***Questionario sul Benessere Generale GHQ-12***

Leggere attentamente ogni domanda e rispondere in modo veritiero a tutte le domande che vengono proposte, contrassegnando la risposta in base alla frequenza con è presente quel pensiero.

Il questionario è anonimo al fine di garantire la privacy.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nell’ultimo mese:** | **Più del solito** | **Come al solito** | **Meno del solito** | **Molto meno del solito** |
| **1. Sei stato in grado di concentrarti su ciò che facevi?**  Es. Riuscire a seguire il filo di un discorso, concentrarsi nella lettura, sul lavoro etc. | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **2. Ti sei preoccupato per aver dormito poco a causa di qualche preoccupazione?** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **3. Ti sei sentito attivo nella maggior parte delle attività svolte?** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **4. Sei riuscito a prendere**  **decisioni nella maggior parte dei casi?** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **5. Sei stato costantemente sotto**  **pressione?** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **6. Ti sei sentito di non essere in grado di superare le difficoltà?** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **7. Sei riuscito a ritagliarti del tempo libero e sfruttarlo?** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **8. Sei riuscito ad affrontare eventuali problemi?** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **9. Ti sei sentito infelice o depresso?** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **10. Hai perso la fiducia in se stesso?** | **3** | **2** | **1** | **0** |
| **11. Ti è capitato di pensare a te stesso come una persona di poco valore?** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **12. Ti sei sentito emotivamente felice, nel complesso?** | **0** | **1** | **2** | **3** |