

Scala per lo Stress Percepito

Sheldon Cohen

La *Perceived Stress Scale* (PSS; Scala per lo Stress Percepito) è lo strumento psicologico più utilizzato per misurare la percezione dello stress

È una misura del grado in cui le situazioni nella vita di una persona vengono valutate come stressanti. Gli item sono stati costruiti per intercettare il livello in cui le persone che rispondono al test trovano le loro vite imprevedibili, incontrollabili o sovraccariche. La scala contiene anche una serie di domande dirette sui livelli attuali di stress percepito. La PSS è stata pensata per l'utilizzo in campioni di popolazione generale con un livello scolastico pari almeno alla scuola media inferiore. Gli item sono di facile comprensione e le alternative per la risposta sono facili da capire. Inoltre, le domande sono di natura generale e quindi sono esenti da contenuti specifici di una qualche sottopopolazione. Le domande della PSS riguardano i sentimenti e i pensieri relativi all'ultimo mese. Per ciascun item, alle persone viene chiesto di indicare con che frequenza si sono sentite in un certo modo.

Prove di Validità: Punteggi PSS più elevati sono risultati associati con (per esempio):

- incapacità di smettere di fumare
- nei soggetti diabetici, incapacità di controllare i livelli ematici di glucosio
- una maggior vulnerabilità ai sintomi depressivi elicitati da eventi di vita stressanti
- più raffreddori

Relazione della condizione di salute con la PSS: Cohen e coll. (1988) hanno dimostrato che la PSS correla con: Misure di Stress, misure autosomministrate relative alla salute e ai servizi per la salute, misure sui comportamenti salutari, condizione relativa al fumo, comportamento di ricerca d'aiuto.

Caratteristiche temporali: siccome i livelli di stress percepito dovrebbero essere influenzati dalle difficoltà, dagli eventi principali e dai cambiamenti nelle risorse adattive di ogni giorno, ci si attende che la validità predittiva della PSS decada rapidamente dopo quattro o otto settimane.

Calcolo dei punteggi: i punteggi della PSS scores vengono ottenuti invertendo le risposte (per esempio, 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0) date ai quattro item formulati in modo positivo (item 4, 5, 7 e 8) e quindi sommando tutti gli item della scala. Una scala breve di 4 item può essere ottenuta dalle domande 2, 4, 5 e 10 della scala PSS a 10 item.

Gruppi normativi: L. Harris Poll ha raccolto informazioni su 2,387 persone negli U.S.A.

Tabella dei dati normativi relativi all'inventario a 10 item PSS-10

Categoria	N	Media	D.S.
Sesso			
Maschile	926	12.1	5.9
Femminile	1406	13.7	6.6
Età			
18-29	645	14.2	6.2
30-44	750	13.0	6.2
45-54	285	12.6	6.1
55-64	282	11.9	6.9
65 e oltre	296	12.0	6.3
Gruppo etnico			
Caucasico	1924	12.8	6.2
Ispanico	98	14.0	6.9
Afro-americano	176	14.7	7.2
Altre minoranze	50	14.1	5.0

Scala per lo Stress Percepito

Le domande contenute in questa scala riguardano i Suoi sentimenti e pensieri durante l'ultimo mese. Per ogni domanda, Le viene chiesto di indicare la sua risposta circolettando *la frequenza* con cui si è sentito o ha pensato in un certo modo.

Nome e cognome _____ Data _____

Età _____ Sesso (circolettare): **M F** Altro _____

0 = Mai 1 = Quasi mai 2 = A volte 3 = Abbastanza spesso 4 = Molto spesso

1. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fuori di sé poiché è avvenuto qualcosa di inaspettato?..... **0 1 2 3 4**
2. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non essere in grado di avere controllo sulle cose importanti della sua vita?..... **0 1 2 3 4**
3. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito nervoso o "stressato"?..... **0 1 2 3 4**
4. Nell'ultimo mese, con che frequenza si è sentito fiducioso sulla sua capacità di gestire i suoi problemi personali?..... **0 1 2 3 4**
5. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le cose andassero come diceva lei?..... **0 1 2 3 4**
6. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione di non riuscire a star dietro a tutte le cose che doveva fare?..... **0 1 2 3 4**
7. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avvertito di essere in grado di controllare ciò che la irrita nella sua vita?..... **0 1 2 3 4**
8. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha sentito di padroneggiare la situazione?..... **0 1 2 3 4**
9. Nell'ultimo mese, con che frequenza è stato arrabbiato per cose che erano fuori dal suo controllo?..... **0 1 2 3 4**
10. Nell'ultimo mese, con che frequenza ha avuto la sensazione che le difficoltà si stavano accumulando a un punto tale per cui non poteva superarle?..... **0 1 2 3 4**

Bibliografia

La scala PSS è riprodotta col permesso dell' American Sociological Association, da Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.
Cohen, S. and Williamson, G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988.

Translation courtesy of Andrea Fossati, Vita-Salute San Raffaele University of Milano, Italy, e-mail: fossati.andrea@hsr.it

Oct. 5, 2010