



## שאלון מקוצר להערכת דיכאון, חרדה ולחץ

### *The short Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)*

**תיאור השאלון:** ה-DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995), תרגום לעברית Janine Lurie, תרגום לערבית Moussa et al. 2001.

שאלון דיווח עצמי שמטרתו להעריך את מידת שכיחותם של סימפטומים בשלושה תחומים: דיכאון, חרדה ולחץ. השאלון מורכב מ-21 היגדים המתקצבים ל-3 סולמות – סולם הדיכאון, החרדה והלחץ - בני 7 פריטים כל אחד. הנבדק מתבקש להעריך לגבי כל פריט את המידה בה ההיגד מתאר את מצבו בשבוע האחרון, בסולם ליקרט בן 4 דרגות (0=האמירה איננה מתארת את מצבי כלל, 3=האמירה מתארת את מצבי מאוד). השאלון מיועד למבוגרים ונוער, מגיל 14 ואילך (יש לשים לב כי הנורמות המצויינות כאן, הינן למבוגרים).

לגרסה נתונים פסיכומטריים טובים, עקביות פנימית טובה הן באוכלוסייה הקלינית והן באוכלוסייה הכללית (מדדי אלפא קורנבך: 0.88 לסולם הדיכאון, 0.82 לסולם החרדה, 0.9 לסולם הלחץ, 0.93 לציון הכללי), בנוסף נמצא כי השאלון תקף וציוניו נמצאו במתאמים גבוהים עם מדדים אחרים לבחינת רמות דיכאון וחרדה (Henry, J. D., & Crawford, 2005; Lovibond & ). (Lovibond, 1995; Lovibond, 1998).

**ציון השאלון:** מתבצע ע"י סכימת דירווי הנבחן בכל אחד מהסולמות, על פי חלוקת הפריטים לסולמות השונים, כמו כן, ניתן לחשב ציון כללי לשאלון, על ידי סכימת כל הפריטים:

- סולם דיכאון: פריטים המעריכים ביטויים שונים של דיכאון, ובכללם דיספוריה, פגיעה בדימוי העצמי, היעדר תקווה, חוסר עניין ומעורבות בחיים ואנהדוניה. פריטים: 3,5,10,13,16,17,21
- סולם החרדה: פריטים המעריכים ביטויים שונים של חרדה, ובכללם חרדה סומטית, חרדה מצבית וחוויה הסובייקטיבית של חרדה. פריטים: 2,4,7,9,15,19,20
- סולם לחץ: פריטים המעריכים ביטויים שונים של מצוקה ולחץ, כרוניים ומצביים, ונמצאו קשורים לתסמיני חרדה מוכללת, ובכללם עוררות רגשית, קושי להירגע ונטייה להגיב בכעס, נטייה לעצבנות, תגובתיות יתר וחוסר סבלנות. פריטים: 1,6,8,11,12,14,18

**פירוש השאלון:** במחקרם של Henry & Crawford (2005) אשר העבירו את השאלון ל-1,794 נבדקים בוגרים אשר היוו מדגם מיצג לאוכלוסיית בריטניה (979 נשים, 815 גברים) בכל טווח



גילאי החיים (טווח גילאים 18-91, ממוצע 41, ס.ת. 5.9) מדווחים הממוצעים וס.ת. הבאות לסולמות השונים:

|             | Median | M    | SD   | Range |
|-------------|--------|------|------|-------|
| DASS-21     |        |      |      |       |
| Depression  | 1      | 2.83 | 3.87 | 0-21  |
| Anxiety     | 1      | 1.88 | 2.95 | 0-20  |
| Stress      | 4      | 4.73 | 4.20 | 0-21  |
| Total scale | 7      | 9.43 | 9.66 | 0-61  |

בנוסף, מוצע לפרש את התוצאות על פי חלוקת תתי הסולמות ל-5 רמות של מצוקה, על פי החלוקה המוצעת כאן:

|                  | Depression | Anxiety | Stress  |
|------------------|------------|---------|---------|
| Normal           | 0 - 4      | 0 - 3   | 0 - 7   |
| Mild             | 5 - 6      | 4 - 5   | 8 - 9   |
| Moderate         | 7 - 10     | 6 - 7   | 10 - 12 |
| Severe           | 11 - 13    | 8 - 9   | 13 - 16 |
| Extremely Severe | 14 +       | 10 +    | 17 +    |

(ראו לינק לצינון ופרוש ברשימת המקורות)

שלמי תודות: בהכנת דף מידע זה סייעו מר דור גיובה, גב' עדי סלם, גב' רות חשמונאי וגב' אלה וגנר, מהשרות הפסיכולוגי של הטכניון. בסיוע הכנת השאלון לערבית, סייעו גב' נור עאבד, מר אחמד מרעי ומר רגא מרעי.

#### מקורות:

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. *British journal of clinical psychology*, 44(2), 227-239.

Lovibond, P. F. (1998). Long-term stability of depression, anxiety, and stress syndromes. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 520-526.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. Sydney: Psychology Foundation. Meng, X., Rosenthal, R., & Rub.

Moussa, M.T., Lovibond, P.F. & Laube, R. (2001). *Psychometric properties of an Arabic version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS21)*. Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney.

National Chief Psychologist's Office  
Ministry of Health

5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
Tel: \*5400 Fax: 02-5655918



משרד הפסיכולוג הארצי  
משרד הבריאות

רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו 66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
טל: \*5400 פקס: 02-5655918



חטיבת הרפואה  
יחידת הפסיכולוגיה הארצית | הפסיכולוג הארצי  
National Psychology Unit – Chief Psychologist

**משרד  
הבריאות**  
לחיים בריאים יותר

[אתר השאלון](#)

[מקור אינטרנטי לצינון ופרוש השאלון](#)

**National Chief Psychologist's Office  
Ministry of Health**  
5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
**Tel:** \*5400 **Fax:** 02-5655918



**משרד הפסיכולוג הארצי  
משרד הבריאות**  
רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו 66849  
call.habriut@moh.health.gov.il  
**טל:** \*5400 **פקס:** 02-5655918