



www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

### DASS

### Depressions-Angst-Stress-Skalen – deutschsprachige Kurzfassung

Nilges, P. & Essau, C. (2021)

Nilges, P. & Essau, C. (2021). DASS. Depressions-Angst-Stress-Skalen - deutschsprachige Kurzfassung [Verfahrensdokumentation und Fragebogen mit Auswertung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4579>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008223>

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s). By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-SA 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

## Fragen zu Ihrem Befinden

*Bearbeitungshinweis:* Bitte lesen Sie jede Aussage und kreuzen Sie die Zahl 0, 1, 2 oder 3 an, die angeben soll, wie sehr die Aussage **während der letzten Woche** auf Sie zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versuchen Sie, sich spontan für eine Antwort zu entscheiden.

- 0      Traf **gar nicht** auf mich zu
- 1      Traf **bis zu einem gewissen Grad** auf mich zu oder **manchmal**
- 2      Traf **in beträchtlichem Maße** auf mich zu oder **ziemlich oft**
- 3      Traf **sehr stark** auf mich zu oder **die meiste Zeit**

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Ich fand es schwer, mich zu beruhigen.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2  | Ich spürte, dass mein Mund trocken war.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3  | Ich konnte überhaupt keine positiven Gefühle mehr erleben.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4  | Ich hatte Atemprobleme (z.B. übermäßig schnelles Atmen, Atemlosigkeit ohne körperliche Anstrengung).                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5  | Es fiel mir schwer, mich dazu aufzuraffen, Dinge zu erledigen.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6  | Ich tendierte dazu, auf Situationen überzureagieren.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7  | Ich zitterte (z.B. an den Händen).   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8  | Ich fand alles anstrengend.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9  | Ich machte mir Sorgen über Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich lächerlich machen könnte.                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Ich hatte das Gefühl, dass ich mich auf nichts mehr freuen konnte.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Ich bemerkte, dass ich mich schnell aufregte.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Ich fand es schwierig, mich zu entspannen.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | Ich fühlte mich niedergeschlagen und traurig.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Ich reagierte ungehalten auf alles, was mich davon abhielt, meine momentane Tätigkeit fortzuführen.                                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Ich fühlte mich einer Panik nahe.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Ich fühlte mich als Person nicht viel wert.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | Ich fand mich ziemlich empfindlich.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | Ich habe meinen Herzschlag gespürt, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (z.B. Gefühl von Herzrasen oder Herzstolpern). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | Ich fühlte mich grundlos ängstlich.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | Ich empfand das Leben als sinnlos.   | 0 | 1 | 2 | 3 |

## **DASS Depression Anxiety and Stress Scale**

### **Screening auf Depressivität, Angst und Stress**

Im neuen Schmerzfragebogen der Deutschen Schmerzgesellschaft (früher: DGSS) ist der DASS als Depressionstest enthalten (Lovibond & Lovibond, 1995; Nilges, & Essau, 2015). Das Verfahren enthält 21 Fragen, mit jeweils 7 Items werden Depressivität sowie Angst und zusätzlich mit einer dritten, ebenfalls aus sieben Items bestehenden Skala Stressbelastung erfasst. Der Fragebogen ist in mehr als 25 Sprachen übersetzt und ist lizenzfrei verwendbar (public domain). Das Instrument wurde von C. Essau ins Deutsche übersetzt. Die Übersetzerin hat der Arbeitsgruppe ihren ursprünglichen Validierungsdatensatz (N > 400) zur Verfügung gestellt, der an Studenten von drei Universitäten erhoben wurde. Normwerte für die Bevölkerung liegen noch nicht vor. Daten von Schmerzpatienten (N > 300), bei denen parallel HADS und ADS erhoben wurden sowie strukturierte Diagnostik mit dem SKID durchgeführt wurde, liegen vor.

Die Arbeitsgruppe änderte sechs Itemformulierungen der ursprünglichen Übersetzung von Essau. Die revidierte Fassung wurde zur Überprüfung der psychometrischen Eigenschaften an drei Schmerzzambulanzen mit über 90 Patienten eingesetzt sowie an zwei Psychotherapeutischen Hochschulambulanzen mit Patienten, bei denen Schmerz nicht primärer Behandlungsanlass war.

Diese Daten wurden in der Arbeitsgruppe analysiert und sind veröffentlicht (Nilges & Essau, 2015). Zwar bestehen für die deutschsprachige Version noch keine alters- und geschlechtsspezifischen Normtabellen. Allerdings liegen für mehrere Stichproben Daten zur Spezifität und Sensitivität für Depressions- und Angstdiagnostik auch im Vergleich zu etablierten Verfahren vor (ROCs). Dabei zeigen sich bessere oder identische Werte gegenüber ADS, HADS, BDI2 und BAI. Die Entscheidung für den DASS anstelle des HADS wurde auf Grundlage der vorliegenden Daten getroffen. Auszüge der Kennwerte finden sich im Tabellenteil des Manuals (3.7).

**Auswertung:** Die Antwortmöglichkeiten der Fragen für Depression, Angst und Stress reichen von 0 („traf gar nicht auf mich zu“) bis 3 („traf sehr stark auf mich zu oder die meiste Zeit“).

Alle Items sind in die gleiche Richtung gepolt, die Skalensummen werden durch einfache Addition errechnet.

Zur Skala D (Depression) gehören die Items 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21.

Die Skala A (Angst) enthält die Fragen 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20.

Zur Skala S (Stress) zählen die Items 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18.

Aufgrund der jetzigen Datenlage werden folgende Grenzwerte vorgeschlagen: Der problematische Wert für Depression (erhöhte Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer depressiven Störung) beträgt 10, für Angst ist ein Cut-off von 6, für Stress ein Wert von 10 sinnvoll. Diese Werte entsprechen hinsichtlich des Anteils positiv klassifizierter Patienten (Auffälligkeit liegt vor) den auch für die HADS empfohlen Grenzwerten.