

Indice di Stress e Resilienza



INDICE
DI STRESS
E RESILIENZA

Edizioni FS marchio editoriale di SIPISS S.r.l. - p.iva e codice fiscale 07501620962

Viale Molise 69 - 20137 Milano - Phone +39 02 83421879 - E-mail: segreteria@edizionifs.com - www.edizionifs.com

.Sipiss..

Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

EDIZIONI
FS
BOOKSHOP

L'ISR

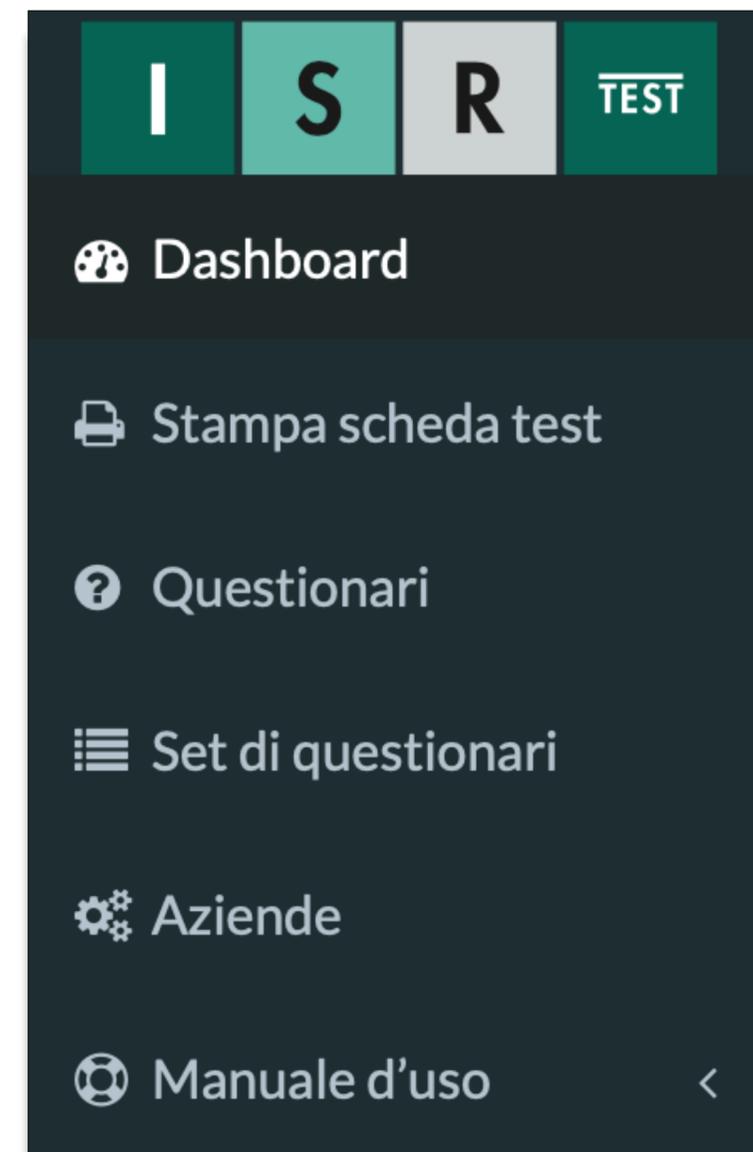
L'ISR è uno strumento per valutare la resilienza e la risposta individuale ad ansia e stress. L'ISR misura il livello di stress e la capacità di affrontare efficacemente situazioni difficili, includendo variabili come l'autoefficacia percepita, il metodo di gestione dei problemi, e le rappresentazioni delle difficoltà personali e relazionali. Composto da **22 item**, richiede circa **10 minuti** per la compilazione e offre risultati in un **profilo descrittivo quantitativo e qualitativo** basato su due indici: lo **Stress Index** e la **Resilienza**. I risultati sono confrontabili con una scala di riferimento che classifica il livello di stress e resilienza. I risultati dell'ISR possono essere integrati con altre indagini per una valutazione più completa, tenendo conto che l'**indice di Stress può variare** a seconda delle condizioni ambientali e storiche mentre l'**indice di Resilienza è generalmente più stabile**.



Campi di utilizzo

L'ISR è uno strumento versatile e per la tipologia di indici rilevati si presta ad essere impiegato in diversi contesti e ad essere somministrato a destinatari diversi. Ecco alcuni dei suoi principali campi di applicazione:

- **Ambito clinico:** Per la valutazione del caso, per definire strategie di intervento e focus terapeutico, per monitorare l'efficacia.
- **Ambito organizzativo:** Analizzare il clima e benessere aziendale, soprattutto durante cambiamenti organizzativi come fusioni o trasferimenti.
- **Selezione e gestione delle risorse umane:** Misurazione della compatibilità dello stress e ansia dei candidati con le esigenze del ruolo. Supporto nelle decisioni di passaggi di ruolo e avanzamenti di carriera.
- **Ambito sportivo:** Valutazione dello stress e dell'ansia degli atleti.
- **Utilizzo in professioni a rischio:** Per rilevare precoce stress e possibile traumatizzazione vicaria.



I costrutti alla base

ANSIA

L'ansia è un comune stato psicologico caratterizzato da preoccupazione e nervosismo, una reazione naturale alle situazioni di stress che prepara ad affrontare rischi anticipati, tramite risposte fisiologiche di esplorazione o evitamento. Questa emozione è funzionale, tuttavia, può trasformarsi in un disturbo psichico, come attacchi di panico o fobie, quando la risposta ansiosa è sproporzionata o non corrisponde a reali pericoli.

STRESS

Lo stress è la risposta generale del corpo alle sollecitazioni, risultando in una normale reazione di adattamento che può diventare patologica in situazioni estreme. Non esistono fattori specifici che lo causano, varia in base alla nostra percezione e esperienze. È collegato all'ansia, che può emergere come reazione alle pressioni percepite, facendo parte del processo di adattamento a cambiamenti tra l'organismo e l'ambiente.

RESILIENZA

La resilienza è la capacità di rispondere positivamente alle difficoltà, utilizzando le esperienze per costruire il futuro e mantenere l'equilibrio psico-fisico. Tra le caratteristiche vi sono l'introspezione, l'indipendenza, l'iniziativa, ec. Questa capacità può essere sviluppata valorizzando risorse personali e sociali. Tuttavia, non tutti hanno le risorse per gestire lo stress e le difficoltà, il che può portare a risposte disadattive.

Le 2 scale

STRESS INDEX

Lo Stress Index è rappresentativo del grado di ansia e di stress che caratterizza l'individuo, è una misura stabile e duratura e fa riferimento alla modalità di percezione degli eventi consolidatasi nel tempo. Ha un valore costante, pertanto se la persona compila il test a distanza di tempo sarà possibile apprezzare l'invariata del punteggio o minime oscillazioni in carriera o di rivestire ruoli decisionali

RESILIENZA

La Resilienza è rappresentativa della quantità e della qualità di strategie che l'individuo mette in atto di fronte a situazioni pressanti o rischiose (introspezione, indipendenza, interazione, iniziativa, creatività, allegria - animo positivo-, morale - valori interiorizzati). Non si tratta di una caratteristica stabile nell'individuo, ma di una risorsa che può essere appresa ed incrementata.

Il questionario

Il questionario è composto da **22 item**.

Ogni item consiste in una frase da **completare** scegliendo tra 3 opzioni di risposta. Ciascuna risposta presenta delle affermazioni. La persona che compila deve apporre una crocetta sull'affermazione che meglio la descrive,

ISTRUZIONI

Leggi attentamente le frasi sottostanti, rifletti e segna con una crocetta l'ipotesi che descrive meglio il tuo comportamento o i tuoi pensieri nei confronti delle situazioni descritte.

1. Voglio consolidare il rapporto con una persona a cui tengo, penso:

- è giunto il momento di farlo.
- devo scendere a compromessi e rinunciare a qualcosa
- è un impegno che mi prendo, ma nulla è definitivo.

2. Quando le cose non vanno come vorrei:

- mi impegno fino a che non riesco a sistemare la situazione.
- mi piacerebbe che le cose andassero sempre come vorrei.
- mi arrabbio e faccio di tutto per sistemare la situazione.

3. Alla vigilia di un esame o di una prova importante e difficile:

- penso in modo scaramantico che non la supererò.
- sono lievemente agitato anche se consapevole della mia preparazione.
- cerco di convincermi di essere pronto o preparato.

Esempi di Item

1	Voglio consolidare il rapporto con una persona a cui tengo, penso:	
		è giunto il momento di farlo
		devo scendere a compromessi e rinunciare a qualcosa
		è un impegno che mi prendo, ma nulla è definitivo
2	Quando le cose non vanno come vorrei:	
		mi impegno fino a che non riesco a sistemare la situazione
		mi piacerebbe che le cose andassero sempre come vorrei
		mi arrabbio e faccio di tutto per sistemare la situazione
3	Alla vigilia di un esame o di una prova importante e difficile:	
		penso in modo scaramantico che non la supererò
		sono lievemente agitato anche se consapevole della mia preparazione
		cerco di convincermi di essere pronto o preparato

Carta-Matita vs Online

ISTRUZIONI

Leggi attentamente le frasi sottostanti, rifletti e segna con una crocetta l'ipotesi che descrive meglio il tuo comportamento o i tuoi pensieri nei confronti delle situazioni descritte.

1. Voglio consolidare il rapporto con una persona a cui tengo, penso:

è giunto il momento di farlo.

devo scendere a compromessi e rinunciare a qualcosa

è un impegno che mi prendo, ma nulla è definitivo.

2. Quando le cose non vanno come vorrei:

mi impegno fino a che non riesco a sistemare la situazione.

mi piacerebbe che le cose andassero sempre come vorrei.

mi arrabbio e faccio di tutto per sistemare la situazione.

3. Alla vigilia di un esame o di una prova importante e difficile:

penso in modo scaramantico che non la supererò.

sono lievemente agitato anche se consapevole della mia preparazione.

cerco di convincermi di essere pronto o preparato.

The screenshot shows the online version of the questionnaire. At the top right is the logo 'ISR TEST'. The main heading is 'Informazioni personali'. Below it, there is a text box for 'Azienda: jj'. A paragraph explains that the questionnaire consists of 22 questions and takes about 10 minutes to complete. Below this, there are instructions to read the statements and mark the best hypothesis. The form includes input fields for 'Età *', 'Sesso *' (with radio buttons for M and F), 'Nome *', and 'Cognome *'. There is also an optional section for 'Informazioni opzionali' with a 'Ruolo' input field. An 'Avanti' button is at the bottom.

L'output

Profilo di Sipiss Sipiss

DATA		NOTE		
4/10/2022				
AZIENDA	RUOLO	MANSIONE	FASCIA D'ETÀ	SESSO
			25	F

Risultati Valutazione

Stress index: 53
Le persone con un medio livello di Stress Index mostrano una lieve sensibilità a eventi o situazioni potenzialmente stressanti. Di norma, la percezione di elementi esterni è connotata sul piano di una certa sicurezza, lasciando alla persona la possibilità di affrontarli con un discreto margine di libertà emotiva. L'autonomia è salvaguardata dalla rappresentazione di sé come di un individuo in grado di poter gestire la propria tendenza generale ad interpretare come pericolosi gli eventi di vita. Pur prediligendo contesti noti, gli individui con questo livello di Stress Index non appaiono limitati nelle loro possibilità di movimento.

Resilienza: 46
Chi ottiene un punteggio medio possiede un repertorio di strategie non troppo esteso e può fallire nel riconoscimento immediato del problema: può accorgersi solo in un secondo momento della presenza della situazione potenzialmente difficoltosa, trovandosi ad agire una volta già dentro al problema. Di conseguenza il comportamento è volto piuttosto a risolvere che ad affrontare, dovendo tendenzialmente investire molte energie sul problema stesso e occupandosi solo in un secondo momento degli aspetti più emotivi. Dato che le modalità di reazione adottate non sono completamente funzionali è possibile che tali strategie comportino il verificarsi di eventi ulteriormente stressanti o che richiedano un dispendio di energie particolarmente elevato anziché porre rimedio allo stato di disagio sperimentato. Pur riuscendo a rispondere alle diverse richieste presenti sui diversi fronti, a lungo andare questo potrebbe portare ad un logoramento delle risorse dell'individuo.

Stress index

Resilienza

SIPISS srl © 2024 | Autore: Giuseppe Ferrari | ISR - Indice di Stress e Resilienza | Tutti i diritti sono riservati

L'output dell'ISR rilascia **due grafici** e una **descrizione** per il punteggio ottenuto sulle **due scale: Stress Index e Resilienza**. Entrambi gli output si sviluppano su una **scala graduata: basso (0-25), medio basso (25-45), medio (45-55), medio alto (55-75), alto (75-100)**. Attraverso la somministrazione del test sono ottenibili **cinque casistiche** tipiche di risultati: **tipologia a-a; tipologia m-m; tipologia b-b; tipologia b-a; tipologia a-b**.

Un esempio: Tipologia m-m

Medio stress index e medio livello di resilienza: si tratta di una persona che associa ad una discreta sensibilità per gli stimoli ambientali potenzialmente critici, un altrettanto discreto livello di resilienza. È una persona che potrebbe adattarsi con facilità a contesti potenzialmente sfavorevoli e che richiedono un elevato tasso di coinvolgimento emotivo e mentale

RISULTATI VALUTAZIONE

Stress index: 48

Le persone con un medio livello di Stress Index mostrano una lieve sensibilità a eventi o situazioni potenzialmente stressanti. Di norma, la percezione di elementi esterni è connotata sul piano di una certa sicurezza, lasciando alla persona la possibilità di affrontarli con un discreto margine di libertà emotiva. L'autonomia è salvaguardata dalla rappresentazione di sé come di un individuo in grado di poter gestire la propria tendenza generale ad interpretare come pericolosi gli eventi di vita. Pur prediligendo contesti noti, gli individui con questo livello di Stress Index non appaiono limitati nelle loro possibilità di movimento.

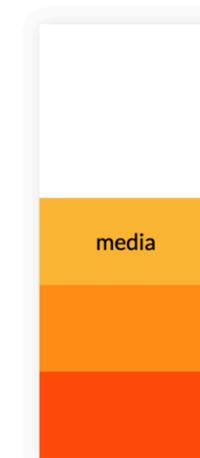
Resilienza: 46

Chi ottiene un punteggio medio possiede un repertorio di strategie non troppo esteso e può fallire nel riconoscimento immediato del problema: può accorgersi solo in un secondo momento della presenza della situazione potenzialmente difficoltosa, trovandosi ad agire una volta già dentro al problema. Di conseguenza il comportamento è volto piuttosto a risolvere che ad affrontare, dovendo tendenzialmente investire molte energie sul problema stesso e occupandosi solo in un secondo momento degli aspetti più emotivi. Dato che le modalità di reazione adottate non sono completamente funzionali è possibile che tali strategie comportino il verificarsi di eventi ulteriormente stressanti o che richiedano un dispendio di energie particolarmente elevato anziché porre rimedio allo stato di disagio sperimentato. Pur riuscendo a rispondere alle diverse richieste presenti sui diversi fronti, a lungo andare questo potrebbe portare ad un logoramento delle risorse dell'individuo.

Stress index



Resilienza



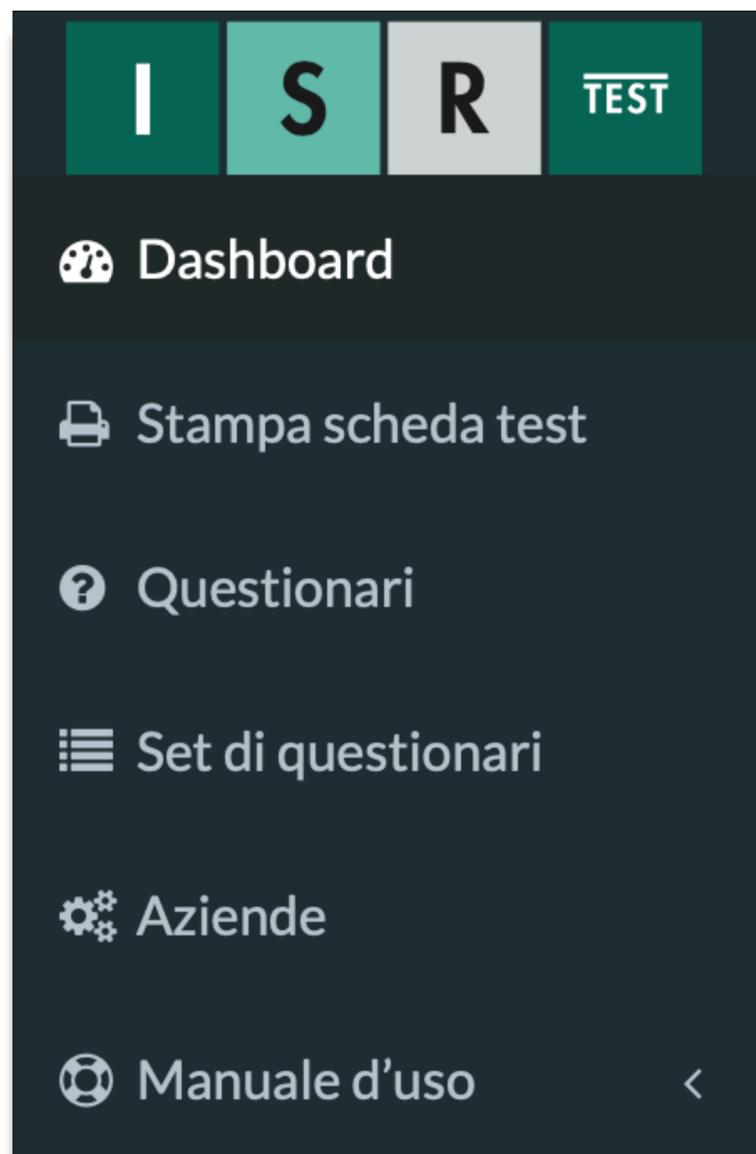
La piattaforma

La **Dashboard** dell'ISR è la pagina principale che consente di accedere, una volta effettuato il login con il proprio account, a tutte le funzioni del sito.

Il **menù laterale**, presente sia sulla destra sia sulla sinistra della schermata, permette di accedere alle diverse pagine.



Il Menù e le Funzioni



DASHBOARD. Home page, pagina di partenza.

STAMPA SCHEDA TEST. Sezione tramite la quale è possibile visionare il questionario e procedere alla stampa per la compilazione carta-matita.

QUESTIONARI. Qui si trovano tutti i report dei questionari compilati sia online, sia cartacei. In questa pagina è possibile caricare manualmente i questionari cartacei.

SET DI QUESTIONARI. In questa sezione si creano i link da inviare per la compilazione online.

MANUALE D'USO. Qui sono riportati i manuali completi per la comprensione e l'utilizzo del questionario.