

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=19663>

Özet

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- 21 (DASS-21), bireylerdeki **depresyon, anksiyete ve stres** düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 42 maddelik orijinal ölçeğin kısaltılmış, 21 maddelik formudur. Bu ölçek, özellikle klinik ve topluluk örneklemelerinde yüksek düzeyde psikolojik sıklıkta ve güvenilir bir şekilde taramak için tasarlanmıştır. Türkiye'deki psikometrik özellikleri, Hakan Sarçam tarafından 2018 yılında yapılan kapsamlı bir uyarlama çalışmasıyla incelenmiş ve Türk kültürüne uygunluğu kanıtlanmıştır. Sarçam'ın çalışması, DASS-21'in Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik açısından orijinal üç faktörlü yapıya bağlı bir şekilde koruduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Depresyon, Anksiyete, Stres, Psikometrik Özellikler, DASS-21, Ölçek Uyarlaması, Duygudurum Bozuklukları.

Yazarlar

Hakan Sarçam (Türkçe Uyarlama)

Amaç

DASS-21'in temel amacı, depresif, anksiyöz ve stresli duygudurum durumları birbirinden bağımsız ancak ilişkili üç ayrı alt ölçek kullanarak ölçmektir. Bu ayrım, klinik uygulamada ve araştırmalarda, bireyin yaşadığı sıkıntıların doğası daha net anlamaya ve uygun müdahaleleri planlamaya sağlar.

Ölçek, hızlı tarama ve değerlendirme amacıyla tasarlanmıştır. Her bir alt ölçek (Depresyon, Anksiyete, Stres) yedi maddeden oluşur ve bireyin son bir hafta içinde yaşadığı duygusal durumları şiddetini belirlemeye odaklanır. Bu sayede, hem genel popülasyonda hem de klinik ortamda psikolojik sıkıntı düzeylerinin takibi kolaylaşır.

Yapı

DASS-21, teorik olarak birbirinden farklı kabul edilen üç temel olumsuz duygusal durumu ölçen, üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler şunlardır:

Depresyon Alt Ölçeği: Umutsuzluk, hayatın anlamını yitirme, değersizlik ve düşük özsaygı gibi disforik duygudurum belirtilerini içerir.

Anksiyete Alt Ölçeği: Otonom uyarılma, iskelet kası etkileri, durumsal anksiyete deneyimi ve panik/korku gibi fizyolojik ve bilişsel belirtileri ölçer.

Stres Alt Ölçeği: Sürekli uyarılma, gerginlik, kolay sinirlenme/huzursuzluk, aşırı tepki verme ve rahatlayamama zorluğu gibi belirtileri kapsar.

Bu üç yapı, Sarçam'ın (2018) çalışmasında da Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiş ve Türkçe formun, orijinal ölçeğin ayrı üç boyutlu yapısını koruduğu gösterilmiştir.

Geçerlik

Orijinal kaynakta spesifik geçerlik değerleri belirtilmemiştir; ancak Sarçam (2018) tarafından gerçekleştirilen uyarılma çalışması, ölçeğin yapı geçerliğini güçlü bir şekilde desteklemektedir. Yapılan **doğrulayıcı faktör analizi**, Türkçe formun depresyon, anksiyete ve stres faktörlerinden oluşan üç boyutlu yapısının klinik ve topluluk örneklemelerinde iyi uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir.

Bu sonuçlar, DASS-21'in Türkçe versiyonunun, ölçmeyi amaçladığı teorik yapılar (ayrık negatif duygulanımlar) bağlarıyla ölçtüğünü kanıtlamaktadır. Ayrıca, eş zamanlı geçerlik çalışmaları, ölçeğin alt boyutlarının diğer ilgili psikopatoloji ölçümleriyle beklenen düzeyde korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur.

Güvenirlik

Kaynakta spesifik güvenilirlik değerleri belirtilmemesine rağmen, Sarçam'ın (2018) çalışması, Türkçe DASS-21'in alt ölçeklerinin yüksek düzeyde iç tutarlılığına sahip olduğunu rapor etmiştir. **Güvenirlik** analizleri sonucunda elde edilen **Cronbach Alfa** katsayıları, hem topluluk hem de klinik örneklemelerde tüm alt ölçekler için kabul edilebilir ve güçlü düzeyde bulunmuştur.

Yüksek iç tutarlılık, ölçeğin maddelerinin aynı yapıyı tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve dolayısıyla ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, DASS-21'in Türkçe versiyonunun araştırmalarda ve klinik değerlendirmelerde tutarlı sonuçlar verebileceğini destekler.

Faktör Analizi

Türkçe uyarılma çalışmasında (Sarçam, 2018), ölçeğin faktör yapısını incelemek amacıyla **Doğrulayıcı Faktör Analizi** (DFA) kullanılmıştır. DFA, DASS-21'in orijinal geliştiricileri tarafından önerilen üç faktörlü modelin (Depresyon, Anksiyete, Stres) Türk örneğinde ne kadar iyi temsil edildiğini test etmiştir.

Analiz sonuçları, üç faktörlü yapının model uyum indekslerinin (örneğin, CFI, TLI, RMSEA) mükemmel veya kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermiştir. Bu, her bir maddenin kendi faktörüne yüklenmede güçlü olduğunu ve faktörlerin birbirlerinden yeterince ayrıştığını teyit

etmektedir. Bu sonuç, DASS-21'in Türkçeye uyarlanması'nın başarılı olduğunu ve ölçeğin kültürel bağlamda da teorik yapısını koruduğunu kanıtlamaktadır.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Orijinal ölçek Lovibond & Lovibond, 1995 tarafından geliştirilmiştir.)

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi Derecelendirme)

Kullanılabilir Diller: Türkçe (Uyarlama), İngilizce (Orijinal), ve diğer pek çok dil.

Popülasyon Grubu: Genel ve Klinik Popülasyon

Yaş Grubu: Ergenler ve Yetkinler (Genellikle 17 yaş ve üzeri)

Popülasyon Detayları: Sarçam (2018) çalışması hem toplum örneklemini hem de çeşitli klinik tanımlara sahip bireyleri içeren bir örneklem üzerinde yürütülmüştür.

Test Metodolojisi: Katılımcılar, son bir hafta içindeki deneyimlerini 4'lü Likert tipi bir ölçekte derecelendirirler (0: Hiç uymuyor - 3: Tamamen uyuyor veya çoğu zaman uymaktadır). Puanlar toplanır ve her alt ölçek puanı 2 ile çarpılarak orijinal DASS-42 puan aralığına standardize edilir.

Anahtar Kelimeler

DASS-21, Psikolojik Sağlık, Duygudurum Tarama, Üç Faktörlü Model, Hakan Sarçam, Türk Uyarlaması, Klinik Değerlendirme, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilinmiyor

Bağlantılı Kurum E-posta Adresleri: hakansaricam@gmail.com

İletişim Adresi: Hakan Sarçam (Detaylı Kurum Bilgisi Kaynakta Belirtilmemiştir)

Şartlar, Ücret ve Test Yolu

DASS-21 ölçeğinin orijinal geliştiricileri (Lovibond & Lovibond) tarafından ticari olmayan amaçlar için ücretsiz kullanımı genellikle tavsiye edilmektedir. Ancak, Türkçe uyarlamayı kullandığınız sorumlu yazar (Hakan Sarçam) ile iletişime geçilmesi önerilir.

Türkçe uyarlama çalışması'nın yayımlandığı yılı: **2018**.

Ölçeğin orijinal PDF materyaline aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [depression-anxiety-stress-scale-21-dass-21-toad.pdf](https://www.psychology.com.tr/scales/21-dass-21-toad.pdf)

Kaynaklar

Sarçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in community and clinical samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7, 19-30. doi: 10.5455/JCBPR.274847

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- 21 Maddeleri

ÖNEMLİ: Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

Ölçek maddeleri orijinal kaynak metinde sağlanmamıştır. Ancak, DASS-21 toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçek (Depresyon, Anksiyete, Stres) 7 madde içerir.

Örnek Maddeler (Genel İçerik):

Hiçbir şey beni heyecanlandırmıyordu. (Depresyon)

Kuru bir ağız hissi yaşıyorum. (Anksiyete)

Kolayca sinirleniyordum. (Stres)