

## Instructies voor scoren van de Depressie, Angst en Stress Schaal - 21 Items (DASS-21)

Gebaseerd op: Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation

*De DASS-21 mag niet worden gebruikt om een klinisch interview te vervangen. Als men aanzienlijke emotionele moeilijkheden ondervindt, moet contact worden opgenomen met de huisarts voor een doorverwijzing naar een gekwalificeerde professional.*

De Depressie, Angst en Stress Schaal - 21 Items (DASS-21) is een set van drie zelfrapportage schalen ontworpen om negatieve emoties, specifiek depressie, angst en stress te meten.

Elk van de drie DASS-21 schalen bevat 7 items. De depressieschaal beoordeelt dysforie, hopeloosheid, devaluatie van het leven, zelfdeprecieatie (het gevoel hebben niets waard te zijn), gebrek aan interesse/betrokkenheid, anhedonie (een verminderd vermogen plezier te ervaren) en futloosheid. De angstschaal beoordeelt lichamelijke arousal, spierspanning, situationele angst, en subjectieve ervaring van angstige gevoelens. De stressschaal is gevoelig voor niveaus van chronische niet-specifieke arousal. De schaal beoordeelt problemen met ontspannen, nerveuze opwindning, en gemakkelijk overstuur/geagiteerd, geïrriteerd/over-reactief en ongeduldig zijn.

Scores voor depressie, angst en stress worden berekend door de scores voor de relevante items bij elkaar op te tellen. De scores op de DASS-21 moeten met 2 worden vermenigvuldigd om de eindscore te berekenen.

<b>Subschaal</b>	<b>Item nummers</b>
Depressie	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
Angst	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
Stress	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18

De aanbevolen cut-off scores voor de mate van ernst zijn als volgt:

	<b>Depressie</b>	<b>Angst</b>	<b>Stress</b>
<b>Normaal</b>	0-9	0-7	0-14
<b>Mild</b>	10-13	8-9	15-18
<b>Matig</b>	14-20	10-14	19-25
<b>Ernstig</b>	21-27	15-19	26-33
<b>Zeer ernstig</b>	28+	20+	34+