

Scale di depressione, ansia e stress (DASS-21)

La DASS-21 è uno strumento di valutazione psicologica che misura i livelli di depressione, ansia e stress di una persona. Si utilizza per valutare queste condizioni negli adulti ed è spesso impiegata in ambito clinico e di ricerca per seguire l'evoluzione dei sintomi.

Numero di domande	21 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Depression, Anxiety and Stress Scale
Autori	Peter F. Lovibond, Sydney H. Lovibond; adattamento italiano: Claudio Sica (Bottesi, Ghisi, Altoè, Conforti, Melli e Sica, 2015) (1995)
Categoria	Depressione, Ansia, Stress

Anteprima delle 21 domande

Negli ultimi sette giorni,

Ho provato molta tensione e ho avuto difficoltà a recuperare uno stato di calma

Non mi è mai accaduto | Mi è capitato qualche volta | Mi è capitato con una certa frequenza | Mi è capitato quasi sempre

Negli ultimi sette giorni,

Mi sono accorto di avere la bocca secca

Non mi è mai accaduto | Mi è capitato qualche volta | Mi è capitato con una certa frequenza | Mi è capitato quasi sempre

Negli ultimi sette giorni,

Non riuscivo proprio a provare delle emozioni positive

Non mi è mai accaduto | Mi è capitato qualche volta | Mi è capitato con una certa frequenza | Mi è capitato quasi sempre

Negli ultimi sette giorni,

Mi sono sentito molto in affanno con difficoltà a respirare (per es. respiro molto accelerato, sensazione di forte affanno in assenza di sforzo fisico)

Non mi è mai accaduto | Mi è capitato qualche volta | Mi è capitato con una certa frequenza | Mi è capitato quasi sempre

Negli ultimi sette giorni,

Ho avuto un'estrema difficoltà nel cominciare quello che dovevo fare

Non mi è mai accaduto | Mi è capitato qualche volta | Mi è capitato con una certa frequenza | Mi è capitato quasi sempre

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Le risposte si basano su scale Likert da 0 a 3. Il punteggio di ciascuna sottoscala (depressione, ansia, stress) si calcola sommando i punteggi degli item corrispondenti. Punteggi più alti indicano livelli più elevati di disagio emotivo.

Esempio di scoring

Scoring

Punteggio di depressione: 10/21

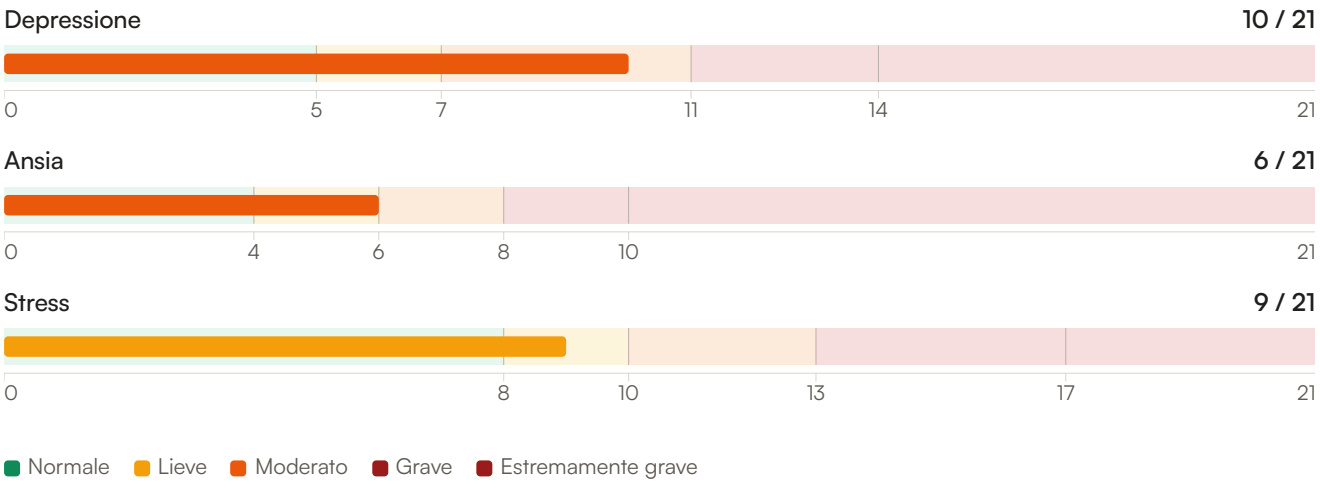
0 — 4	Normale
5 — 6	Lieve
7 — 10	**Moderato** ◀ 10
11 — 13	Grave
14 — 21	Estremamente grave

Punteggio di ansia: 6/21

0 — 3	Normale
4 — 5	Lieve
6 — 7	**Moderato** ◀ 6
8 — 9	Grave
10 — 21	Estremamente grave

Punteggio di stress: 9/21

0 — 7	Normale
8 — 9	**Lieve** ◀ 9
10 — 12	Moderato
13 — 16	Grave
17 — 21	Estremamente grave



Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis

Vedi tutti i questionari

★★★★★

"Mentaal è diventato un alleato indispensabile per strutturare le mie valutazioni e approfondire la comprensione clinica dei miei pazienti."

Nolwenn P. - Psicologa cognitivo-comportamentale