

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 \pm DS |
|-------------|----------------|
| Depressione | 3,5 \pm 3,2 |
| Ansia | 2,4 \pm 2,6 |
| Stress | 6,4 \pm 3,8 |
| Totale | 12,3 \pm 8,3 |

Norme popolazione clinica

| DASS-21 | MEDIA \pm DS |
|-------------|-----------------|
| Depressione | 7,7 \pm 5,6 |
| Ansia | 5,5 \pm 4,6 |
| Stress | 8,9 \pm 4,2 |
| Totale | 22,1 \pm 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.