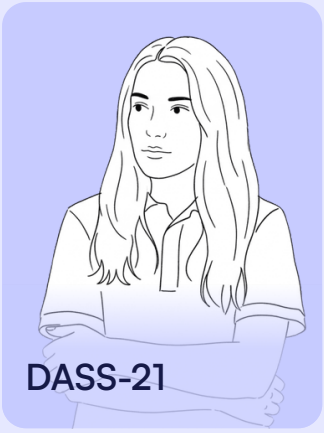


Skale depresji, lęku i stresu (DASS-21)

DASS-21 to narzędzie oceny psychologicznej, które mierzy poziom depresji, lęku i stresu. Służy do oceny tych stanów u dorosłych i jest często stosowane w praktyce klinicznej i w badaniach naukowych do monitorowania zmian w objawach.

Liczba pytań	21 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Depression, Anxiety and Stress Scale
Autorzy	Sydney H. Lovibond, Peter F. Lovibond; wersja polska: M. Makara-Studzińska, B. Petkowicz, A. Urbańska, J. Petkowicz; walidacja: Makara-Studzińska i wsp. (2022) (1995)
Kategoria	Depresja, Lęk, Stres

Podgląd 21 pytań

W okresie ostatniego tygodnia:

Bardzo trudno było mi się odprężyć

- Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

W okresie ostatniego tygodnia:

Odczuwałem suchość w ustach

- Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

W okresie ostatniego tygodnia:

Nie mogłem doświadczać żadnych pozytywnych uczuć

- Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

W okresie ostatniego tygodnia:

Odczuwałem trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)

- Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

W okresie ostatniego tygodnia:

Trudno było mi coś zacząć

- Nie odnosiło się to do mnie w ogóle
- Odnosiło się to do mnie w pewnym stopniu lub przez pewien czas
- Odnosiło się to do mnie w dużym stopniu lub przez długi czas
- Odnosiło się to do mnie w bardzo dużym stopniu lub przez większość czasu

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Odpowiedzi udziela się na skalach Likerta od 0 do 3. Wynik w każdej podskali (depresja, lęk, stres) oblicza się, sumując punkty z odpowiadających jej pozycji. Wyższe wyniki wskazują na większe nasilenie dystresu emocjonalnego.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Wynik w podskali depresji: 8/21

0 — 4	W normie
5 — 6	Łagodny

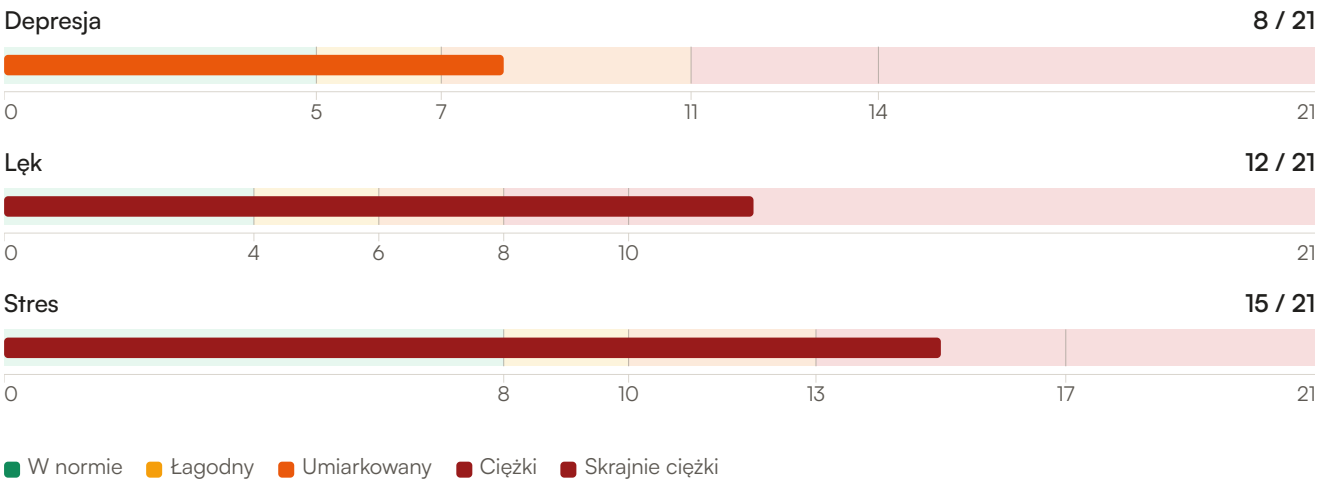
7 — 10	**Umiarkowany**	◀ 8
11 — 13	Ciężki	
14 — 21	Skrajnie ciężki	

Wynik w podskali lęku: 12/21

0 — 3	W normie	
4 — 5	Łagodny	
6 — 7	Umiarkowany	
8 — 9	Ciężki	
10 — 21	**Skrajnie ciężki**	◀ 12

Wynik w podskali stresu: 15/21

0 — 7	W normie	
8 — 9	Łagodny	
10 — 12	Umiarkowany	
13 — 16	**Ciężki**	◀ 15
17 — 21	Skrajnie ciężki	



Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Korzystam teraz z platformy na co dzień, bo jest kompleksowa, rzetelna i wyjątkowo prosta w obsłudze.”

 Julie V. - Psycholog online