***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** |