

# Kwestionariusz DASS-21

## DASS-21

Kwestionariusz jest testem przesiewowym, który ma na celu przeprowadzenie autodiagnozy stanu psychicznego uczniów. Narzędzie zostało skonstruowane przez Psychology Foundation of Australia, a zaadaptowane i przetłumaczone na język polski przez zespół badaczy: Martę Makara-Studzińską, Beatę Petkowicz, Annę Urbańską oraz Jacka Petkowicza. Kwestionariusz DASS 21 jest zestawem trzech skal samoopisowych zaprojektowanych do pomiaru stanów: depresji, lęku oraz stresu.

Proszę przeczytać każde stwierdzenie i zaznaczyć cyfrę 0, 1, 2 lub 3, która wskazuje, jak bardzo dane stwierdzenie odnosi się do Ciebie w okresie *ostatniego tygodnia*. Nie ma dobrych lub złych odpowiedzi. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią.

### Cyfry oznaczają:

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

1	Bardzo trudno było mi się odprężyć	0	1	2	3
2	Odczuwałem/am suchość w ustach	0	1	2	3
3	Nie mogłem/am doświadczać żadnych pozytywnych uczuć	0	1	2	3
4	Odczuwałem/am trudności w oddychaniu (np. zbyt szybkie oddychanie, uczucie braku oddechu bez wcześniejszego wysiłku fizycznego)	0	1	2	3
5	Trudno było mi coś zacząć	0	1	2	3
6	Miałem/am tendencję do nadmiernego reagowania na różne sytuacje	0	1	2	3
7	Odczuwałem/am drżenia (np. rąk)	0	1	2	3
8	Używałem/am dużo nerwowej energii	0	1	2	3
9	Obawiałem/am się sytuacji, kiedy mógłbym/abym wpaść w panikę i zrobić z siebie głupca	0	1	2	3
10	Czułem/am, że nic mnie już w życiu nie spotka	0	1	2	3
11	Czułem/am się podminowany	0	1	2	3
12	Trudno było mi się zrelaksować	0	1	2	3
13	Czułem/am się przybity i smutny	0	1	2	3
14	Nie mogłem/am znieść, jak cokolwiek przeszkadzało mi w tym, co akurat robiłem	0	1	2	3
15	Czułem/am, że jestem bliski wpadnięcia w panikę	0	1	2	3
16	Nie mogłem/am się z niczego ucieszyć	0	1	2	3
17	Czułem/am się niewartościową osobą	0	1	2	3
18	Czułem/am, że jestem raczej przewrażliwiony	0	1	2	3
19	Czułem/am bicie swojego serca, kiedy nie wykonywałem/am żadnego wysiłku fizycznego (np. odczuwanie przyśpieszenia akcji serca, zamierania serca)	0	1	2	3
20	Czułem/am się przestraszony bez żadnego powodu	0	1	2	3
21	Czułem/am, że życie jest bezwartościowe	0	1	2	3

## Normy do kwestionariusza DASS-21.

DASS-21 to narzędzie składające się z 3 samoopisowych skal: depresji, lęku i stresu. Każda z 3 skal składa się z 7 pozycji podzielonych na podskale z podobnymi treściami.

**Skala depresji pytania:** 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

**Skala lęku pytania:** 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

**Skala stresu pytania:** 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Aby uzyskać wynik ostateczny w kwestionariuszu DASS-21 należy dodać do siebie punkty przypisane wszystkim pytaniom wchodzącym w skład każdej skali osobno, a następnie pomnożyć uzyskany wynik punktowy przez 2.

Zastosowanie DASS-21 ma służyć wskazaniu kierunków samoobserwacji oraz zwiastować potrzebę uzyskania profesjonalnej pomocy. Jedynie lekarz psychiatra może postawić diagnozę depresji.

	<b>Depresja</b>	<b>Lęk</b>	<b>Stres</b>
<b>Wynik w normie</b>	0-9	0-7	0-14
<b>Średni</b>	10-13	8-9	15-18
<b>Umiarkowany</b>	14-20	10-14	19-25
<b>Znaczący</b>	21-27	15-19	26-33
<b>Bardzo znaczący</b>	28+	20+	34+

- Wynik w **normie** – wskazuje na brak niepokojących problemów.
- Wynik **niski** – sugeruje, że mogą występować przejawy zaburzeń nastroju o niewielkim nasileniu/ częstotliwości.
- Wynik **umiarkowany** – oznacza, że należy obserwować stan zdrowia, ponieważ mogą rozwijać się niepokojące problemy z nastrojem.
- Wynik **znaczący** – sygnalizuje możliwą konieczność konsultacji z psychologiem.
- Wynik **bardzo znaczący** – sugeruje potrzebę objęcia ucznia opieką psychologiczną bądź medyczną.