



Servizio di Monitoraggio e Intervento
previsto per la lotta agli Esordi
della sofferenza mentale e
psicologica nei giovani

Ma **NOI**, quanto siamo felici?

Psichiatricamente

Questo test è stato elaborato da Ed Diener, dell'Università dell'Illinois, che lo ha proposto, insieme ad altri studiosi, alle agenzie nazionali di statistica come questionario standard per misurare la **percezione soggettiva della felicità**, intesa come il **grado individuale di soddisfazione per la propria vita**.

Il test consiste in cinque affermazioni con cui si concorda più o meno secondo una scala da 1 a 7, indicando il relativo valore a fianco di ogni frase; la somma dei punteggi così ottenuti va poi confrontata con i risultati elencati in fondo.

La mia vita è vicina al mio ideale sotto gran parte dei punti di vista.

Le condizioni della mia vita sono eccellenti.

Sono soddisfatto della mia vita.

Finora ho ottenuto le cose importanti che voglio nella vita.

Se potessi ricominciare da capo, non cambierei quasi nulla.

Completamente d'accordo (7);

D'accordo (6);

Lievemente d'accordo (5);

Né d'accordo né in disaccordo (4);

Lievemente in disaccordo (3);

In disaccordo (2)

Completamente in disaccordo (1)

35 < 31 estremamente soddisfatto/a
30 < 26 soddisfatto/a
25 < 21 lievemente soddisfatto/a
20 neutrale
19 < 15 lievemente insoddisfatto/a
14 < 10 insoddisfatto/a
9 < 5 estremamente insoddisfatto/a

Qualche notizia anonima

Psichiatra

Neurologo

NPI

Psicologo

Altro: _____

Eta _____

Sesso F M

Libero Profes.

Ospedaliero

Universitario



Servizio di Monitoraggio e Intervento
previsto per la lotta agli Esordi
della sofferenza mentale e
psicologica nei giovani

$$F \text{ (tasso di felicità)} = P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

H: i bisogni più elevati, l'autostima, le aspettative e il senso dell'umorismo

E: esistenza e tutto ciò che riguarda la salute, la stabilità economica, e amicizie

P: caratteristiche personali (compresa l'adattabilità e la capacità di sopportare lo stress)

Attribuisci un punteggio tra 1 e 10 a ciascuna delle domande seguenti, dove 1 corrisponde a «per niente» e 10 è il massimo.

- 1) Sei socievole, flessibile, aperto al cambiamento? _____
- 2) Sei ottimista, sai riprenderti facilmente dalle battute d'arresto e senti che hai il controllo della tua vita? _____
- 3) Sei consapevole delle tue esigenze come, per esempio, la salute, il denaro, la sicurezza, la libertà di scegliere, il piacere di stare con gli altri? _____
- 4) Sai chiedere aiuto a chi ti è vicino, concentrarti in quello che stai facendo, soddisfare le tue aspettative, impegnarti in attività che ti diano il senso di uno scopo? _____

Il valore **P** corrisponde alla somma dei risultati delle domande 1 e 2; il valore **E** corrisponde al risultato della domanda 3 e il valore **H** al risultato della domanda 4. Il massimo punteggio ottenibile è 100, ma è difficilmente raggiungibile bisognerebbe dare 10 ad ogni risposta, per cui l'autore (Peter Cohen) sottolinea che l'aspetto più importante è vedere il rapporto tra i diversi parametri e lavorare per migliorare quelli che hanno un punteggio più basso. Questa formula, dice l'esperto inglese permette anche di capire ciò che vi rende infelici.