



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

DISTRESS OVERTOLERANCE SCALE (DOS)

ISTRUZIONI: Di seguito sono riportate alcune affermazioni legate a come ci rapportiamo allo stress e alle sue conseguenze. La preghiamo di indicare quanto ritiene che ognuna delle seguenti affermazioni sia per lei vera o falsa. Non esistono domande giuste o sbagliate, ma solo domande in grado di descrivere al meglio la sua esperienza

| | | Totalmente falso per me | Quasi sempre falso per me | A volte falso per me | A volte vero per me | Quasi sempre vero per me | Totalmente vero per me |
|-----|--|-------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|------------------------|
| 1.1 | In generale, sarei una persona più felice se imparassi a lavorare sulle mie emozioni negative piuttosto che arrovellarmi su di esse a qualsiasi costo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.2 | Sopporto sentimenti e situazioni negative così tanto a lungo che, poi, faccio ricorso ad altri metodi per migliorare il mio umore (ad es. bere, fare uso di droghe, fare shopping, o mangiare eccessivamente). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.3 | Dopo aver completato un compito stressante, spesso mi capita di pensare che io debba pagare un prezzo maggiore rispetto agli altri per la medesima ricompensa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.4 | Penso spesso che i miei comportamenti problematici si ridurrebbero se io non cercassi di arrovellarmi con tutto questo stress. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.5 | Quando mi sforzo troppo tendono ad accadere cose negative. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.6 | Le persone pensano che dovrei preoccuparmi di più su come la mia sopportazione delle situazioni stressanti influenzi la mia salute mentale e fisica. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.7 | A volte sono così presa/o dal contrastare le emozioni negative che perdo di vista quello che è meglio per me. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.8 | Dentro di me si accumulano molto stress e molti sentimenti negativi e io non li lascio andare. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.9 | Vado incontro a molte conseguenze dolorose perché non mi tiro mai indietro, neanche in situazioni molto stressanti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.10 | Sopporto così tanto lo stress che questo sta iniziando a mettere a dura prova la mia vita personale e/o professionale. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.11 | Penso spesso alle volte in cui mi sono arreso/a durante una situazione stressante e provo una forte rabbia nei confronti di me stesso/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.12 | Anche quando i sentimenti negativi diventano travolgenti, sento la pressione di dover continuare con un compito difficile poiché altrimenti le persone potrebbero pensare che sono un/a "debole". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.13 | Tengo di più al completamento di un compito stressante piuttosto che alle sue conseguenze negative sulla mia salute e sulla mia felicità. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.14 | Persisto nei compiti negativi anche quando sono estremamente stressato/a, così gli altri non noteranno come mi sento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.15 | Spesso mi sforzo più di quanto facciano gli altri. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.16 | Non ci sono scuse per rifiutare un compito stressante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Gorey, C. M., Rojas, E. A., & Bornovalova, M. A. (2018). More of a Good Thing Is Not Always Better: Validation of a Distress Overtolerance Measure. *Assessment*, 25(4), 446–457.
<https://doi.org/10.1177/1073191116654218>.

Cheli S., Gorey C. M., Bornovalova M. A., Chiarello F., & Cavalletti V. (2021). Distress Overtolerance Scale: Validazione psicométrica in lingua italiana. *Psichiatria e Psicoterapia*. DOI: doi.org/10.36131/psichpsicoterapia2118



tagesonlus.org

TAGES ONLUS

CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI

SCORING

La DOS è una scala composta da 16 item formata da due sottoscale che valutano:

1. Capacity of Harm (capacità di un soggetto di tollerare situazioni negative nonostante queste abbiano effetto sul proprio benessere)
2. Fear of Negative Evaluation (situazioni in cui i soggetti persistono nel vivere situazioni stressanti a causa della loro paura di ricevere valutazioni negative da parte degli altri qualora smettessero)

Il punteggio totale alla sottoscala **Capacity of Harm** si ottiene sommando i seguenti item:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11

Il punteggio totale alla sottoscala **Fear of Negative Evaluation** si ottiene sommando i seguenti item:

12, 13, 14, 15, 16

Il punteggio totale alla Distress Overtolerance Scale è dato dalla somma dei singoli item.