



## DEPRESIJOS, NERIMO IR STRESO SKALĖS (DASS-21) LIETUVIŠKOS VERSIJOS VADOVAS

### Depresijos, nerimo ir streso skalė – 21 (DASS-21)

Depresijos, nerimo ir streso skalė – 21 (DASS-21; Henry & Crawford, 2005) yra skirta įvertinti depresijos, nerimo bei streso sunkumams. DASS-21 skalė yra trumpoji originalios metodikos (Lovibond, & Lovibond, 1995) versija. DASS-21 instrumentą sudaro 21 teiginys suskirstytas į tris skales. Kiekviena iš trijų DASS-21 skalių sudaryta iš septynių teiginių, padalintų į panašaus turinio subskales. *Depresijos skalė* matuoja disforiją, beviltiškumo jausmą, gyvenimo nuvertinimą, savęs nuvertinimą, susidomėjimo/įsitraukimo stoką, anhedoniją, vangumą. *Nerimo skalė* matuoja autonominį susijudirimą, kūno reakcijas, situacinį nerimą bei subjektyviai patiriamą nerimą. *Streso skalė* yra jautri chroniškam nespecifiniam susijaudinimo lygiui. Ji matuoja sunkumus atsipalaiduojant, nervinį susijaudinimą, staigų nuliūdimą, irzlumą ir per didelį reaktyvumą ar nekantrumą.

Lietuviškos versijos metodikos patikimumas pakankamas ir metodika gali būti naudojama Lietuvos populiacijoje (Truskauskaite-Kuneviciene, 2021; Gelezelyte, et al., 2021; Norkienė, et al., 2021).

### DASS-21 metodikos administravimas

DASS-21 metodiką galima naudoti moksliniais bei praktiniais tikslais. Naudojant DASS-21 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2013; LPS, 2014) ir profesinės (medikų/psichologo) etikos reikalavimų. Asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba, jeigu jos prireiktų, arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos. **Remiantis DASS-21 metodika, negalima diagnozuoti depresijos ar nerimo. Metodika gali būti naudojama tik įvertinant patiriamų sunkumų išreikštumą.**

Klausimynui užpildyti pakanka penkių – dešimties minučių. Rezultatų skaičiavimas užtrunka iki 5 min

### DASS-21 įverčių skaičiavimas

Metodiką sudaro trys subskalės. Klausimai skaičiuojami nuo 0 (nėra simptomo) iki 3 balų (simptomas labai stipriai išreikštas). Subskalių įvertinimas yra skalę sudarančių teiginių įverčių suma.

Depresijos skalę sudaro: **3, 5, 10, 13, 16, 17, 21** teiginiai.

Nerimo skalę sudaro: **2, 4, 7, 9, 15, 19, 20** teiginiai.

Streso skalę sudaro: **1, 6, 8, 11, 12, 14, 18** teiginiai.



## Literatūra

- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *The British Psychological Society*, 44, 227-239. doi:10.1348/014466505X29657
- Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Brailovskaia, J., Margraf, J. & Kazlauskas, E. (2021). Evidence on Resilient Initial Response to COVID-19 Pandemic Among Youth: Findings From the Prospective Study of Mental Health in Two European Countries. *Emerging Adulthood (COVID-19 Special Issue)*, 1-11. <https://doi.org/10.1177/21676968211031120>
- Gelezelyte, O., Kazlauskas, E., Brailovskaia, J., Margraf, J. & Truskauskaitė-Kuneviciene, I. (2021). Suicidal ideation in university students in Lithuania amid the COVID-19 pandemic: A prospective study with pre-pandemic measures. *Death Studies*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1947417>
- Norkiene, I., Jovarauskaite, L., Kvedaraite, M., Uppal, E., Phull, M. K., Chander, H., Halford, K. & Kazlauskas, E. (2021). 'Should I Stay, or Should I Go?' Psychological Distress Predicts Career Change Ideation among Intensive Care Staff in Lithuania and the UK Amid COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 2660. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052660>

Jeigu kiltų kokių nors klausimų dėl DASS-21 metodikos lietuviškos versijos naudojimo, prašome kreiptis į Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centrą (M. K. Čiurlionio g. 29, 203 kab., LT-03100, Vilnius), el.paštas: [psichotraumatologija@fsf.vu.lt](mailto:psichotraumatologija@fsf.vu.lt).

## Depresijos, nerimo ir streso skalės (DASS-21)

Įdėmiai perskaitykite teiginius ir įvertinkite juos skalėje nuo 0 iki 3, kaip jautėtės per pastarąją savaitę. Čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų.

Vertinimo skalė:

0 = *Visiškai man netinka* arba *Niekada*

1 = *Šiek tiek man tinka* arba *Kartais*

2 = *Visai man tinka* arba *Dažnai*

3 = *Labai man tinka* arba *Beveik visada*

| Nr.  | Visiškai man netinka / Niekada | Šiek tiek man tinka / Kartais | Visai man tinka / Dažnai | Labai man tinka / Beveik visada |
|--|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1. Būdavo sunku nurimti.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 2. Jaučiau, kad džiūsta burna.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 3. Atrodė, kad visiškai negaliu patirti jokių teigiamų jausmų.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 4. Būdavo sunku kvėpuoti (pvz., net ir be fizinio aktyvumo pradėdavau dažnai kvėpuoti ar pritrūkdavo oro).           | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 5. Buvo sunku atrasti jėgų ką nors veikti.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 6. Buvau linkęs (-usi) perdėtai reaguoti į situaciją.  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 7. Jaučiau drebulį (pvz., rankų).  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 8. Jaučiausi psichologiškai išsekęs (-usi).  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 9. Jaudinausi dėl situacijų, kuriose galiu supanikuoti ir apsikvailinti.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 10. Jaučiau, kad neturiu ko laukti ateityje.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 11. Pastebėdavau, kad pradėdau jaudintis.  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 12. Buvo sunku atsipalaiduoti.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 13. Jaučiausi nusiminęs (-usi).  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 14. Buvo sunku pakęsti, kai kiti mane sutrukdydavo.  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 15. Jaučiausi arti panikos ribos.  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 16. Niekas manęs nedomino.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 17. Jaučiausi mažai ko vertas (-a).  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 18. Jaučiausi gana lengvai suerzinamas (-a).   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 19. Jaučiau savo širdies plakimą nesant fizinio aktyvumo (pvz., jaučiau padažnęjusį širdies ritmą, ritmo sutrikimą). | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 20. Jaučiau baimę be aiškios priežasties.  | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |
| 21. Jaučiau, kad gyvenimas yra beprasmiškas.   | 0                              | 1                             | 2                        | 3                               |

© S. H. Lovibond & P. E. Lovibond (1995); J. D. Henry & J. R. Crawford (2005).

© Lietuviška versija I. Truskauskaitė-Kunevičienė ir kt. (2021), VU Psichotraumatologijos centras.