

### **Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)**

Bottesi, Ghisi, Altoè, Conforti, Melli, & Sica, 2015

Per favore, legga ogni frase e poi indichi con quale frequenza la situazione descritta si è verificata negli ultimi sette giorni. Esprima la sua valutazione facendo un segno sul numero 0, 1, 2 o 3 secondo la scala di valutazione seguente. Tenga presente che non esistono risposte giuste o sbagliate. Non impieghi troppo tempo per rispondere a ciascuna affermazione, spesso la prima risposta è la più accurata. Grazie per la sua preziosa disponibilità e collaborazione.

La scala di valutazione è la seguente:

0	1	2	3
Non mi è mai accaduto	Mi è capitato qualche volta	Mi è capitato con una certa frequenza	Mi è capitato quasi sempre

1.	Ho provato molta tensione e ho avuto difficoltà a recuperare uno stato di calma.	0	1	2	3
2.	Mi sono accorto di avere la bocca secca.	0	1	2	3
3.	Non riesco proprio a provare delle emozioni positive.	0	1	2	3
4.	Mi sono sentito molto in affanno con difficoltà a respirare (per es. respiro molto accelerato, sensazione di forte affanno in assenza di sforzo fisico).	0	1	2	3
5.	Ho avuto un'estrema difficoltà nel cominciare quello che dovevo fare.	0	1	2	3
6.	Ho avuto la tendenza a reagire in maniera eccessiva alle situazioni.	0	1	2	3
7.	Ho avuto tremori (per es. alle mani).	0	1	2	3
8.	Ho sentito che stavo impiegando molta energia nervosa.	0	1	2	3
9.	Ho temuto di trovarmi in situazioni in cui sarei potuto andare nel panico e rendermi ridicolo.	0	1	2	3
10.	Non vedevo nulla di buono nel mio futuro.	0	1	2	3
11.	Mi sono sentito stressato.	0	1	2	3
12.	Ho avuto difficoltà a rilassarmi.	0	1	2	3
13.	Mi sono sentito scoraggiato e depresso.	0	1	2	3
14.	Non riesco a tollerare per nulla eventi o situazioni che mi impedivano di portare avanti ciò che stavo facendo.	0	1	2	3
15.	Ho sentito di essere vicino ad avere un attacco di panico.	0	1	2	3
16.	Non c'era nulla che mi dava entusiasmo.	0	1	2	3
17.	Sentivo di valere poco come persona.	0	1	2	3
18.	Mi sono sentito piuttosto irritabile.	0	1	2	3
19.	Ho percepito distintamente il battito del mio cuore senza aver fatto uno sforzo fisico (per es. battito cardiaco accelerato o perdita di un battito).	0	1	2	3
20.	Mi sono sentito spaventato senza ragione.	0	1	2	3
21.	Sentivo la vita priva di significato.	0	1	2	3

## Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) - Sgrigliatura

### Norme popolazione generale

DASS-21	MEDIA ± DS
Depressione	3,5 ± 3,2
Ansia	2,4 ± 2,6
Stress	6,4 ± 3,8
Totale	12,3 ± 8,3

### Norme popolazione clinica

DASS-21	MEDIA ± DS
Depressione	7,7 ± 5,6
Ansia	5,5 ± 4,6
Stress	8,9 ± 4,2
Totale	22,1 ± 12,1

## SCORING

Attribuire a ogni item un punteggio compreso tra 0-3.

DASS-21-Depressione – Somma punteggi item 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

DASS-21-Ansia – Somma punteggi item 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

DASS-21-Stress – Somma punteggi item 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

DASS-21-Totale – Somma punteggi item 1-21.

Articolo di validazione:

Bottesi, G., Ghisi, M., Altoè, G., Conforti, E., Melli, G., & Sica, C. (2015). The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Comprehensive Psychiatry*, 60, 170-181.