

O VARIANTĂ REDUSĂ A SCALELOR DE DEPRESIE, ANXIETATE ȘI STRES (DASS)

Monica Albu

Academia Română – Filiala Cluj-Napoca¹
și S.C. Cognitrom S.R.L., Cluj-Napoca

Abstract. DASS (Depression Anxiety Stress Scales) is an instrument of self-assessment built by S. H. Lovibond and P. F. Lovibond. It is composed of three scales that measure depression, anxiety and stress. Each scale contains 14 items.

The DASS variant adapted in Romanian language (DASS-r) does not have a good validity: its scales correlate pretty strong between them and the coefficient of correlation between the Beck Depression Inventory (BDI) and the Anxiety scale ($r=.68$) is higher than the one between BDI and the Depression scale ($r=.63$). For this reason, we built a reduced variant (DASS21-r), in which every scale contains 7 items extracted from DASS-r.

DASS21-r has a factorial structure similar to the one of the DASS-r variant. The coefficients of correlation between the scales from DASS21-r are comprised between .73 and .76, being smaller than the ones between the scales from DASS-r (that are comprised between .79 and .83), and the coefficient of correlation between the Anxiety scale and BDI ($r=.57$) is smaller than the one between the Depression scale and BDI ($r=.65$).

Thus, DASS21-r has a better validity than DASS-r.

The coefficients of internal consistency of the scales from DASS21-r are smaller than the ones of the scales corresponding to those from DASS-r with less than .08.

Keywords: DASS, anxiety, depression, stress.

1. PREZENTAREA SCALELOR DASS

DASS (Depression Anxiety Stress Scales) este un set de trei scale de autoevaluare care măsoară depresia, anxietatea și stresul. DASS a fost construit de

¹ Institutul de Istorie „George Barițiu” – Departamentul de cercetări socio-umane.

cercetătorii S. H. Lovibond și P. F. Lovibond² de la University of New South Wales (Australia) și a fost tradus până acum în 27 de limbi³.

Principala funcție a *DASS* este de a le permite persoanelor care răspund la itemii săi să își determine nivelul curent de anxietate, depresie și stres, iar dacă este utilizat pe o perioadă mai îndelungată, de a le oferi un mijloc de monitorizare a schimbărilor emoționale produse. *DASS* este un instrument care îi asistă pe indivizi în recunoașterea și controlarea stărilor lor emoționale negative și în realizarea de schimbări pozitive în viața proprie⁴.

Scala *Depresie* măsoară disforia, pierderea speranței, devalorizarea vieții, autodeprecierea, pierderea interesului, anhedonia și inactivitatea. Scala *Anxietate* evaluează activarea sistemului nervos autonom, efecte musculo-scheletale, anxietatea situațională și experiența subiectivă a stării de anxietate. Scala *Stres* conține itemi care se referă la dificultatea de a te relaxa, excitarea nervoasă și caracteristica de a deveni cu ușurință supărat/agitat, iritabil/hiper-reactiv și nerăbdător. După părerea autorilor instrumentului *DASS*, nu este sigur că denumirea de „stres” este potrivită pentru această scală, întrucât itemii săi sunt similari, în mare parte, cu cei care măsoară simptome ale tulburării de anxietate generalizată⁵.

Fiecare dintre cele trei scale *DASS* conține câte 14 itemi.

Persoana testată trebuie să aprecieze la fiecare item cât de mult i s-a potrivit pe parcursul ultimei săptămâni afirmația conținută de acesta, folosind o scară de la 0 (nu mi s-a potrivit) la 3 (mi s-a potrivit foarte mult sau aproape tot timpul). Scorul fiecărei scale se obține prin însumarea cotelor itemilor care o compun. Scorurile mari sunt indicatori ai unor niveluri ridicate de anxietate, depresie sau stres, în funcție de scala la care sunt obținute.

2. CONSTRUIREA INSTRUMENTULUI *DASS*

Recunoașterea asocierii anxietății cu tulburări de dispoziție a stat la baza mai multor dezbateri care au încercat să răspundă la întrebarea: *Anxietatea și depresia sunt constructe distincte sau există un continuum care are la o extremitate anxietatea „pură” (fără depresie), la cealaltă extremitate are depresia „pură”*

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

³ <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass//translations.htm> (vizitată în 20 octombrie 2010).

⁴ *** *About The Depression Anxiety and Stress Test* – http://www.depression-anxiety-stress-test.org/About_The_Depression_Anxiety_Stress_Test.html (vizitată în 25 octombrie 2010).

⁵ L. A. Campbell, T. A. Brown, *Generalized Anxiety Disorder*, in *** *Handbook of Assessment and Treatment Planning for Psychological Disorders*, M. M. Antony, D. A. Barlow (eds.), New York, The Guilford Press, 2002.

(neînsoțită de anxietate) și al cărui centru este marcat de coexistența simptomelor de anxietate și de depresie?⁶

Căutând un răspuns, A. Clark și D. Watson au sintetizat rezultatele a numeroase cercetări cu privire la evaluarea anxietății și a depresiei și au ajuns la următoarele constatări⁷:

- Pe un număr mare de eșantioane clinice și non-clinice, corelația dintre scalele de autoevaluare a anxietății și scalele de autoevaluare a depresiei variază între 0,40 și 0,70.
- Frecvent, coeficienții de corelație între scalele de anxietate și scalele de depresie sunt la fel de mari ca și cei dintre diverse scale de anxietate sau dintre diverse scale de depresie.
- Doar aproximativ jumătate dintre pacienții diagnosticați cu o tulburare depresivă sau cu o tulburare de anxietate prezintă sindroame relativ pure ale uneia sau alteia dintre ele.

Autorii menționați au încercat să explice aceste constatări și au formulat părerea că atât anxietatea, cât și depresia au simptome relativ specifice, cărora li se adaugă simptome comune celor două tulburări⁸. Corelațiile mari dintre scalele care evaluează anxietatea și cele care măsoară depresia se explică prin faptul că scalele conțin itemi care descriu simptome comune. Această idee a stat la baza *Modelului tripartit al afectelor*, elaborat de Clark și Watson⁹. El include trei factori:

- *Afectele pozitive* – factor care corespunde depresiei (niveluri înalte de afecte pozitive sunt asociate bucuriei, interesului și entuziasmului, în timp ce nivelurile scăzute sunt reprezentate de oboseală și apatie și caracterizează depresia).
- *Hiperexcitarea fiziologică* – factor care corespunde anxietății și măsoară tensiunea somatică și excitarea somatică (nivelurile înalte sunt caracteristice anxietății).
- *Afectele negative* – un factor de stres ce reunește simptome nespecifice ale stresului general, care sunt comune anxietății și depresiei (de exemplu, insomnia, lipsa poftei de mâncare, disforia și indecizia) și nu diferențiază între cele două.

⁶ N. Haslam (2003) și R. F. Krueger & T. M. Piasecki (2002), apud J. A. Buckby, S. M. Cotton, E. M. Cosgrave, E. J. Killackey, R. Alison, A. R. Yung, *A factor Analytic Investigation of the Tripartite Model of Affect in a Clinical Sample of Young Australians*, „BMC Psychiatry”, vol. 8, nr. 79, 2008 – <http://www.biomedcentral.com/1471-244X/8/79> (vizitată în 20 octombrie 2010).

⁷ A. Clark și D. Watson (1990), apud S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, ...

⁸ L. A. Clark, D. Watson (1991) și S. Mineka, D. Watson, L. A. Clark (1998), apud M. J. Boschen, T. P. S. Oei, *The MASQ Factor Structure Does Not Generalize to an Anxious/ Depressed Sample*, 2006 – http://www98.griffith.edu.au/dspace/bitstream/10072/11262/3/Text_%28Revision_3%29.pdf (vizitată în 20 octombrie 2010).

⁹ L. A. Clark, D. Watson, *Tripartite Model of Anxiety and Depression: Psychometric Evidence and Taxonomic Implications*, „Journal of Abnormal Psychology”, 100(3), 1991, p. 316–336.

Conform acestui model, nervozitatea, tensiunea și îngrijorarea sunt legate de anxietate, în timp ce furia, sentimentul de vinovăție și tristețea se asociază cu depresia. Se consideră că afectele negative și afectele pozitive sunt relativ stabile, sunt trăsături ereditare și sunt independente între ele¹⁰.

DASS are la bază *Modelul tripartit al afectelor*.

Scopul inițial al cercetării efectuate pentru construirea *DASS* a fost acela de a obține două scale, una pentru autoevaluarea anxietății și una pentru autoevaluarea depresiei, care să îndeplinească următoarele condiții¹¹:

- să se refere la toate simptomele centrale ale anxietății și ale depresiei;
- să asigure o discriminare maximă între depresie și anxietate;
- să aibă calități psihometrice bune.

Au fost formulați itemi care făceau parte din trei categorii:

- C1. itemi asociați în mod clar cu anxietatea și care era puțin probabil să fie asociați cu depresia;
- C2. itemi asociați în mod clar cu depresia și care era puțin probabil să fie asociați cu anxietatea;
- C3. itemi care au fost apreciați ca fiind la fel de probabil asociați cu anxietatea și cu depresia și itemi asupra cărora au existat dezacorduri în privința categoriei din care fac parte.

Itemii din grupul C3 au fost incluși în prelucrările inițiale ca și itemi de control. Pe parcursul cercetării, s-a observat că aceștia au manifestat tendința de a forma o a treia scală. Analiza lor a sugerat că mulți dintre ei măsoară o stare de tensiune sau/și stres caracterizată printr-o activare cronică nespecifică (de exemplu: agitație, iritare, tulburări de somn). Au fost scriși itemi suplimentari care să măsoare această dimensiune, iar acei itemi de control care nu s-au potrivit au fost eliminați din *DASS*. Așa a fost obținută scala de evaluare a stresului.

3. ADAPTAREA *DASS* ÎN LIMBA ROMÂNĂ ȘI CONSTRUIREA SCALELOR *DASS* REDUSE

DASS a fost adaptat în limba română de un colectiv al unității de cercetare-dezvoltare S.C. Cognitrom S.R.L. din Cluj-Napoca, coordonat de Adela Perțe, în anul 2010.

Lucrând în cadrul acestui colectiv, am constatat că itemii și scalele variantei adaptate în limba română (*DASS-r*) prezintă deosebiri mari față de cele din varianta originală *DASS*, construită de S. H. Lovibond și P. F. Lovibond. Astfel:

- coeficienții de corelație liniară dintre scalele din *DASS-r* erau mai mari decât cei dintre scalele din *DASS* (tabelul 1);

¹⁰ E. Keogh și J. Reidy (2000), apud Buckby și colab., *op. cit.*

¹¹ S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, ...

- scala *Anxietate* din *DASS-r* corela cu *Inventarul de depresie Beck (BDI)* mai puternic decât scala *Depresie* din *DASS-r* (tabelul 2);
- în urma analizei factoriale efectuate asupra itemilor, itemii care aveau cele mai mari saturații în același factor nu aparțineau toți unei singure scale.

Din acest motiv, am construit scale reduse. Din fiecare scală am extras 7 itemi care au îndeplinit următoarele condiții:

- corelau puternic între ei;
- corelau puțin cu itemii din celelalte două scale;
- itemii care urmau să formeze scala *Depresie* corelau mai puternic cu *BDI* decât ceilalți itemi din *DASS-r*;
- itemii care urmau să formeze scalele *Anxietate* și *Stres* corelau mai puțin cu *BDI* decât ceilalți itemi din *DASS-r*.

În continuare, prezentăm calitățile psihometrice ale variantei construite (*DASS21-r*), în comparație cu cele ale variantei *DASS-r* și ale variantei originale, *DASS*.

4. VALIDITATEA VARIANTELOR *DASS*

a. Corelațiile scalelor *DASS* cu *Inventarul de depresie Beck (BDI)*

DASS-r și *Inventarul de depresie Beck* au fost administrate unui eșantion format din 64 de persoane (28 de bărbați și 36 de femei), cu vârsta cuprinsă între 30 și 60 de ani ($m=40,0$; $\sigma=8,7$). Pe baza răspunsurilor la itemii din *DASS-r*, au fost calculate scorurile scalelor din *DASS2-r* și din *DASS21-r*. Apoi, s-au calculat coeficienții de corelație liniară între scorurile scalelor și *BDI* (tabelul 1).

Tabelul 1

Coeficienții de corelație liniară între scalele din *DASS* și *Inventarul de depresie Beck*

Scala	Varianta <i>DASS</i>		
	<i>DASS</i> ($N=717$)	<i>DASS-r</i> ($N=64$)	<i>DASS21-r</i> ($N=64$)
<i>Anxietate</i>	0,58	0,68	0,57
<i>Depresie</i>	0,74	0,63	0,65
<i>Stres</i>	0,60	0,60	0,57

Notă: Toți coeficienții de corelație sunt semnificativi la pragul $p=0,001$.

Cercetând calitățile psihometrice ale *DASS*, Lovibond și Lovibond¹² au afirmat că o dovadă a validității instrumentului pe care l-au construit este faptul că,

¹² S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories*, „Behaviour Research and Therapy”, vol. 33, nr. 3, 1995, p. 335–343.

într-un eșantion format din 717 studenți, scalele *Anxietate* și *Stres* din *DASS* au corelații mai scăzute cu *BDI* decât scala *Depresie* din *DASS*. Dintre variantele în limba română ale *DASS*, numai *DASS21-r* îndeplinește această condiție. În cazul variantei *DASS-r*, *BDI* corelează mai puternic cu scala *Anxietate* decât cu scala *Depresie*.

b. Inter-corelațiile scalelor *DASS*

Au răspuns la *DASS-r* 1027 de persoane (395 de bărbați și 632 de femei) dintr-o populație non-clinică, având vârsta cuprinsă între 19 și 74 de ani ($m=39,2$; $\sigma=10,4$). S-au calculat scorurile scalelor din *DASS-r* și *DASS21-r*, apoi s-au calculat coeficienții de corelație liniară între scalele fiecărui instrument (tabelul 2). Pentru ambele variante în limba română, coeficienții de corelație dintre scale sunt mai mari decât cei obținuți de autorii instrumentului *DASS* într-un eșantion format din 717 studenți¹³. În varianta *DASS21-r*, scalele corelează mai slab între ele decât în varianta *DASS-r*.

Tabelul 2

Coeficienții de corelație liniară între scalele *DASS*

Scale între care s-au calculat coeficienții de corelație liniară	Varianta <i>DASS</i>		
	<i>DASS</i> (N=717)	<i>DASS-r</i> (N=1027)	<i>DASS21-r</i> (N=1027)
<i>Anxietate – Depresie</i>	0,54	0,83	0,76
<i>Anxietate – Stres</i>	0,65	0,79	0,75
<i>Depresie – Stres</i>	0,56	0,79	0,73

Notă: Toți coeficienții de corelație sunt semnificativi la pragul $p=0,001$.

c. Structura factorială a variantelor *DASS*

Pentru toate variantele instrumentului *DASS* s-a efectuat o analiză factorială asupra itemilor componenți, urmând procedeul descris în *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*¹⁴: s-a utilizat metoda *Componentelor principale*, s-a impus condiția de a se extrage trei factori, iar factorii au fost rotiți prin metoda *Promax*.

În eșantionul de subiecți format din 717 studenți, folosit de Lovibond și Lovibond¹⁵, factorii obținuți după rotire au reprodus fidel cele trei scale *DASS*, cu o singură excepție (un item din scala *Anxietate*, care avea cea mai mare saturație în factorul corespunzător *Stresului*); în rest, itemii care făceau parte din aceeași scală aveau cele mai mari saturații în factorul corespunzător scalei.

¹³ S. H. Lovibond, P. F. Lovibond, *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, ...

¹⁴ *Ibidem*.

¹⁵ *Ibidem*.

Variantele *DASS-r* și *DASS21-r* au fost analizate folosind eșantionul descris la pasul *b*, compus din 1027 de persoane. Și în cazul lor, factorii extrași au corespuns scalelor din varianta *DASS* analizată, în sensul că majoritatea itemilor care aveau cea mai mare saturație în același factor făceau parte din aceeași scală. Pentru varianta *DASS-r* au existat 7 excepții (4 itemi din scala *Anxietate* și 3 itemi din scala *Depresie*), iar pentru varianta *DASS21-r* au existat 4 excepții (un item din scala *Anxietate*, un item din scala *Stres* și 2 itemi din scala *Depresie*).

În cazul variantei *DASS21-r*, coeficienții de corelație liniară între factorii extrași sunt mai mici decât cei pentru varianta *DASS-r* (tabelul 3). Aceasta înseamnă că factorii extrași din itemii variantei *DASS21-r* diferențiază mai bine între constructele măsurate decât factorii extrași din itemii variantei *DASS-r*.

Tabelul 3

Coeficienții de corelație liniară între factorii extrași din *DASS*

Factorii între care s-au calculat coeficienții de corelație liniară	Varianta <i>DASS</i>		
	<i>DASS</i> (<i>N</i> =717)	<i>DASS-r</i> (<i>N</i> =1027)	<i>DASS21-r</i> (<i>N</i> =1027)
<i>Anxietate – Depresie</i>	0,42	0,69	0,55
<i>Anxietate – Stres</i>	0,46	0,63	0,56
<i>Depresie – Stres</i>	0,39	0,68	0,59

Notă: Toți coeficienții de corelație sunt semnificativi la pragul $p=0,001$.

5. FIDELITATEA VARIANTELOR *DASS*

Calculul coeficienților de consistență internă α pentru varianta originală *DASS* s-a realizat într-un eșantion non-clinic, format din 2914 persoane (1044 de bărbați și 1870 de femei), cu vârsta cuprinsă între 17 și 69 de ani¹⁶.

Pentru variantele *DASS-r* și *DASS21-r*, coeficienții de consistență internă α au fost calculați în eșantionul descris la pasul *b*, compus din 1027 de persoane.

După cum se observă în tabelul 4, scalele variantei *DASS21-r* au o consistență internă aproape la fel de bună ca scalele din variantele *DASS* și *DASS-r*, care au un număr dublu de itemi. Coeficienții lor de consistență internă sunt aproximativ egali cu cei obținuți de Imam pentru varianta originală *DASS* pe un eșantion format din 850 de studenți (pentru *Anxietate*: $\alpha=0,85$; pentru *Depresie*: $\alpha=0,88$; pentru *Stres*: $\alpha=0,86$)¹⁷.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ S. S. Imam, *Depression Anxiety Stress Scales – Revisited*, <http://bsris.swu.ac.th/iprc/4th/24.pdf> (vizitată în 20 octombrie 2010).

Tabelul 4

Coeficienții de consistență internă α (Cronbach)

Scala	Varianta <i>DASS</i>		
	<i>DASS</i> (<i>N</i> =2914)	<i>DASS-r</i> (<i>N</i> =1027)	<i>DASS21-r</i> (<i>N</i> =1027)
<i>Anxietate</i>	0,84	0,92	0,86
<i>Depresie</i>	0,91	0,93	0,85
<i>Stres</i>	0,90	0,93	0,87

6. CONCLUZII

Scalele formate din câte 7 itemi, pe care le-am construit (*DASS21-r*), prezintă următoarele avantaje față de varianta *DASS* adaptată în limba română (*DASS-r*):

- Coeficienții de corelație liniară între scale sunt mai mici decât cei dintre scalele din *DASS-r*: într-un eșantion non-clinic format din 1027 de persoane, coeficienții de corelație între scalele din *DASS21-r* sunt cuprinși între 0,73 și 0,76, în timp ce coeficienții de corelație între scalele cu 14 itemi, din *DASS-r*, sunt cuprinși între 0,79 și 0,83.
- Scala *Depresie* din *DASS21-r* corelează mai puternic cu *BDI* decât scala *Anxietate* din *DASS21-r* (0,65 față de 0,57) și decât scala *Depresie* din *DASS-r* (0,65 față de 0,63), într-un eșantion format din 64 de persoane.

Deși coeficienții de consistență internă α ai scalelor din *DASS21-r* sunt mai mici decât cei ai scalelor din *DASS-r* – fapt explicabil prin numărul mai mic de itemi, recomand folosirea instrumentului *DASS21-r* în locul instrumentului *DASS-r*, datorită validității sale mai bune și timpului mai redus necesar pentru administrarea sa.