

Skala för depression, ångest och stress (DASS-21)

DASS-21 är ett psykologiskt bedömningsverktyg som mäter en persons nivåer av depression, ångest och stress. Det används för att bedöma dessa tillstånd hos vuxna och används ofta i klinisk verksamhet och forskning för att följa förändringar i symtomen.

Antal frågor	21 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Depression, Anxiety and Stress Scale
Författare	Lovibond & Lovibond (1995); svensk version: Alfonsson, Wallin & Maathz (2017) (1995)
Kategori	Depression, Ångest, Stress

Förhandsgranskning av de 21 frågorna

Under den senaste veckan:

Jag hade svårt att varva ner

Stämde inte alls in på mig | Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden | Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden | Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

Under den senaste veckan:

Jag kände mig torr i munnen

Stämde inte alls in på mig | Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden | Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden | Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

Under den senaste veckan:

Jag verkade inte kunna känna några positiva känslor alls

Stämde inte alls in på mig | Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden | Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden | Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

Under den senaste veckan:

Jag hade andningsproblem (t.ex. snabb andning, andfåddhet utan kroppsansträngning)

Stämde inte alls in på mig | Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden | Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden | Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

Under den senaste veckan:

Jag hade svårt att komma igång med saker

Stämde inte alls in på mig | Stämde in på mig till viss del, eller viss del av tiden | Stämde in på mig i ganska hög grad, eller stor del av tiden | Stämde in på mig i mycket hög grad, eller nästan hela tiden

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Svaren baseras på Likertskalor från 0 till 3. Poängen för varje delskala (depression, ångest, stress) beräknas genom att summera poängen på motsvarande frågor. Högre poäng anger högre nivåer av känslomässigt lidande.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Depressionspoäng: 9/21

0 — 4	Normal
5 — 6	Lindrig
7 — 10	**Måttlig** ◀ 9
11 — 13	Svår
14 — 21	Mycket svår

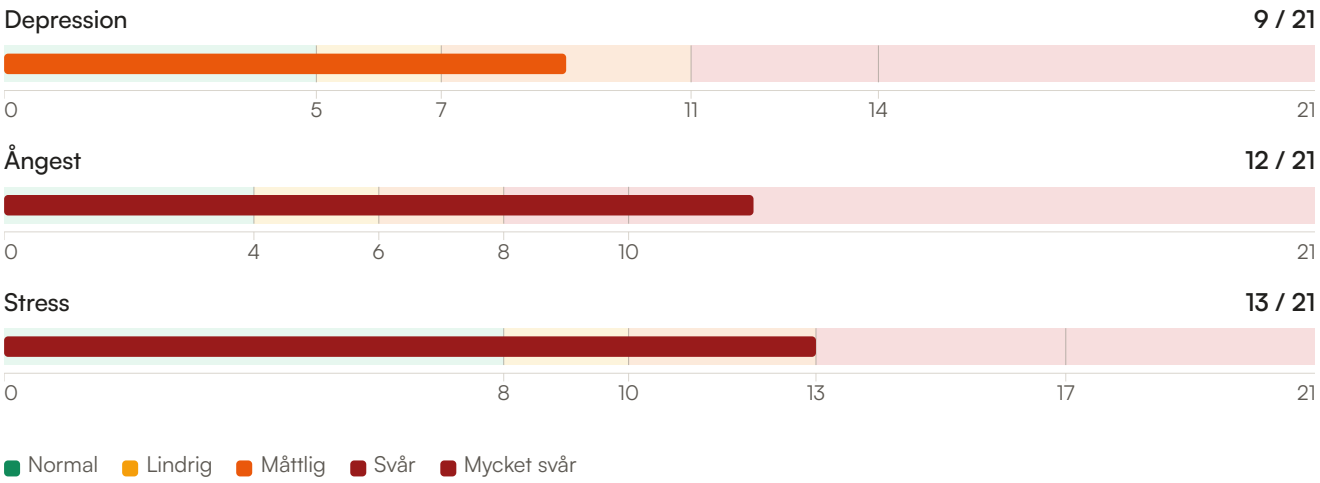
Ångestpoäng: 12/21

0 — 3	Normal
4 — 5	Lindrig
6 — 7	Måttlig
8 — 9	Svår

10 — 21	Mycket svår	◀ 12

Stresspoäng: 13/21

0 — 7	Normal	
8 — 9	Lindrig	
10 — 12	Måttlig	
13 — 16	**Svår**	**◀ 13**
17 — 21	Mycket svår	



Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online