regolarmente un'attività fisica	1	2	3	4	5
Non vado a lavorare	1	2	3	4	5
Non faccio più progetti/penso soltanto al prossimo lavoro	1	2	3	4	5
Vorrei cambiare impiego	1	2	3	4	5

Un numero elevato di risposte nella colonna 3, 4 o 5 può indicare una situazione di stress personale.

Cause dello stress

Lo stress può avere cause diverse che possono in parte interagire e influenzarsi a vicenda. Valuti le affermazioni seguenti su una scala compresa tra "per niente esatto" a "perfettamente esatto".

	per niente esatto	poco esatto	parzialmente esatto	abbastanza esatto	del tutto esatto
Cause nella mia vita professionale					
Quanto si applicano a te le seguenti dichiarazioni?					
La mole di lavoro è eccessiva (non semplicemente elevata)	1	2	3	4	5
Mi manca il tempo per pianificare e organizzare seriamente il lavoro	1	2	3	4	5
Non ho le competenze necessarie per raggiungere gli obiettivi fissati e svolgere i compiti che mi sono stati affidati	1	2	3	4	5
Trovo noioso il mio lavoro	1	2	3	4	5
Il mio lavoro non corrisponde ai miei veri interessi e alle mie inclinazioni	1	2	3	4	5
C'è troppa routine, mancano veri stimoli e sfide	1	2	3	4	5
Non posso influire sulla pianificazione e sull'organizzazione del mio lavoro.	1	2	3	4	5
Il mio lavoro è costituito da attività frazionate, senza continuità	1	2	3	4	5
Ho troppo poca libertà decisionale	1	2	3	4	5
Non ricevo alcun sostegno quando ne ho bisogno	1	2	3	4	5
Ci sono tensioni e conflitti irrisolti	1	2	3	4	5
I miei superiori comunicano soltanto "dall'alto in basso". Le mie proposte, i miei suggerimenti e le mie critiche non vengono presi sul serio	1	2	3	4	5
Non ricevo mai un feedback (né un riconoscimento né una critica costruttiva)	1	2	3	4	5
Non posso influire direttamente sul mio sviluppo personale/sulla mia carriera	1	2	3	4	5
Svolgo la mia attività in condizioni di lavoro difficili	1	2	3	4	5
Vengo spesso disturbato nel mio lavoro	1	2	3	4	5

La mia vita privata ci rimette a causa delle esigenze del mio lavoro, ho delle difficoltà di raggiungere l'equilibrio tra il mio lavoro e la mia vita privata	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Cause private / cause generali Quanto si applicano a te le seguenti dichiarazioni?	per niente esatto	poco esatto	parzialmente esatto	abbastanza esatto	del tutto esatto
Mi opprime la perdita di una persona cara	1	2	3	4	5
Mi opprime la separazione dal mio/dalla mia partner	1	2	3	4	5
Mi opprime una malattia grave di cui soffro	1	2	3	4	5
Mi opprime una malattia grave di cui soffre una persona cara	1	2	3	4	5
Mi opprimono problemi finanziari	1	2	3	4	5
Mi preoccupano problemi relazionali con membri della mia famiglia	1	2	3	4	5
Non ho nessuno con cui poter discutere apertamente dei miei veri problemi	1	2	3	4	5

Conclusioni

La preghiamo ora di rispondere alle seguenti domande.

In che misura lo stress negativo influisce sulla sua vita professionale e privata?

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | non influisce |
| 2 | influisce poco |
| 3 | influisce in parte |
| 4 | influisce abbastanza |
| 5 | influisce molto |

Se soffre di stress, gli effetti negativi incidono maggiormente sulla sua vita privata o su quella professionale?

- | | |
|---|--|
| 1 | esclusivamente sulla vita privata |
| 2 | principalmente sulla vita privata |
| 3 | in ugual misura sulla vita privata e su quella professionale |
| 4 | principalmente sulla vita professionale |
| 5 | esclusivamente sulla vita professionale |

Se soffre di stress negativo, quanto importanti considera per sé personalmente le misure che mirano ad eliminarlo?

- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | per niente importanti |
| 2 | poco importanti |
| 3 | abbastanza poco importanti |
| 4 | così, così |
| 5 | abbastanza importanti |
| 6 | molto importanti |
| 7 | estremamente importanti |