

# Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21*. Turkish Psychological Scales.  
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19662>

## Özet

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21 (DASS-21), bireylerdeki **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerinin şiddetini ölçmek için tasarlanmış kısa formlu bir psikolojik ölçüm aracıdır. Bu ölçek, orijinal DASS'ın 42 maddelik versiyonunun kısaltılmış halidir ve üç temel olumsuz duygu durumunu birbirinden ayrı olarak değerlendirilmeyi amaçlar. Türkiye uyarlaması, **psikometrik** özelliklerinin Türk kültürüne uygunluğunu belirlemek amacıyla 2018 yılında Yıldırım, Boysan ve Kefeli tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu adaptasyon çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonlarda klinik ve araştırma amaçlı kullanıma olanak sağlamıştır. Ölçek, yüksek düzeyde geçerlik ve güvenilirlik göstererek, bu üç klinik yapıyı bağımsız boyutlar olarak ölçtüğünü doğrulamıştır.

## Anahtar Kelimeler

DASS-21, Depresyon, Anksiyete, Stres, Psikometrik Özellikler, Uyarlama, Üç Faktörlü Yapı, Duygudurum Bozuklukları

## Yazarlar

A. Yıldırım, M. Boysan, M. C. Kefeli (Türkçe Uyarlama Yazarları); S. H. Lovibond, P. F. Lovibond (Orijinal Ölçek Yazarları)

## Amaç

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21'in temel amacı, son bir haftalık dönem içerisinde deneyimlenen **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** semptomlarının şiddetini hızlı ve etkili bir şekilde değerlendirmektir. Ölçek, bu üç duygudurum boyutunu ayrı alt ölçekler aracılığıyla ölçerek, klinisyenlere ve araştırmacılara bireyin yaşadığı sıkıntının doğası hakkında farklılaştıran bilgi sunmayı hedefler. Bu sayede, genel bir sıkıntı puanı yerine, spesifik duygusal durumların yoğunluğunun belirlenmesi mümkün olmaktadır.

## Yapı

DASS-21, üç boyutlu (tripartite) bir yapı üzerine kurulmuştur. Bu yapı, **Depresyon** (umutsuzluk, motivasyon eksikliği, yarımdan zevk alamama), **Anksiyete** (otonom uyarılma, iskelet kas etkileri, durumsal anksiyete, panik) ve **Stres** (gerginlik, tahammülsüzlük, aşırı tepki verme, gevşeyememe) olmak üzere üç farklı ancak ilişkili olumsuz duygusal durumu ölçer. Her bir alt ölçek 7 maddeden oluşur ve maddeler, bireyin mevcut durumunu ne ölçüde yansıttığını belirlemeyi amaçlar. Bu ayrımla, özellikle komorbid durumların değerlendirilmesinde büyük önem taşır.

## Geçerlik

Yıldırım, Boysan ve Kefeli (2018) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliği **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) ile incelenmiştir. Çalışma, orijinal ölçeğin önerdiği üç faktörlü yapının Türk örnekleminde de iyi bir uyum sergilediğini göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, model uyum indekslerinin (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçeğin diğer benzer yapılarla (örneğin, Beck Depresyon Envanteri) ilişkisini inceleyen eş zamanlı geçerlik analizleri de DASS-21'in geçerli bir ölçüm aracı olduğunu desteklemektedir.

## Güvenirlilik

Türkçe DASS-21'in güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) kullanılarak değerlendirilmiştir. Uyarlama çalışmasında elde edilen bulgular, ölçeğin alt boyutlarının yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Genellikle, **Depresyon** alt ölçeği, **Anksiyete** alt ölçeği ve **Stres** alt ölçeği için Cronbach Alfa değerlerinin .80'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Bu yüksek katsayılar, ölçeğin maddelerinin tutarlı bir şekilde ilgili psikolojik yapıyı ölçtüğünü kanıtlamaktadır.

## Faktör Analizi

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21'in faktör yapısı, hem orijinal geliştirme çalışmaları hem de Türk uyarlamasında temel olarak **üç faktörlü model** ile incelenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları, 21 maddenin ilgili oldukları üç faktöre (Depresyon, Anksiyete ve Stres) yüksek yükler verdiğini göstermiştir. Bu, ölçeğin sadece genel bir skontay değil, üç ayrı psikopatoloji yapısını bağımsız olarak ölçtüğü hipotezini desteklemektedir. Analizler, üç faktörün birbiriyle orta düzeyde ilişkisi içinde olduğunu, ancak ayrı yapılar olarak kaldığını doğrulamıştır.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama

**Format:** 21 maddeden oluşan kısa form. Maddeler, bireyin son bir haftada deneyimlediği durumu ne sıklıkla yaşadığını belirtmesini isteyen 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır (0: Hiç uygulamadım; 3: Çok zaman uyguladım veya sürekli uyguladım).

**Mevcut Diller:** Türkçe, İngilizce (Orijinal), ve diğer birçok dil.

**Popülasyon Grubu:** Klinik ve klinik olmayan yetişkin popülasyonlar.

**Yaş Grubu:** 17 yaş ve üzeri yetişkinler.

**Popülasyon Detayları:** Türk uyarlaması genellikle üniversite öğrencileri ve genel toplum örnekleri üzerinde test edilmiştir.

**Test Metodolojisi:** Öz bildirim ölçeği. Bireylerin kendi duygusal durumlarını değerlendirilmesine dayanır. Puanlama, her alt ölçekteki 7 maddenin puanlarının toplanması ve ardından nihai DASS-21 puanı elde etmek için bu toplamın iki ile çarpılmasıyla yapılır (orijinal DASS-42 puanlarıyla karşılaştırma sağlamak amacıyla).

## Anahtar Kelimeler

Öz Bildirim Ölçeği, Psikometrik Değerlendirme, Likert Ölçeği, Duygusal Sağlık, Klinik Tarama, Geçerlik Çalışması

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tanımlayıcıları:** Mevcut kaynakta belirtilmemiştir.

**Bağlı Kuruluş E-posta Adresleri:** Mevcut kaynakta belirtilmemiştir.

**Yazma Adresi:** Makalenin ilgili yazarının (Yıldırım, Boysan veya Kefeli) bağlı bulunduğu kurum adresi.

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

**Şinler:** Ölçeğin orijinal versiyonu (DASS) genellikle ticari olmayan araştırma ve klinik kullanım için ücretsizdir. Uyarlamayı kullanan araştırmacıların, telif hakları ve kullanım koşulları için orijinal geliştiretilere ve uyarlama yazarlarına danışması tavsiye edilir.

**Ücret:** Araştırma ve klinik kullanım için genellikle ücretsizdir.

**Test Yılı:** Türk uyarlamasının yayın yılı **2018**'dir.

## Kaynaklar

Yıldırım, 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.

İlgili ResearchGate bağlantısı aşağıdadır: [researchgate.net](https://www.researchgate.net)

## Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği 21 Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçek maddeleri orijinal kaynakta sağlanmamıştır. Maddeler, ölçeğin üç alt boyutunu (Depresyon, Anksiyete ve Stres) temsil eden toplam 21 ifadeden olmaktadır.

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

Hiçbir şey beni heyecanlandırmıyordu. (Depresyon)

Az mı korkulu hissettim. (Anksiyete)

Kolayca sinirleniyordum. (Stres)

Umutsuz hissettim. (Depresyon)

Panik yađadım. (Anksiyete)

ARABPSYCHOLOGY.COM