



Fascicolo

QUESTIONARIO PER LA VALUTAZIONE DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO D.LGS. 81/08 LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

TUTTI I DOCUMENTI DEVONO ESSERE TENUTI A DISPOSIZIONE DEGLI ORGANI DI VIGILANZA E CONTROLLO

ETÀ	21-35 <input type="checkbox"/>	36-45 <input type="checkbox"/>	46-55 <input type="checkbox"/>	56-60 <input type="checkbox"/>	61 IN POI <input type="checkbox"/>	
ISTRUZIONE	Scuola Media <input type="checkbox"/>	Diploma Sup. <input type="checkbox"/>	Laurea Triennale <input type="checkbox"/>	Laurea Magistrale <input type="checkbox"/>		
SESSO	M <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>	STATO CIVILE	Celibe/Nubile <input type="checkbox"/>	Coniugato/a <input type="checkbox"/>	Separato <input type="checkbox"/>
Dirigente <input type="checkbox"/> Docente Inf./Prim. <input type="checkbox"/> Docente Medie <input type="checkbox"/> Docente Sup. <input type="checkbox"/> Assistente A. <input type="checkbox"/> Collaborat. Sc. <input type="checkbox"/>						

Le domande alle quali ti chiediamo di rispondere riguardano il modo di sentirti e di agire.

Contrassegna la risposta che meglio rispecchia il tuo stato d'animo attuale senza soffermarti sulle domande

Le risposte possibili sono: **RARAMENTE (R)** **SPESSO (S)** **QUASI SEMPRE (QS)**

Per orientarti nella definizione della risposta ti può utile la seguente indicazione:

RARAMENTE	=	0%	35%	più no che si
SPESSO	=	35%	85%	a metà tra si e no
QUASI SEMPRE	=	85%	100%	praticamente si (barrare la casella corrispondente con una X)

	DOMANDA	R	S	QS
1	Avverto una sensazione di malessere interno, inquietudine			
2	So riconoscere e gestire adeguatamente le mie emozioni			
3	Ho paura dei luoghi chiusi come piccole stanze, ascensori e/o dei luoghi alti			
4	Ho piena fiducia in me stesso/a			
5	Ho difficoltà a prendere decisioni e ad essere funzionale sul lavoro, in famiglia ecc.			
6	Difficilmente mi faccio influenzare dagli altri, riesco ad esprimere con assertività le mie opinioni			
7	Mi capita di avere dolori di testa e quando cammino ho sensazioni di "sbandamento"			
8	Nelle situazioni difficili mi difendo bene e non mi imbarazzo			
9	Mi capita di sentirmi in una situazione di continuo "pericolo" ed evito di uscire perché a casa mi sento più sicuro			
10	Mi capita di sognare ad occhi aperti e di fare progetti per il futuro			
11	Ho disturbi intestinali come nausea, dolori addominali, diarrea, ecc.			
12	Mi dicono che sono intraprendente, assertivo/a e deciso/a			
13	Penso di aver sbagliato tutto e di essere un totale fallimento			
14	Nell'esprimere le mie emozioni trovo le parole giuste			
15	Provo sensazioni di disagio, mi sento irrequieto e non riesco a concentrarmi			
16	Mi arrabbio per validi motivi e riesco a controllare la mia impulsività			
17	Mi capita di pensare che la vita è difficile e di non poter far nulla per il mio futuro			
18	Riesco ad essere soddisfatto/a del modo in cui organizzo la mia vita			
19	Penso che possa succedere (a me o a qualche mio familiare) qualcosa di spiacevole, sono preoccupato/a per il futuro			
20	Riesco a mantenere la calma anche in situazioni difficili			



	DOMANDA	R	S	QS
21	Mi capita di avere un senso di soffocamento o di avere il "fiato certo"			
22	Cerco di essere innovativo/a, di fare nuove esperienze ed amicizie			
23	Mi sento in preda al panico, non so cosa fare			
24	Riesco a risolvere i miei problemi senza disperdere le energie			
25	Ho poco appetito o al contrario mangio molto			
26	Affronto con coraggio le situazioni critiche o difficili			
27	Mi capita di svegliarmi più volte durante la notte o di svegliarmi nelle prime ore del mattino senza riuscire a riaddormentarmi			
28	Ho fiducia piena nei confronti dei miei colleghi/colleghe o amici/amiche, ma solo se la meritano			
29	Mi considero un soggetto apprensivo, che si preoccupa facilmente per cose di scarsa importanza			
30	Trascorro parte del mio tempo a studiare e a rafforzare le mie conoscenze			
31	Esprimo con difficoltà i miei sentimenti; gli altri dicono che sono molto "rigido" e formale			
32	Riesco ad avere la speranza di "riuscire" nella vita			
33	Mi capita di non sentirmi più all'altezza della situazione, mi sento triste e demoralizzato/a			
34	Le critiche ed i rimproveri, se motivati, non mi infastidiscono			
35	Mi capita di sentirmi debole senza motivo			
36	Di fronte agli imprevisti reagisco senza lasciarmi prendere dal panico			
37	Le mie "paure" o i miei "timori" interferiscono negativamente nella mia vita familiare, sociale e lavorativa			
38	Trovo il tempo per rilassarmi e per concentrarmi sui progetti in corso			
39	Mi capita di avere la bocca asciutta, brividi di fresco o eccessiva sudorazione			
40	Affronto le difficoltà al momento giusto e con fermezza			
41	Ho palpitazioni o mi capita di avere la "sensazione di svenire"			
42	Mi sento autonomo/a e ritengo di essere una persona matura			
43	Mi capita di sentirmi veramente "distrutto/a", "esaurito/a" delle mie energie			
44	Ho la sensazione di avere un discreto controllo dei miei impegni familiari e lavorativi			
45	Mi capita di sentirmi interiormente teso/a, nervoso/a, di non riuscire a rilassarmi			
46	Sono contento/a e soddisfatto/a di me stesso/a			
47	Mi capita di essere stanco/a e di pensare al suicidio			
48	Nei momenti di crisi, riesco a non scoraggiarmi			
49	Il mio desiderio sessuale è diminuito			
50	Anche in contesti difficili (ambiente lavorativo/familiare/sociale stressante e conflittuale ...) riesco a dare il meglio di me stesso/a			
51	L'ansia mi impedisce di essere attivo/a, produttivo/a, di prendere iniziative			
52	Riesco ad accettarmi, con tutti i miei difetti			
53	Mi capita di avere la sensazione che non mi interessa più niente dell'ambiente circostante			
54	Entro facilmente in contatto con gli altri, riesco ad essere un/una buon/a amico/a			
55	Mi sento proprio inutile			
56	Mi sento aperto/a, positivo/a, creativo/a			

SANT'ANTIMO

RSPP

L'RLS

Per presa
visione il DSGA

Il Dirigente
Scolastico

NB. il Test è completamente anonimo e fornirà dati di carattere generale, non associabili al singolo Istituto o al/alla singolo/a Lavoratore/trite