

Explanatory text

DASS skala kreirana je kako bi mjerila opću negativnu afektivnost, ali i njegove pojedine komponente: depresiju, anksioznost i stres. Ukupni rezultat skale dimenziju negativne afektivnosti čiji visok rezultat reflektira sklonost emocionalnim poteškoćama koje se manifestiraju kroz različita negativna emocionalna stanja poput krivnje, ljutnje i uznemirenosti. Međutim, negativna emocionalna stanja se mogu mjeriti i pojedinim subskalama. Pritom je depresija opisana tvrdnjama koje se sadržajno odnose na disforiju, beznade, osjećaj bezvrijednosti života, manjak interesa i uključenosti te anhedoniju i inertnost. Anksioznost je opisana tvrdnjama vezanim uz fiziološke promjene u organizmu, ali i situacijsku anksioznost te akutne odgovore na strah. Konačno, skala stresa, koja je, kako je spomenuto, proizašla iz analize nedovoljno diskriminativnih tvrdnji, povezanih i s anksioznošću i s depresijom, podrazumijeva određenu napetost, nemogućnost opuštanja, iritabilnost, uzrujanost i nervozu te tendenciju na pretjerano reagiranje u stresnim situacijama.

Skala depresije, anksioznosti i stresa (DASS-S) sastoji se od 42 tvrdnje. Od ispitanika se traži da svaku tvrdnju procijeni s obzirom na to koliko je često, u posljednjih tjedan dana, doživljavao određene osjećaje. Tvrdnjama su obuhvaćeni aspekti sljedećih emocionalnih stanja:

- depresija (npr. Bio sam bezvoljan i potišten). Ovu skalu čine tvrdnje koje opisuju nisko samopoštovanje, loše raspoloženje i nedostatak motivacije.

- anksioznost (npr. Bio sam na rubu panike). Tvrdnje koje se odnose na anksioznost na upitniku DASS opisuju fiziološku pobuđenost te percepciju panike i straha.

- stres (npr. Bilo mi je teško opustiti se). Skala stresa definirana je tvrdnjama koje opisuju negativne afektivne odgovore koji su karakteristični i za depresiju i za anksioznost, poput nervoze i napetosti.

Skale depresije, anksioznosti i stresa definirane su s po 14 tvrdnji, a ukupni rezultat za svaku od njih dobiva se jednostavnim zbrajanjem odgovora na pripadajućim tvrdnjama. **Svaki odgovor boduje se brojkom od nula do tri** te se stoga ukupan teorijski raspon rezultata na svakoj pojedinoj dimenziji kreće od nula pa do 42. Također, moguće je utvrditi i ukupni rezultat, kao zbroj odgovora na sve tvrdnje DASS-S skale. Teorijski raspon rezultata ukupne skale kreće se između nula i 126, a sam rezultat na ukupnoj skali predstavlja kompozitnu mjeru negativnih emocionalnih simptoma.

Granice normativnih kategorija (prema smjernicama autora, dosadašnje prakse i postojećih istraživanja originalne DASS skale):

- do 77. percentila je granica do koje su **normalni** rezultati
- od 78. do 86. percentila su **blago povišeni** rezultati
- od 87. do 94. percentila su **umjereno povišeni** rezultati
- od 95. do 97. percentila su **povišeni** rezultati
- od 98. do 100. percentila su **izrazito povišeni** rezultati

Tablica za pretvaranje sirovih rezultata na DASS-S skalama u percentile

Percentil	Depresija	Anksioznost	Stres	Ukupna skala
5				0
11			0	1
16				2
18			1	
20				
23		0		
25			2	
27				4
31				5
32	0			
33			3	
35				6
40				7
41			4	
44		1		
45				8
48	1		5	
50				9
53				10
56			6	
57				11
59		2		
60				12
61	2			
63			7	
64				13
67				14
69		3		
70	3		8	15
72				16
76			9	17
77	4	4		18
78	5	5	10	18
81			10	19
83		5		20
84	5			
85				21
86			11	22
87	6	6	12	23
88	6	6	12	24
89			12	
90				25
91	7	7		26
92			13	27
93	8	8		28
94		9		29
95	9	10	14	31
96	10		15	34
97	12	11	16	38
98	14	13	17	40
99	15	15	19	45