

Depressie-, angst- en stressschalen (DASS-21)

De DASS-21 is een psychologisch meetinstrument dat de mate van depressie, angst en stress meet. Het wordt bij volwassenen gebruikt, vaak in klinische settings en in onderzoek, om veranderingen in symptomen te volgen.

Aantal vragen	21 vragen
Geschatte duur	5 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Depression, Anxiety and Stress Scale
Auteurs	Sydney H. Lovibond, Peter F. Lovibond; Nederlandse vertaling: E. de Beurs, R. Van Dyck, L. A. Marquenie, A. Lange, R. W. B. Blonk (2001), herziene versie: E. de Beurs (2010) (1995)
Categorie	Depressie, Angst, Stress

Voorbeeld van de 21 vragen

De afgelopen week:

Ik vond het moeilijk mezelf te kalmeren

Helemaal niet of nooit van toepassing | Een beetje of soms van toepassing | Behoorlijk of vaak van toepassing | Zeer zeker of meestal van toepassing

De afgelopen week:

Ik merkte dat mijn mond droog aanvoelde

Helemaal niet of nooit van toepassing | Een beetje of soms van toepassing | Behoorlijk of vaak van toepassing | Zeer zeker of meestal van toepassing

De afgelopen week:

Ik was niet in staat om ook maar enig positief gevoel te ervaren

Helemaal niet of nooit van toepassing | Een beetje of soms van toepassing | Behoorlijk of vaak van toepassing | Zeer zeker of meestal van toepassing

De afgelopen week:

Ik had moeite met ademhalen (bijv. overmatig snel ademen, buiten adem zijn zonder me in te spannen)

Helemaal niet of nooit van toepassing | Een beetje of soms van toepassing | Behoorlijk of vaak van toepassing | Zeer zeker of meestal van toepassing

De afgelopen week:

Ik vond het moeilijk om het initiatief te nemen om iets te gaan doen

Helemaal niet of nooit van toepassing | Een beetje of soms van toepassing | Behoorlijk of vaak van toepassing | Zeer zeker of meestal van toepassing

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

De antwoorden worden gegeven op likertschalen van 0 tot 3. De score per subschaal (depressie, angst, stress) wordt berekend door de scores van de bijbehorende items op te tellen. Hogere scores wijzen op meer emotionele klachten.

Voorbeeld van scoring

Scoring

Depressiescore: 10/21

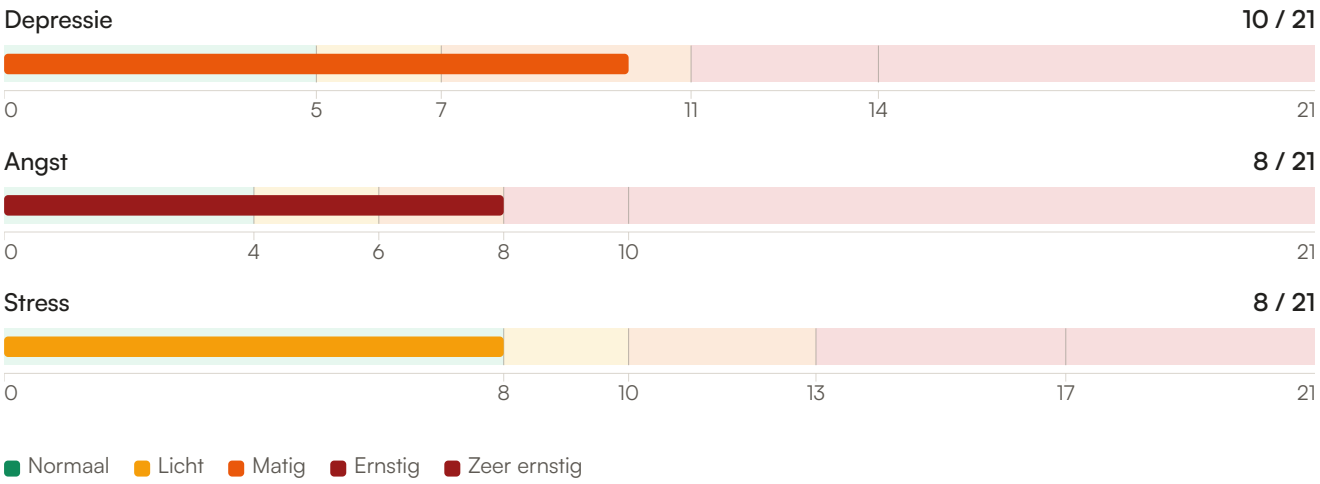
0 — 4	Normaal
5 — 6	Licht
7 — 10	**Matig** ◀ 10
11 — 13	Ernstig
14 — 21	Zeer ernstig

Angstscore: 8/21

0 — 3	Normaal
4 — 5	Licht
6 — 7	Matig
8 — 9	**Ernstig** ◀ 8
10 — 21	Zeer ernstig

Stressscore: 8/21

0 — 7	Normaal
8 — 9	**Licht** ◀ 8
10 — 12	Matig
13 — 16	Ernstig
17 — 21	Zeer ernstig



Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog