

DASS-21

Vänligen läs varje påstående och ringa in den siffra av 0, 1, 2 eller 3 som bäst beskriver hur påståendet stämmer in på dig för *den senaste veckan*. Det finns inga svar som är rätt eller fel. Spendera inte för mycket tid på något påstående.

	Stämde inte alls på mig	Stämde på mig ibland eller en del av tiden	Stämde på mig ganska mycket, eller en stor del av tiden	Stämde väldigt bra på mig, eller nästan hela tiden
1. Jag tyckte att det var svårt att varva ner	0	1	2	3
2. Jag kände att jag var torr i munnen	0	1	2	3
3. Jag verkade inte kunna känna några positiva känslor alls	0	1	2	3
4. Jag upplevde andningssvårigheter (t.ex. överdrivet snabb andning fastän jag inte ansträngt mig fysiskt)	0	1	2	3
5. Jag tyckte det var svårt att motivera mig att göra saker	0	1	2	3
6. Jag hade en tendens att överreagera på händelser	0	1	2	3
7. Jag upplevde att jag darrade (t.ex. händerna)	0	1	2	3
8. Jag kände att mycket energi gick åt till att oroa mig	0	1	2	3
9. Jag oroade mig för situationer där jag skulle kunna gripas av panik och göra bort mig.	0	1	2	3
10. Det kändes som att jag inte hade någonting att se fram emot	0	1	2	3
11. Jag märkte hur jag började bli upprörd	0	1	2	3
12. Jag tyckte att det var svårt att slappna av	0	1	2	3
13. Jag kände mig nedstämd och låg	0	1	2	3
14. Jag blev irriterad på saker som hindrade mig från att fortsätta med saker som jag sysslade med	0	1	2	3
15. Jag kände att jag var nära att gripas av panik	0	1	2	3
16. Jag lyckades inte känna mig entusiastisk över någonting	0	1	2	3
17. Jag kände att jag inte var värd mycket som människa	0	1	2	3

18. Jag kände att jag var ganska lättstött	0	1	2	3
19. Jag var medveten om min hjärtrytm även om jag inte ansträngde mig fysiskt. (t.ex. medveten om pulsen, eller att hjärtat hoppade över ett slag)	0	1	2	3
20. Jag kände mig rädd utan någon vettig anledning	0	1	2	3
21. Jag kände att livet var meningslöst	0	1	2	3

DASS-21 POÄNGBERÄKNING

Depression, Anxiety and Stress Scale är ett självskattningsformulär med 21 items för att mäta depression, ångest och stress. DASS visar adekvata psykometriska egenskaper (TA Brown, Chorpita, Korotitsch, & Barlow, 1997). Cronbachs alfa för respektive delskalor i detta prov var, stress .83, depression .78 och ångest .72.

Poängen beräknas genom att summera poängen inom de fyra olika sub-skalorna D=depression, A=ångest, S=stress.

Använd mallen nedan för att lägga bredvid svaren.

Poängberäkning

S

A

D

A

D

S

A

S

A

D

S

S

D

S

A

D

D

S

A

A

D

Multipluera därefter svaren med 2 och jämför svaren med följande nivåberäkning.

	Depression	Ångest	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Måttlig	14-20	10-14	19-25
Allvarlig	21-27	15-19	26-33
Mycket allvarlig	28+	20+	34