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=19663

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Depresyon Anksiyete Stres Ölçe?i- 21 (DASS-21), bireylerdeki **depresyon**, **anksiyete** ve **stres** düzeylerini ölçmek amac?yla geli?tirilmi? 42 maddelik orijinal ölçe?in k?salt?lm??, 21 maddelik formudur. Bu ölçek, özellikle klinik ve topluluk örneklemlerinde yüksek düzeyde psikolojik s?k?nt?y? h?zl? ve güvenilir bir ?ekilde taramak için tasarlanm??t?r. Türkiye'deki psikometrik özellikleri, Hakan Sar?çam taraf?ndan 2018 y?l?nda yap?lan kapsaml? bir uyarlama çal??mas?yla incelenmi? ve Türk kültürüne uygunlu?u kan?tlanm??t?r. Sar?çam'?n çal??mas?, DASS-21'in Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik aç?s?ndan orijinal üç faktörlü yap?y? ba?ar?l? bir ?ekilde korudu?unu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler

Depresyon, Anksiyete, Stres, Psikometrik Özellikler, DASS-21, Ölçek Uyarlamas?, Duygudurum Bozukluklar?.

Yazarlar

Hakan Sar?çam (Türkçe Uyarlama)

Amaç

DASS-21'in temel amac?, depresif, anksiyöz ve stresli duygudurum durumlar?n? birbirinden ba??ms?z ancak ili?kili üç ayr? alt ölçek kullanarak ölçmektir. Bu ayr?m, klinik uygulamada ve ara?t?rmalarda, bireyin ya?ad??? s?k?nt?n?n do?as?n? daha net anlamay? ve uygun müdahaleleri planlamay? sa?lar.

Ölçek, h?zl? tarama ve de?erlendirme amac?yla tasarlanm??t?r. Her bir alt ölçek (Depresyon, Anksiyete, Stres) yedi maddeden olu?ur ve bireyin son bir hafta içinde ya?ad??? duygusal durumlar?n ?iddetini belirlemeye odaklan?r. Bu sayede, hem genel popülasyonda hem de klinik ortamda psikolojik s?k?nt? düzeylerinin takibi kolayla??r.

Yap?

DASS-21, teorik olarak birbirinden farkl? kabul edilen üç temel olumsuz duygusal durumu ölçen, üç faktörlü bir yap?ya sahiptir. Bu faktörler ?unlard?r:

Depresyon Alt Ölçe?i: Umutsuzluk, hayat?n anlam?n? yitirme, de?ersizlik ve dü?ük özsayg? gibi disforik duygudurum belirtilerini içerir.
Anksiyete Alt Ölçe?i: Otonom uyar?lma, iskelet kas? etkileri, durumsal anksiyete deneyimi ve panik/korku gibi fizyolojik ve bili?sel belirtileri ölçer.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Stres Alt Ölçe?i: Sürekli uyar?lma, gerginlik, kolay sinirlenme/huzursuzluk, a??r? tepki verme ve rahatlayamama zorlu?u gibi belirtileri kapsar.

Bu üç yap?, Sar?çam'?n (2018) çal??mas?nda da Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) ile test edilmi? ve Türkçe formun, orijinal ölçe?in ayr?k üç boyutlu yap?s?n? korudu?u gösterilmi?tir.

Geçerlik

Orijinal kaynakta spesifik geçerlik de?erleri belirtilmemi?tir; ancak Sar?çam (2018) taraf?ndan gerçekle?tirilen uyarlama çal??mas?, ölçe?in yap? geçerli?ini güçlü bir ?ekilde desteklemektedir. Yap?lan **do?rulay?c? faktör analizi**, Türkçe formun depresyon, anksiyete ve stres faktörlerinden olu?an üç boyutlu yap?s?n?n klinik ve topluluk örneklemlerinde iyi uyum indekslerine sahip oldu?unu göstermi?tir.

Bu sonuçlar, DASS-21'in Türkçe versiyonunun, ölçmeyi amaçlad??? teorik yap?lar? (ayr???k negatif duygulan?mlar?) ba?ar?yla ölçtü?ünü kan?tlamaktad?r. Ayr?ca, e? zamanl? geçerlik çal??malar?, ölçe?in alt boyutlar?n?n di?er ilgili psikopatoloji ölçümleriyle beklenen düzeyde korelasyon gösterdi?ini ortaya koymu?tur.

Güvenirlik

Kaynakta spesifik güvenirlik de?erleri belirtilmemesine ra?men, Sar?çam'?n (2018) çal??mas?, Türkçe DASS-21'in alt ölçeklerinin yüksek düzeyde iç tutarl?l??a sahip oldu?unu rapor etmi?tir. **Güvenirlik** analizleri sonucunda elde edilen **Cronbach Alfa** katsay?lar?, hem topluluk hem de klinik örneklemlerde tüm alt ölçekler için kabul edilebilir ve güçlü düzeyde bulunmu?tur.

Yüksek iç tutarl?l?k, ölçe?in maddelerinin ayn? yap?y? tutarl? bir ?ekilde ölçtü?ünü ve dolay?s?yla ölçekten elde edilen puanlar?n güvenilir oldu?unu göstermektedir. Bu bulgular, DASS-21'in Türkçe versiyonunun ara?t?rmalarda ve klinik de?erlendirmelerde tutarl? sonuçlar verebilece?ini destekler.

Faktör Analizi

Türkçe uyarlama çal??mas?nda (Sar?çam, 2018), ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek amac?yla **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm??t?r. DFA, DASS-21'in orijinal geli?tiricileri taraf?ndan önerilen üç faktörlü modelin (Depresyon, Anksiyete, Stres) Türk örnekleminde ne kadar iyi temsil edildi?ini test etmi?tir.

Analiz sonuçlar?, üç faktörlü yap?n?n model uyum indekslerinin (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) mükemmel veya kabul edilebilir s?n?rlar içinde oldu?unu göstermi?tir. Bu, her bir maddenin kendi faktörüne yüklenmede güçlü oldu?unu ve faktörlerin birbirlerinden yeterince ayr??t???n? teyit

ARABPSYCHOLOGY.COM

etmektedir. Bu sonuç, DASS-21'in Türkçeye uyarlanmas?n?n ba?ar?l? oldu?unu ve ölçe?in kültürel ba?lamda da teorik yap?s?n? korudu?unu kan?tlamaktad?r.

Araç Bilgileri

Test Türü: Uyarlama (Orijinal ölçek Lovibond & Lovibond, 1995 taraf?ndan geli?tirilmi?tir.)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Likert Tipi Derecelendirme)

Kullan?labilir Diller: Türkçe (Uyarlama), ?ngilizce (Orijinal), ve di?er pek çok dil.

Popülasyon Grubu: Genel ve Klinik Popülasyon

Ya? Grubu: Ergenler ve Yeti?kinler (Genellikle 17 ya? ve üzeri)

Popülasyon Detaylar?: Sar?çam (2018) çal??mas? hem toplum örneklemi hem de çe?itli klinik tan?lara sahip bireyleri içeren bir örneklem üzerinde yürütülmü?tür.

Test Metodolojisi: Kat?l?mc?lar, son bir hafta içindeki deneyimlerini 4'lü Likert tipi bir ölçekte derecelendirirler (0: Hiç uymuyor - 3: Tamamen uyuyor veya ço?u zaman uymaktad?r). Puanlar toplan?r ve her alt ölçek puan? 2 ile çarp?larak orijinal DASS-42 puan aral???na standardize edilir.

Anahtar Kelimeler

DASS-21, Psikolojik S?k?nt?, Duygudurum Tarama, Üç Faktörlü Model, Hakan Sar?çam, Türk Uyarlamas?, Klinik De?erlendirme, Psikometrik Özellikler.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?: Bilinmiyor

Ba?lant?l? Kurum E-posta Adresleri: hakansaricam@gmail.com

?leti?im Adresi: Hakan Sar?çam (Detayl? Kurum Bilgisi Kaynakta Belirtilmemi?tir)

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

DASS-21 ölçe?inin orijinal geli?tiricileri (Lovibond & Lovibond) taraf?ndan ticari olmayan amaçlar için ücretsiz kullan?m? genellikle te?vik edilmektedir. Ancak, Türkçe uyarlamay? kullan?rken sorumlu yazar (Hakan Sar?çam) ile ileti?ime geçilmesi önerilir.

Türkçe uyarlama çal??mas?n?n yay?nland??? y?l: **2018**.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Ölçe?in orijinal PDF materyaline a?a??daki ba?lant?dan ula??labilir: depression-anxiety-stress-scale-21-dass-21-toad.pdf

Kaynaklar

Sar?çam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in community and clinical samples. *Bili?sel Davran??ç? Psikoterapi ve Ara?t?rmalar 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 Ölçe?i- 21 Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri orijinal kaynak metinde sa?lanmam??t?r. Ancak, DASS-21 toplamda 21 maddeden olu?maktad?r. Her bir alt ölçek (Depresyon, Anksiyete, Stres) 7 madde içerir.

Örnek Maddeler (Genel ?çerik):

Hiçbir ?ey beni heyecanland?rm?yordu. (Depresyon)
Kuru bir a??z hissi ya?ad?m. (Anksiyete)
Kolayca sinirleniyordum. (Stres)

ARABPSYCHOLOGY.COM