Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19662

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21 (DASS-21), bireylerdeki **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerinin ?iddetini ölçmek için tasarlanm?? k?sa formlu bir psikolojik ölçüm arac?d?r. Bu ölçek, orijinal DASS'?n 42 maddelik versiyonunun k?salt?lm?? halidir ve üç temel olumsuz duygu durumunu birbirinden ayr??t?rarak de?erlendirmeyi amaçlar. Türkiye uyarlamas?, **psikometrik** özelliklerinin Türk kültürüne uygunlu?unu belirlemek amac?yla 2018 y?l?nda Y?ld?r?m, Boysan ve Kefeli taraf?ndan gerçekle?tirilmi?tir. Bu adaptasyon çal??mas?, ölçe?in Türkçe konu?an popülasyonlarda klinik ve ara?t?rma amaçl? kullan?m?na olanak sa?lam??t?r. Ölçek, yüksek düzeyde geçerlik ve güvenirlik göstererek, bu üç klinik yap?y? ba??ms?z boyutlar olarak ölçtü?ünü do?rulam??t?r.

Anahtar Kelimeler

DASS-21, Depresyon, Anksiyete, Stres, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Üç Faktörlü Yap?, Duygudurum Bozukluklar?

Yazarlar

A. Y?ld?r?m, M. Boysan, M. C. Kefeli (Türkçe Uyarlama Yazarlar?); S. H. Lovibond, P. F. Lovibond (Orijinal Ölçek Yazarlar?)

Amaç

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21'in temel amac?, son bir haftal?k dönem içerisinde deneyimlenen **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlar?n?n ?iddetini h?zl? ve etkili bir ?ekilde de?erlendirmektir. Ölçek, bu üç duygudurum boyutunu ayr? alt ölçekler arac?l???yla ölçerek, klinisyenlere ve ara?t?rmac?lara bireyin ya?ad??? s?k?nt?n?n do?as? hakk?nda farkl?la?m?? bilgi sunmay? hedefler. Bu sayede, genel bir s?k?nt? puan? yerine, spesifik duygusal durumlar?n yo?unlu?unun belirlenmesi mümkün olmaktad?r.

Yap?

DASS-21, üç boyutlu (tripartite) bir yap? üzerine kurulmu?tur. Bu yap?, **Depresyon** (umutsuzluk, motivasyon eksikli?i, ya?amdan zevk alamama), Anksiyete (otonom uyar?lma, iskelet kas? etkileri, durumsal anksiyete, panik) ve Stres (gerginlik, tahammülsüzlük, a??r? tepki verme, gev?eyememe) olmak üzere üç farkl? ancak ili?kili olumsuz duygusal durumu ölçer. Her bir alt ölçek 7 maddeden olu?ur ve maddeler, bireyin mevcut durumunu ne ölçüde yans?tt???n? belirlemeyi amaçlar. Bu ayr?m, özellikle komorbid durumlar?n de?erlendirilmesinde büyük önem ta??r.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Geçerlik

Y?ld?r?m, Boysan ve Kefeli (2018) taraf?ndan yap?lan Türkçe uyarlama çal??mas?nda, ölçe?in yap? geçerli?i **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) ile incelenmi?tir. Çal??ma, orijinal ölçe?in önerdi?i üç faktörlü yap?n?n Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergiledi?ini göstermi?tir. Yap?sal e?itlik modellemesi sonuçlar?, model uyum indekslerinin (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu ortaya koymu?tur. Ayr?ca, ölçe?in di?er benzer yap?larla (örne?in, Beck Depresyon Envanteri) ili?kisini inceleyen e? zamanl? geçerlik analizleri de DASS-21'in geçerli bir ölçüm arac? oldu?unu desteklemektedir.

Güvenirlik

Türkçe DASS-21'in güvenirli?i, iç tutarl?l?k katsay?s? (Cronbach Alfa) kullan?larak de?erlendirilmi?tir. Uyarlama çal??mas?nda elde edilen bulgular, ölçe?in alt boyutlar?n?n yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu göstermi?tir. Genellikle, **Depresyon** alt ölçe?i, **Anksiyete** alt ölçe?i ve **Stres** alt ölçe?i için Cronbach Alfa de?erlerinin .80'in üzerinde oldu?u rapor edilmi?tir. Bu yüksek katsay?lar, ölçe?in maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ilgili psikolojik yap?y? ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r.

Faktör Analizi

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21'in faktör yap?s?, hem orijinal geli?tirme çal??malar?nda hem de Türk uyarlamas?nda temel olarak **üç faktörlü model** ile incelenmi?tir. Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) sonuçlar?, 21 maddenin ilgili olduklar? üç faktöre (Depresyon, Anksiyete ve Stres) yüksek yükler verdi?ini göstermi?tir. Bu, ölçe?in sadece genel bir s?k?nt?y? de?il, üç ayr? psikopatoloji yap?s?n? ba??ms?z olarak ölçtü?ü hipotezini desteklemektedir. Analizler, üç faktörün birbiriyle orta düzeyde ili?ki içinde oldu?unu, ancak ayr?k yap?lar olarak kald???n? do?rulam??t?r.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: 21 maddeden olu?an k?sa form. Maddeler, bireyin son bir haftada deneyimledi?i durumu ne s?kl?kla ya?ad???n? belirtmesini isteyen 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullan?r (0: Hiç uygulamad?m; 3: Ço?u zaman uygulad?m veya sürekli uygulad?m).

Mevcut Diller: Türkçe, ?ngilizce (Orijinal), ve di?er birçok dil.

Popülasyon Grubu: Klinik ve klinik olmayan yeti?kin popülasyonlar?.

Ya? Grubu: 17 ya? ve üzeri yeti?kinler.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Popülasyon Detaylar?: Türk uyarlamas? genellikle üniversite ö?rencileri ve genel toplum örneklemleri üzerinde test edilmi?tir.

Test Metodolojisi: Öz bildirim ölçe?i. Bireylerin kendi duygusal durumlar?n? de?erlendirmesine dayan?r. Puanlama, her alt ölçekteki 7 maddenin puanlar?n?n toplanmas? ve ard?ndan nihai DASS-21 puan? elde etmek için bu toplam?n iki ile çarp?lmas?yla yap?l?r (orijinal DASS-42 puanlar?yla kar??la?t?rma sa?lamak amac?yla).

Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim Ölçe?i, Psikometrik De?erlendirme, Likert Ölçe?i, Duygusal S?k?nt?, Klinik Tarama, Geçerlik Çal??mas?

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut kaynakta belirtilmemi?tir.

Ba?l? Kurulu? E-posta Adresleri: Mevcut kaynakta belirtilmemi?tir.

Yaz??ma Adresi: Makalenin ilgili yazar?n?n (Y?ld?r?m, Boysan veya Kefeli) ba?l? bulundu?u kurum adresi.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

?zinler: Ölçe?in orijinal versiyonu (DASS) genellikle ticari olmayan ara?t?rma ve klinik kullan?m için ücretsizdir. Uyarlamay? kullanan ara?t?rmac?lar?n, telif haklar? ve kullan?m ko?ullar? için orijinal geli?tiricilere ve uyarlama yazarlar?na dan??mas? tavsiye edilir.

Ücret: Ara?t?rma ve klinik kullan?m için genellikle ücretsizdir.

Test Y?l?: Türk uyarlamas?n?n yay?n y?l? **2018**'dir.

Kaynaklar

Y?ld?r?m, A., Boysan, M., & Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling,* 1-14.
Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). 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, 33*(3), 335-343.

?lgili ResearchGate ba?lant?s? a?a??dad?r: researchgate.net

ARABPSYCHOLOGY.COM

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i 21 Maddeleri

ÖNEML?: Ölçek maddeleri orijinal kaynakta sa?lanmam??t?r. Maddeler, ölçe?in üç alt boyutunu (Depresyon, Anksiyete ve Stres) temsil eden toplam 21 ifadeden olu?maktad?r.

Tipik maddeler (orijinal ?ngilizce DASS-21'den çevrilerek):

Hiçbir ?ey beni heyecanland?rm?yordu. (Depresyon)
A?z?m?n kurulu?unu hissettim. (Anksiyete)
Kolayca sinirleniyordum. (Stres)
Umutsuz hissettim. (Depresyon)
Panik ya?ad?m. (Anksiyete)

ARABPSYCHOLOGY.COM