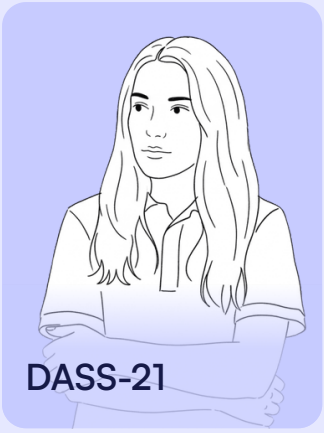


Skala for depresjon, angst og stress (DASS-21)

DASS-21 er et psykologisk kartleggingsverktøy som måler nivået av depresjon, angst og stress. Det brukes til å kartlegge disse tilstandene hos voksne og brukes ofte i klinikk og forskning for å følge endringer i symptomer.

Antall spørsmål	21 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Depression, Anxiety and Stress Scale
Forfattere	Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995)
Kategori	Depresjon, Angst, Stress

Forhåndsvisning av de 21 spørsmålene

Den siste uken,

Jeg hadde vanskelig for å roe meg ned

Passer ikke i det hele tatt | Passer til en viss grad, eller noe av tiden | Passer godt, eller en god del av tiden | Passer best, eller mesteparten av tiden

Den siste uken,

Jeg var oppmerksom på at jeg var tørr i munnen

Passer ikke i det hele tatt | Passer til en viss grad, eller noe av tiden | Passer godt, eller en god del av tiden | Passer best, eller mesteparten av tiden

Den siste uken,

Jeg klarte ikke å oppleve noen positive følelser

Passer ikke i det hele tatt | Passer til en viss grad, eller noe av tiden | Passer godt, eller en god del av tiden | Passer best, eller mesteparten av tiden

Den siste uken,

Jeg hadde pustevansker (f.eks. pustet altfor fort, andpusten uten fysisk anstrengelse)

Passer ikke i det hele tatt | Passer til en viss grad, eller noe av tiden | Passer godt, eller en god del av tiden | Passer best, eller mesteparten av tiden

Den siste uken,

Jeg syntes det var vanskelig å ta initiativ til å få ting gjort

Passer ikke i det hele tatt | Passer til en viss grad, eller noe av tiden | Passer godt, eller en god del av tiden | Passer best, eller mesteparten av tiden

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Svarene gis på Likert-skalaer fra 0 til 3. Skåren for hver delskala (depresjon, angst, stress) beregnes ved å legge sammen skårene på de tilhørende leddene. Høyere skår indikerer høyere grad av emosjonell belastning.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet.”

Ingrid M. - KAT-psykolog