

Inventario dello stress e del sovraccarico

Questo questionario esplorativo distingue il modo in cui lo stress si manifesta (sovraccarico, segni fisici, emotivi e cognitivi, difficoltà a recuperare) da ciò che lo alimenta (lavoro o studio, famiglia e coppia, denaro, salute, impegni della vita quotidiana). Aiuta a individuare le leve su cui agire per prime e la fonte di stress da approfondire.

Numero di domande	25 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Stress and Overload Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Stress

Anteprima delle 25 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Ho l'impressione di avere troppe cose da gestire contemporaneamente.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Sento tensioni nel corpo (nuca, spalle, schiena, mascella).

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Mi innervosisco per cose senza importanza.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Faccio fatica a concentrarmi su una cosa sola.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Nel tempo libero continuo a pensare alle cose che devo fare.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni manifestazione comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16. Le cinque fonti di stress (lavoro o studio, famiglia e coppia, denaro, salute, vita quotidiana e imprevisti) sono valutate ciascuna da una sola affermazione, con un punteggio da 0 a 4, alla fine del questionario.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il risultato presenta due blocchi: prima le manifestazioni dello stress, poi le sue fonti. Incrociarli indica da dove cominciare: la fonte che pesa di più, oppure la difficoltà a recuperare quando le fonti sono molteplici.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

MANIFESTAZIONI

Sovraccarico 12 / 16

Sensazione di avere troppo da fare e troppo poco tempo, carico mentale, richieste che superano ciò che si può dare.

Da esplorare: la ripartizione dei compiti e delle responsabilità, ciò che potrebbe essere delegato o abbandonato, il modo di stabilire le priorità.

Manifestazioni fisiche 9 / 16

Tensioni muscolari, mal di testa o di pancia, battito accelerato, stanchezza legata allo stress.

Da esplorare: i segnali del corpo che annunciano il sovraccarico, la loro evoluzione nel corso della settimana, un parere medico se i sintomi persistono.

Manifestazioni emotive 9 / 16

Irritabilità, nervosismo, impazienza, sensazione di essere allo stremo o sull'orlo delle lacrime.

Da esplorare: le situazioni che portano al limite, l'effetto sulle persone vicine, i momenti di tregua.

Manifestazioni cognitive 4 / 16

Difficoltà di concentrazione, dimenticanze, errori, pensieri che girano a vuoto.

Da esplorare: le dimenticanze e gli errori recenti, il carico mentale, i pensieri che tornano la sera.

Per approfondire: Inventario della ruminazione e del rimuginio.

Difficoltà a recuperare 4 / 16

Difficoltà a rilassarsi, a staccare dalle preoccupazioni e a godersi i momenti di riposo.

Da esplorare: le pause reali, le attività rigeneranti abbandonate, la qualità del sonno, il confine tra lavoro e vita privata.

FONTI DI STRESS

Denaro 4 / 4

Difficoltà economiche, debiti, paura di non avere abbastanza.

Lavoro o studio 2 / 4

Carico, richieste, relazioni o incertezze legate al lavoro o allo studio.

Per approfondire: Inventario dell'esaurimento e del disagio lavorativo.

Famiglia e coppia 2 / 4

Tensioni, conflitti o responsabilità all'interno della coppia o della famiglia.

Per approfondire: Inventario della vita di coppia.

Salute 0 / 4

Malattia, dolore, disabilità o perdita di autonomia, propria o di una persona cara.

Vita quotidiana e imprevisti 0 / 4

Pratiche burocratiche, casa, trasporti, imprevisti che si sommano.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis

Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale