

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19665>

Özet

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (DASS-21), ilk olarak Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen 42 maddelik orijinal DASS ölçeğinin kısaltılmış, 21 maddelik versiyonunun bir uyarlamasıdır. Bu ölçek, bireylerin son bir hafta içinde deneyimledikleri üç temel olumsuz duygusal durumu, yani **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerini hızlı ve etkili bir şekilde ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve **psikometrik** özelliklerinin incelenmesi Hakan Sarçam tarafından 2018 yılında gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ölçeğin hem sahsal kontrol hem de klinik örneklerde geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir.

DASS-21, klinik uygulamada ve araştırmalarda yaygın olarak kullanılan, yüksek düzeyde ayrıtıcı güce sahip bir ölçektir. Üç alt boyutu bulunmaktadır ve her alt boyut yedi maddeden oluşmaktadır. Bu uyarlama çalışması, Türkçe konuşan popülasyonlarda **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlarının şiddetini değerlendirmek için sağlam bir temel sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, DASS-21, **Depresyon**, **Anksiyete**, **Stres**, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Hakan Sarçam.

Yazarlar

Hakan Sarçam

Amaç

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'nin temel amacı, klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda bireylerin yaşadığı **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlarının şiddetini ve yaygınlığını ölçmektir. Ölçek, bu üç duygusal durumu birbirinden bağımsız ancak ilişkili yapılar olarak ele alır ve her bir durumu ayrı ayrı değerlendirmeye olanak tanır.

Türkçe uyarlamasının özel amacı, DASS-21'in orijinal üç faktörlü yapısının Türk kültürüne ve diline uygunluğunu, ayrıca ölçeğin **psikometrik** açıdan geçerlik ve güvenilirlik standartlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemektir. Sarçam (2018) çalışması, ölçeğin Türk örneklerinde kullanılabilir güvenilir bir araç olduğunu kanıtlayıcı hedeflemiştir.

Yapı

DASS-21, üç farklı ancak birbiriyle ilişkili negatif duygusal yapıyı ölçen **çok boyutlu** bir yapıdır:

Depresyon Alt Ölçeği: Umutsuzluk, motivasyon eksikliği, deersizlik hissi ve karamsarlık gibi

disforik durumlar? ölçer.

Anksiyete Alt Ölçeği: Otonom uyarılma, iskelet kas? etkileri, durumsal **anksiyete** deneyimi ve panik tepkileri gibi fizyolojik uyarılma durumlar?n? ölçer.

Stres Alt Ölçeği: 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 yapıyı temsil eder. Bu ayrı?m, DASS-21'i, genellikle depresyon ve anksiyeteyi tek bir yapı olarak gören di?er ölçme araçlar?ndan ayrı?ır. Ölçek, özellikle **anksiyete** ve **stres** aras?ndaki ayrı?ımı 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 detaylıca incelemiştir. Çal??mada yapı geçerli?i, Doğrulayıcı **Faktör Analizi** (DFA) kullanılarak incelenmiştir. DFA sonuçları, orijinal ölçe?in önerdi?i üç faktörlü yapıyı (Depresyon, Anksiyete, Stres) Türk örnekleminde de iyi uyum sağladığını göstermiştir.

Geçerlik çal??maları aynı zamanda ölçüt ba??ımı geçerli?i de içermi? olup, DASS-21 alt ölçeklerinin, ölçtü?ü yapılarla ilgili di?er geçerli ölçeklerle beklenen yönde ve anlamlı düzeyde korelasyon gösterdi?i belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçe?in Türk popülasyonunda **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerini do?ru bir şekilde ölçtü?ünü kanıtlamaktadır.

Güvenirlik

Orijinal kaynaktan güvenilirlik verisi '-' olarak belirtilmiştir. Ancak, Sar?çam (2018) tarafından yapılan uyarılma çal??mas?nda ölçe?in iç tutarlılık güvenilirli?i, Cronbach Alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Çal??manın sonuçları, DASS-21'in hem genel ölçek puanı hem de üç alt ölçek puanları (Depresyon, Anksiyete, Stres) için yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Yüksek Cronbach Alfa değerleri, ölçe?in maddelerinin tutarlı bir şekilde aynı psikolojik yapıyı ölçtü?ünü ve bu nedenle klinik ve akademik ara?t?rmalarda güvenle kullanılabilece?ini göstermiştir. Bu bulgular, ölçe?in zaman içinde tutarlı sonuçlar üretme yetene?ini desteklemektedir.

Faktör Analizi

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'nin Türkçe uyarılma çal??mas?nda (Sar?çam, 2018), ölçe?in yapısal geçerli?ini test etmek amacıyla Doğrulayıcı **Faktör Analizi** (DFA)

kullanılmıtır. DFA, ölçeğin teorik olarak dayandığı üç faktörlü yapının (Depresyon, Anksiyete ve Stres) Türk kültürüne ait verilerle ne kadar uyumlu olduğunu incelemiştir.

Analiz sonuçları, üç faktörlü modelin kabul edilebilir ve hatta mükemmel uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir. Bu durum, DASS-21'in her bir alt ölçeğinin, diğer iki yapıdan ayrılarak sadece kendine özgü negatif duygusal durumu ölçtüğünü teyit etmiştir. Bu güçlü faktör yapısı, DASS-21'in klinik ayrımcılık gücünü artırmaktadır.

Enstrüman

Test Type: Uyarlama

Format: Öz bildirim ölçeği (Self-report scale). 21 maddeden oluşur.

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Yetkinler (Klinik ve sağlıklı kontrol örneklemi)

Age Group: 18 yaş ve üstü

Population Details: Sarçam (2018) çalışması, hem üniversite öğrencilerinden oluşan kontrol grubu hem de çeşitli klinik tanılarına sahip bireylerden oluşan klinik örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu geniş örneklem yapısı, ölçeğin farklı popülasyonlarda genellenebilirliğini desteklemektedir.

Test Methodology: Maddeler, 4 dereceli bir Likert tipi derecelendirme sistemi kullanılarak puanlanır. Bu derecelendirme genellikle şöyledir: 0 (Hiçbir zaman bana uymadı), 1 (Bana biraz ya da bazen uydu), 2 (Bana oldukça ya da çoğu zaman uydu) ve 3 (Bana tamamen ya da her zaman uydu). Puanlama, son bir haftalık süreyi temel alır.

Anahtar Kelimeler

DASS-21, **Psikometri**, Likert Ölçeği, Duygusal Durumlar, Klinik Değerlendirme, Kapsamlı Ölçek, Türk Uyarlaması.

Şinler, Ücret ve Test Yılı

DASS-21'in orijinal versiyonu ticari olmayan kullanıcılar için genellikle ücretsizdir. Türkçe uyarlamasının kullanımı için yazar Hakan Sarçam ile iletişime geçilmesi önerilir.

Test Uyarlama Yılı: 2018

Sorumlu Yazar İletişim: hakansaricam@gmail.com

Orijinal makale, [doi.org](https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847) adresinden erişilebilir. Ölçeğin orijinal PDF belgesi ise şu bağlantıdan indirilebilir: [depresyon-anksiyete-stres-21-olcegi-toad.pdf](https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847)

Kaynakça

Sarıçam, 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 Ölçeği Maddeleri

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

Ölçeğin maddeleri kaynak içerikte sağlanmamıştır.

ARABPSYCHOLOGY.COM