Тест на депрессию, тревогу и стресс (DASS-21)

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Имя: _____

Дата: _____

Прочитайте каждое утверждение и выберите, насколько оно соответствовало вашему самочувствию на прошлой неделе. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте слишком много времени на обдумывание.

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Вообще не относилось ко мне	Относилось ко мне в какой-то степени или некоторое время	Относилось ко мне в значительной степени или большую часть времени	Относилось ко мне в крайней степени или практически всё время
1	Мне было трудно успокоиться.	0	1	2	3
2	У меня возникало ощущение сухости во рту.	0	1	2	3
3	Мне казалось, что я совсем не могу испытать положительных эмоций.	0	1	2	3
4	Мне было тяжело дышать (напр., возникало учащённое дыхание, одышка в отсутствие физических нагрузок).	0	1	2	3
5	Мне было сложно заставить себя сделать что-либо.	0	1	2	3
6	Я был(а) склонен(-на) слишком бурно на всё реагировать.	0	1	2	3
7	Я ощущал(а) дрожь (напр., в руках).	0	1	2	3
8	Я чувствовал(а), что трачу много душевных сил.	0	1	2	3
9	Я опасался(-ась) ситуаций, в которых я мог(ла) запаниковать и оказаться в глупом положении.	0	1	2	3
10	Я чувствовал(а), что мне нечего ждать от жизни.	0	1	2	3
11	Я замечал(а), что начинал(а) сильно нервничать.	0	1	2	3
12	Мне было трудно расслабиться.	0	1	2	3
13	Я чувствовал(а) себя разбитым(-ой) и унылым(-ой).	0	1	2	3
14	Меня раздражало всё, что отвлекало меня от дел.	0	1	2	3
15	Я чувствовал(а), что был(а) близок(-ка) к панике.	0	1	2	3

	Утверждение	Вообще не относилось ко мне	Относилось ко мне в какой-то степени или некоторое время	Относилось ко мне в значительной степени или большую часть времени	Относилось ко мне в крайней степени или практически всё время
16	Я был(а) не в состоянии чем-то увлечься.	0	1	2	3
17	Я чувствовал(а), что не представляю ценности как личность.	0	1	2	3
18	Я чувствовал(а) себя достаточно ранимым(-ой).	0	1	2	3
19	Я ощущал(а) сердцебиение в отсутствие физических нагрузок (напр., возникало учащённое сердцебиение, замирание сердца).	0	1	2	3
20	Я испытывал(а) страх без какой-либо веской причины.	0	1	2	3
21	Я чувствовал(а), что моя жизнь не имеет смысла.	0	1	2	3

Depression Anxiety Stress Scales (S.H. Lovibond, P.F. Lovibond, 1995). Перевод: И.М. Фаттахов, Е.А. Горобец (2024), www.psy.unsw.edu.au/dass

Для специалиста

Depression Anxiety Stress Scales, короткая версия (S.H. Lovibond, P.F. Lovibond, 1995). Перевод И.М. Фаттахова и Е.А. Горобец (2024) с сайта UNSW. 21 пункт, ответы 0–3, три шкалы по 7 пунктов. Сумма по шкале умножается на 2 (сопоставимо с DASS-42), диапазон 0–42.

Пункты: депрессия — 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21; тревога — 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20; стресс — 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18. Уровни по руководству Lovibond: депрессия 0–9 / 10–13 / 14–20 / 21–27 / 28+; тревога 0–7 / 8–9 / 10–14 / 15–19 / 20+; стресс 0–14 / 15–18 / 19–25 / 26–33 / 34+.

Русскую психометрию DASS-21 описала А.А. Золотарёва (Психологический журнал, 2021), но на свой перевод.

Уровни: депрессия

0–9	В пределах нормы
10–13	Лёгкая
14–20	Умеренная
21–27	Выраженная
28–42	Очень выраженная

Уровни: тревога

0–7	В пределах нормы
8–9	Лёгкая
10–14	Умеренная
15–19	Выраженная
20–42	Очень выраженная

Уровни: стресс

0–14	В пределах нормы
15–18	Лёгкий
19–25	Умеренный
26–33	Выраженный
34–42	Очень выраженный

Депрессия: _____

Тревога: _____

Стресс: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/dass-21/

Источник

Lovibond S.H., Lovibond P.F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation, 1995.