



Scala Deenz di valutazione della gravità dell'ansia sociale Questionario

Istruzioni

Scala Deenz di valutazione della gravità dell'ansia sociale contiene 20 voci valutate su una scala di 5 punti. Ti preghiamo di rispondere a ciascuna domanda in modo sincero, basandoti sui tuoi pensieri, sentimenti ed esperienze abituali. Non esistono risposte giuste o sbagliate.

#	Dichiarazione	Mai (0)	Raramen te (1)	A volte (2)	Spesso (3)	Molto spesso (4)
1	Mi sento teso o ansioso quando devo avviare una conversazione con uno sconosciuto.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Evito di andare a feste o incontri sociali dove non conosco la maggior parte delle persone.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mi sento a mio agio nell'esprimere le mie opinioni in un gruppo di persone.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Temo di non avere nulla da dire quando parlo con gli altri.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Trovo facile stabilire un contatto visivo con le persone con cui sto parlando.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Dichiarazione	Mai (0)	Raramen te (1)	A volte (2)	Spesso (3)	Molto spesso (4)
6	Mi preoccupo all'idea di presentarmi a nuovi colleghi o pari.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Provo un'ansia intensa quando devo parlare o fare una presentazione davanti a un gruppo.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Mi sento a disagio quando mangio o bevo davanti ad altre persone.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Temo di essere al centro dell'attenzione in qualsiasi situazione.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Cerco di evitare, quando possibile, di parlare in pubblico.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Mi sento nervoso quando scrivo o lavoro mentre qualcuno mi osserva.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Temo di umiliarmi o di mettermi in imbarazzo in pubblico.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Il mio cuore batte all'impazzata o sudo eccessivamente quando mi trovo in situazioni sociali.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Dopo un evento sociale, passo ore ad analizzare tutto ciò che ho detto e fatto.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Dichiarazione	Mai (0)	Raramente (1)	A volte (2)	Spesso (3)	Molto spesso (4)
15	Temo che gli altri notino i miei sintomi fisici di ansia, come il tremore o l'arrossire.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Presumo che le persone mi giudichino negativamente anche quando non ci sono prove a sostegno.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Provo un forte bisogno di uscire dalla stanza quando comincio a sentirmi ansioso.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Temo che le persone mi trovino noioso o socialmente imbarazzante.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Mi sento calmo e rilassato nella maggior parte dei contesti sociali.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Mi ritrovo a dare troppa importanza a piccoli errori che ho commesso durante le interazioni sociali.	☐	☐	☐	☐	☐

Istruzioni per il punteggio

I punteggi delle risposte devono essere sommati secondo le procedure di valutazione previste.

A meno che non sia specificato diversamente, i punteggi più alti indicano generalmente una maggiore espressione del costrutto misurato.

Elementi con incisione inversa

3, 5, 19

Formula di calcolo inverso

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Chiavi di valutazione delle dimensioni

Dimensione	Articoli	Numero di articoli
Interazione sociale	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Ansia da prestazione	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
Sintomi cognitivi e fisiologici	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	8

Intervalli dei punteggi grezzi

Scala	Articoli	Intervallo possibile
Interazione sociale	6	0–24
Ansia da prestazione	6	0–24
Sintomi cognitivi e fisiologici	8	0–32
Punteggio complessivo	20	0–80

Fonte

DM Dar. Sviluppo e validazione della Scala di gravità dell'ansia sociale di Deenz (DSASS-20). DrDeenz Psychometrics Lab. Agosto 2025 [PREPRINT].

A cura di [Drdeenz](#)

Versione interattiva: [Scala Deenz di valutazione della gravità dell'ansia sociale](#)