DASS-21 – Шкала депресії, тривожності та стресу
Короткий довідник із користування

Версія українською мовою для користування у веб інтерфейсі тестової платформи Start компанії ТОВ «ЮЕЙ-ТЕСТ».

Керівництво версія 1.0 (29 квітня 2025 р.)

Всі права застережено.

Розробники тесту: Peter Lovibond and Sydney Lovibond, 1995

Автори української адаптації:
Інна Галецька, кандидатка психологічних наук, доцентка.

Марина Кліманська, кандидатка психологічних наук, доцентка.

Марія Перун, кандидатка психологічних наук, доцентка.

Кафедра психології, Львівський національний університет імені Івана Франка

Захист особистих немайнових і майнових прав суб'єктів авторського права і (або) суміжних прав здійснюється в порядку, встановленому адміністративним, цивільним і кримінальним законодавством України.

Загальний огляд

Методика DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale 21) використовується для визначення рівня вираженості трьох основних негативних емоційних станів: депресії, тривоги та стресу. Вперше її розробили у 1995 році психологи Петер та Сідней Ловібонди. Початкова версія включала 42 твердження, однак згодом з'явився скорочений варіант, який налічує 21 пункт.

Ця методика охоплює три окремі шкали, кожна з яких містить по 7 запитань, спрямованих на виявлення специфічних емоційних проявів.

- **Шкала депресії** охоплює такі стани, як пригнічення, втрата сенсу життя, самознецінення, відсутність інтересу, нездатність відчувати задоволення (ангедонія) та млявість.

- **Шкала тривоги** вимірює фізіологічні ознаки збудження, напруження м'язів, відчуття тривоги в конкретних ситуаціях і загальне суб'єктивне занепокоєння.

- **Шкала стресу** дозволяє оцінити хронічне психоемоційне напруження, включно з труднощами у розслабленні, дратівливістю, імпульсивністю, підвищеною збудливістю та нетерплячістю.

Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, тест може бути заповнений приблизно за 5-10 хвилин. Розробники DASS-21 стверджують, що тест можна використовувати для осіб з 14 років, за умови типових мовних навичок (однак слід пам'ятати, що нижня вікова межа вибірки для розробки становила 17 років).

Основна цінність DASS-21 в клінічних умовах полягає у визначенні джерела емоційних розладів в рамках більш широкого завдання клінічної оцінки.

Даний опитувальник не є єдиною підставою для встановлення діагнозу, але дозволяє чітко визначити наявні ознаки депресії, тривоги чи стресу та визначити певні занепокоєння респондента. Може застосовуватися лікарями первинної ланки, а також психологом, психотерапевтом, психіатром. При використанні DASS-21 як скринінговий інструмент рекомендується подальша поглиблена діагностика, якщо зафіксовано важкий або дуже важкий ступінь тяжкості одного із показників. Додатково слід зазначити, що жоден з пунктів DASS-21 не стосується суїцидальних тенденцій, оскільки було встановлено, що такі пункти не впливають на

жодну шкалу. Тож досвідчений клініцист у разі підвищення показників має додатково визначити ризик суїциду у осіб із серйозними розладами.

Відомості про розробника

DASS була описана Ловібондом та ін. у 1983 році. Коротша версія, DASS-21, є похідною від розробки DASS. До Ентоні М.М та ін., 1998, вимірювальні властивості ніколи не оброблялися в короткій версії DASS. У деяких попередніх публікаціях шкали DASS іноді називають опитувальником самоаналізу (SAQ).

Інформація про українську версію опитувальника

Адаптацію методики DASS 21 українською мовою здійснено:

- Інна Галецька, кандидат психологічних наук, доцент.
- Марина Кліманська, кандидат психологічних наук, доцент.
- Марія Перун , кандидат психологічних наук, доцент.
  Кафедра психології, Львівський національний університет імені Івана Франка

Також українська версія самого опитувальника опублікована в Уніфікованому клінічному протоколі первинної та спеціалізованої медичної допомоги (УКПМД) «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації».

Даний УКПМД розроблений мультидисциплінарною робочою групою на основі клінічної настанови «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» з урахуванням сучасних міжнародних рекомендацій, в якому розглядаються питання медичної допомоги пацієнтам з гострою реакцією на стрес (ГРС) та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Валідність та надійність

В оригінальному дослідженні розробників DASS-21 було розроблено з використанням вибірки студентів університету, а елементи згодом перевірялися на валідність щодо амбулаторних груп, включаючи пацієнтів,

які страждають від тривоги, депресії та інших психічних розладів (Lovibond & Lovibond, 1995).

Внутрішня надійність загальної шкали становить 0,93. Для шкали депресії надійність становить 0,88; 0,82 для шкали тривоги та 0,90 для шкали стресу (Henry & Crawford, 2005). Підтверджувальний факторний аналіз (CFA) підтвердив, що DASS-21 має чотирифакторну структуру – три субшкали та загальний фактор психологічного стресу, який визначається загальним балом (Henry & Crawford, 2005). Ця модель була найкращою з протестованих і забезпечила хорошу відповідність моделі (x2 = 893,7, df = 162, CFI = 0,94, SRMR = 0,03, RMESA = 0,05). Конструктну валідність підтверджено кореляціями з іншими показниками депресії, тривоги та стресу, що вказує на помірні та сильні зв'язки (Brown et al., 1997). Коефіцієнти надійності тесту через повторне тестування протягом двотижневого інтервалу були визнані задовільними, коливаючись від 0,71 до 0,81 для шкали депресії, від 0,74 до 0,81 для шкали тривоги та від 0,81 до 0,89 для шкали стресу (Antony et al., 1998).

DASS-21 був широко нормований, з даними, використаними для цілей інтерпретації на основі вибірки 1794 (815 чоловіків, 979 жінок) не клінічних дорослих (віком від 18 до 91 року; Henry & Crawford, 2005). Процентиль загального психологічного дистресу (загальна оцінка) базується на даних Henry & Crawford (середнє = 9,43, sd = 9,66). Процентилі субшкали базувалися на оригінальних даних Ловібонда та Ловібонда (1995) (n = 1044 чоловіки, 1870 жінок; 17–69 років).

_____

Основні психометричні показники української версії методики свідчать про її відповідність вимогам. Внутрішня узгодженість шкал становить: шкала Депресії - альфа Кронбаха (alfa Cronbach`s) 0,849 та омега МакДоналда (McDonald's ω) 0,850; для шкали Тривоги альфа 0,839, омега 0,842; для шкали Стресу альфа становить 0,875, омега 0,877; альфа для загального DASS-21 становить 0,926, омега 0,926.
Конфірматорний факторний аналіз для трьох корельованих факторів DASS-21 виявив, що фіт майже сягав задовільного рівня CFI = 0,877, водночас SRMR = 0,065 і RMSEA = 0,078 вказували на прийнятність моделі. Додаткові модифікації, внесені з використанням індексів модифікації для визначення істотних корельованих термінів залишкової помилки, дають підстави оцінити модель DASS-21 як хорошу та прийнятну (CFI = 0,926; SRMR = 0,053 і RMSEA = 0,065). Дескриптивний аналіз показників шкал на основі даних

дослідження 235 осіб: для шкали M=5,99, Депресія - M=6,95, Std.Dev.=4,75, q1=3,0, q2=6,0, q3=9,0; для шкали Тривожність - Std.Dev.=4,97, q1=2,0, q2=5,0, q3=9,0; для шкали Стрес – M=9,89, Std.Dev.=5,37, q1=5,0, q2=9,0, q3=14,0.

Формат проведення

Адміністрування DASS-21 здійснюється за допомогою системи START, платформи онлайн-оцінювання UA-TEST. Це опитувальник для самозвіту, який може бути заповнений респондентом онлайн, або зачитаний йому особисто чи по телефону. Його можна заповнити приблизно за 10 хвилин. Важливо, щоб респондент самостійно відповідав на питання DASS-21. В опитувальнику респондентові пропонується за допомогою чотирибальної шкали оцінити, наскільки часто ті чи інші симптоми проявлялися протягом останніх семи днів (“Ніколи”, “Іноді”, “Часто”, “Майже завжди”). Підрахунок результатів відбувається системою START автоматично.

Інтерпретація результатів

DASS-21 базується на розмірній, а не категоріальній концепції психологічного розладу. Припущення, на якому базувалася розробка DASS (і яке було підтверджено даними досліджень), полягає в тому, що відмінності між депресією, тривогою та стресом, які відчувають нормативові респонденти та особи з клінічної вибірки, є по суті відмінностями ступеня. Тому DASS-21 не має прямого впливу на розподіл пацієнтів за окремими діагностичними категоріями, передбаченими в класифікаційних системах, таких як DSM та МКХ. Однак у DASS-21 все ж наведено рекомендовані межі для традиційних позначень ступеня тяжкості (нормальний, помірний, тяжкий).

Рівень показника	**Депресія**	**Тривога**	**Стрес**
Нормальний	0-4	0-3	0-7
Легкий	5-6	4-5	8-9
Помірний	7-10	6-7	10-12
Важкий	11-13	8-9	13-16
Дуже важкий	>14	>10	>17

Шкала депресії тесту DASS-21 оцінює:
• самозневагу,
• пригніченість, похмурість,
• переконаність у тому, що життя не має сенсу чи цінності,
• песимістичний погляд у майбутнє,
• нездатність відчувати насолоду чи задоволення,
• нездатність зацікавитися чимось чи залучитись до чогось,
• безініціативність, повільність.

Шкала тривоги тесту DASS-21 оцінює:
• тривожність, панічність,
• тремтіння,
• відчуття сухості в роті, утруднення дихання, серцебиття, пітливість долонь,
• занепокоєння щодо можливості втрати контролю та його продуктивності.

Шкала стресу DASS-21 оцінює:
• перезбудження, напругу,
• нездатність розслабитися,
• образливість, легку засмучуваність,
• дратівливість,
• лякливість,
• нервовість, вередливість,
• нетерпимість до затримки чи переривання

Який зв'язок між діагнозами DASS та DSM?

З точки зору традиційних діагностичних класифікацій, таких як DSM-IV, шкала тривожності DASS найбільше відповідає критеріям симптомів для різних тривожних розладів, за винятком генералізованого тривожного розладу (ГТР).

Шкала депресії DASS досить близько відповідає розладам настрою, хоча діагностичні критерії для цих розладів включають багато симптомів, які були відхилені під час розробки DASS як неспецифічні для депресії (наприклад, почуття провини, зміна апетиту).

Шкала стресу, спочатку названа «напруга/стрес», вимірює синдром, який факториально відрізняється від депресії та тривоги, характеризуючись нервовою напругою, труднощами з розслабленням та дратівливістю. Вона

досить близько відповідає критеріям симптомів DSM-IV для генералізованого тривожного розладу (ГТР).

Хоча шкалу стресу можна відрізнити від депресії та тривоги за допомогою факторного аналізу, важливо зазначити, що всі три шкали помірно взаємопов'язані.

Психометрично, DASS суттєво відрізняється від діагностичних інструментів тим, що відображає основну безперервність тяжкості симптомів у популяції. Оцінки за шкалою DASS є радше вимірними, ніж категоріальними.

В основу цього Короткого довідника із користування лягли праці мультидисциплінарної робочої групи на основі клінічної настанови «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації», а також кандидаток психологічних наук кафедри психології, Львівського національного університету імені Івана Франка Інни Галецької, Марини Кліманської, Марії Перун.

Детальніше ознайомитись з інформацією про українські версії та результати досліджень можна за посиланням:

1. Уніфікований клінічний протокол первинної та спеціалізованої медичної допомоги (УКПМД) «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації», 2014 https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

2. DASS 21 - шкала депресії, тривожності та стресу https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukranian/DASS-21_ua_about.pdf

Детальніше ознайомитись про розробку DASS-21 оцінку його надійності та валідності можна в оригінальному дослідженні авторів:

Lovibond, S.H.; Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation (Available from The Psychology Foundation, Room 1005 Mathews Building, University of New South Wales, NSW 2052, Australia.