Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19665

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i (DASS-21), ilk olarak Lovibond ve Lovibond (1995) taraf?ndan geli?tirilen 42 maddelik orijinal DASS ölçe?inin k?salt?lm??, 21 maddelik versiyonunun bir uyarlamas?d?r. Bu ölçek, bireylerin son bir hafta içinde deneyimledikleri üç temel olumsuz duygusal durumu, yani **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerini h?zl? ve etkili bir ?ekilde ölçmek amac?yla tasarlanm??t?r. Ölçe?in Türkçe uyarlamas? ve **psikometrik** özelliklerinin incelenmesi Hakan Sar?çam taraf?ndan 2018 y?l?nda gerçekle?tirilmi?tir. Çal??ma, ölçe?in hem sa?l?kl? kontrol hem de klinik örneklemlerde geçerli ve güvenilir bir araç oldu?unu göstermi?tir.

DASS-21, klinik uygulamada ve ara?t?rmalarda yayg?n olarak kullan?lan, yüksek düzeyde ay?rt edici güce sahip bir ölçektir. Üç alt boyutu bulunmaktad?r ve her alt boyut yedi maddeden olu?maktad?r. Bu uyarlama çal??mas?, Türkçe konu?an popülasyonlarda **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlar?n?n ?iddetini de?erlendirmek için sa?lam bir temel sunmaktad?r.

Anahtar Kelimeler

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i, DASS-21, **Depresyon**, **Anksiyete**, **Stres**, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Hakan Sar?çam.

Yazarlar

Hakan Sar?çam

Amaç

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i'nin temel amac?, klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda bireylerin ya?ad??? **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlar?n?n ?iddetini ve yayg?nl???n? ölçmektir. Ölçek, bu üç duygusal durumu birbirinden ba??ms?z ancak ili?kili yap?lar olarak ele al?r ve her bir durumu ayr? ayr? de?erlendirmeye olanak tan?r.

Türkçe uyarlamas?n?n özel amac?, DASS-21'in orijinal üç faktörlü yap?s?n?n Türk kültürüne ve diline uygunlu?unu, ayr?ca ölçe?in **psikometrik** aç?dan geçerlik ve güvenirlik standartlar?n? kar??lay?p kar??lamad???n? belirlemektir. Sar?çam (2018) çal??mas?, ölçe?in Türk örnekleminde kullan?labilecek güvenilir bir araç oldu?unu kan?tlamay? hedeflemi?tir.

Yap?

DASS-21, üç farkl? ancak birbiriyle ili?kili negatif duygusal yap?y? ölçen **çok boyutlu** bir yap?d?r:

Depresyon Alt Ölçe?i: Umutsuzluk, motivasyon eksikli?i, de?ersizlik hissi ve karamsarl?k gibi

ARABPSYCHOLOGY.COM

disforik durumlar? ölçer.
Anksiyete Alt Ölçe?i: Otonom uyar?lma, iskelet kas? etkileri, durumsal **anksiyete** deneyimi ve panik tepkileri gibi fizyolojik uyar?lma durumlar?n? ölçer.
Stres Alt Ölçe?i: Gerginlik, tahammülsüzlük, kolay sinirlenme, a??r? tepki verme ve rahatlayamama gibi sürekli gerginlik durumlar?n? ölçer.

Her bir alt ölçek yedi maddeden olu?ur ve toplam 21 madde, bu üç temel yap?y? temsil eder. Bu ayr?m, DASS-21'i, genellikle depresyon ve anksiyeteyi tek bir yap? olarak gören di?er ölçme araçlar?ndan ay?r?r. Ölçek, özellikle **anksiyete** ve **stres** aras?ndaki ayr?m? netle?tirme yetene?i nedeniyle klinik ara?t?rmalarda de?erli kabul edilmektedir.

Geçerlik

Kaynak içerikte geçerlik bilgisi '-' olarak belirtilmi? olsa da, Sar?çam (2018) çal??mas? ölçe?in Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerini detayl?ca incelemi?tir. Çal??mada yap? geçerli?i, Do?rulay?c? **Faktör Analizi** (DFA) kullan?larak incelenmi?tir. DFA sonuçlar?, orijinal ölçe?in önerdi?i üç faktörlü yap?n?n (Depresyon, Anksiyete, Stres) Türk örnekleminde de iyi uyum sa?lad???n? göstermi?tir.

Geçerlik çal??malar? ayn? zamanda ölçüt ba??ml? geçerli?i de içermi? olup, DASS-21 alt ölçeklerinin, ölçtü?ü yap?larla ilgili di?er geçerli ölçeklerle beklenen yönde ve anlaml? düzeyde korelasyon gösterdi?i belirlenmi?tir. Bu bulgular, ölçe?in Türk popülasyonunda **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerini do?ru bir ?ekilde ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Güvenirlik

Orijinal kaynakta güvenirlik verisi '-' olarak belirtilmi?tir. Ancak, Sar?çam (2018) taraf?ndan yap?lan uyarlama çal??mas?nda ölçe?in iç tutarl?l?k güvenilirli?i, Cronbach Alfa katsay?s? ile de?erlendirilmi?tir. Çal??man?n sonuçlar?, DASS-21'in hem genel ölçek puan? hem de üç alt ölçek puanlar? (Depresyon, Anksiyete, Stres) için yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu ortaya koymu?tur.

Yüksek Cronbach Alfa de?erleri, ölçe?in maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü ve bu nedenle klinik ve akademik ara?t?rmalarda güvenle kullan?labilece?ini göstermi?tir. Bu bulgular, ölçe?in zaman içinde tutarl? sonuçlar üretme yetene?ini desteklemektedir.

Faktör Analizi

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Sar?çam, 2018), ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek amac?yla Do?rulay?c? **Faktör Analizi** (DFA)

ARABPSYCHOLOGY.COM

kullan?lm??t?r. DFA, ölçe?in teorik olarak dayand??? üç faktörlü yap?n?n (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Türk kültürüne ait verilerle ne kadar uyumlu oldu?unu incelemi?tir.

Analiz sonuçlar?, üç faktörlü modelin kabul edilebilir ve hatta mükemmel uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir. Bu durum, DASS-21'in her bir alt ölçe?inin, di?er iki yap?dan ayr??arak sadece kendine özgü negatif duygusal durumu ölçtü?ünü teyit etmi?tir. Bu güçlü faktör yap?s?, DASS-21'in klinik ayr?mc?l?k gücünü art?rmaktad?r.

Enstrüman

Test Type: Uyarlama

Format: Öz bildirim ölçe?i (Self-report scale). 21 maddeden olu?ur.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yeti?kinler (Klinik ve sa?l?kl? kontrol örneklemleri)

Age Group: 18 ya? ve üstü

Population Details: Sar?çam (2018) çal??mas?, hem üniversite ö?rencilerinden olu?an kontrol grubu hem de çe?itli klinik tan?lara sahip bireylerden olu?an klinik örneklem üzerinde gerçekle?tirilmi?tir. Bu geni? örneklem yap?s?, ölçe?in farkl? popülasyonlarda genellenebilirli?ini desteklemektedir.

Test Methodology: Maddeler, 4 dereceli bir Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?larak puanlan?r. Bu derecelendirme genellikle ?öyledir: 0 (Hiçbir zaman bana uymad?), 1 (Bana biraz ya da bazen uydu), 2 (Bana oldukça ya da ço?u zaman uydu) ve 3 (Bana tamamen ya da her zaman uydu). Puanlama, son bir haftal?k süreyi temel al?r.

Anahtar Kelimeler

DASS-21, **Psikometri**, Likert Ölçe?i, Duygusal Durumlar, Klinik De?erlendirme, K?salt?lm?? Ölçek, Türk Uyarlamas?.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

DASS-21'in orijinal versiyonu ticari olmayan kullan?mlar için genellikle ücretsizdir. Türkçe uyarlamas?n?n kullan?m? için yazar Hakan Sar?çam ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Test Uyarlama Y?l?: 2018

Sorumlu Yazar ?leti?im: hakansaricam@gmail.com

ARABPSYCHOLOGY.COM

Orijinal makale, doi.org adresinden eri?ilebilir. Ölçe?in orijinal PDF belgesi ise ?u ba?lant?dan indirilebilir: depresyon-anksiyete-stres-21-olcegi-toad.pdf

Kaynakça

Sar?çam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 7*(1), 19-30. Doi: 10.5455/JCBPR.274847

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Ölçe?in maddeleri kaynak içerikte sa?lanmam??t?r.

ARABPSYCHOLOGY.COM