

# Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42)

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42)*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=19675>

## Öz

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42), bireylerin yaşadığı üç temel negatif duygusal durumu, yani depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini birbirinden ayırt etmek amacıyla geliştirilmiştir, 42 maddelik bir öz bildirim aracıdır. Bu ölçek, orijinal olarak Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından İngilizce olarak tasarlanmıştır. Türkiye'deki akademik çalışmalarda, ölçeğin çeşitli formları farklı popülasyonlara uyarlanmıştır. Sunulan bu giriş, Akkuş-Çutuk ve Kaya (2018) tarafından lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına dayanmaktadır. Çalışma, ölçeğin ergen popülasyonunda psikolojik psikometri özelliklerini incelemeyi hedeflemiştir.

DASS-42, her biri 14 maddeden oluşan üç alt ölçeğe sahiptir ve bu alt ölçekler, ilgili duygusal durumların şiddetini ve yaygınlığını ölçer. Ölçeğin Türkçe Lise Formu, ergenlerin yaşadığı duygusal sıkıntı düzeylerini hızlı ve güvenilir bir şekilde değerlendirmek için önemli bir araç sağlamaktadır.

## Anahtar Kelimeler

**Depresyon, Anksiyete, Stres, DASS-42, Lise Formu, Geçerlik, Güvenirlik, Öz Bildirim Ölçeği, Tripartite Model.**

## Yazarlar

Zeynep Çutuk Akkuş, Mustafa Kaya.

## Amaç

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42)'nin temel amacı, klinik ve klinik olmayan popülasyonlarda depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının şiddetini ve dağılımını ölçmektir. Ölçek, bu üç duygu durumunu ayrı ayrı ele alarak, bu durumların birbiriyle ilişkili olmasına rağmen farklı yapılar olduğunu göstermeyi hedefler.

Özellikle Akkuş-Çutuk ve Kaya (2018) tarafından yapılan uyarlama çalışması, DASS-42'nin Türkçe Lise Formunun, Türk lise öğrencilerinin ruh sağlığı değerlendirilmelerinde geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilmesini sağlamayı amaçlamıştır. Bu, ergenlerin duygusal sıkıntıları erken tespit etme ve müdahale programları yönlendirme açısından kritik öneme sahiptir.

## Yapı

DASS-42, genellikle duygusal bozuklukların modellenmesinde kullanılan Tripartite Model üzerine

kurulmuştur. Bu modele göre, negatif duygusal durumlar üç ana bileşenden oluşur:

**Depresyon Alt Ölçeği:** Düşük pozitif duygulanım, anhedoni, umutsuzluk ve motivasyon eksikliği gibi durumları ölçer.

**Anksiyete Alt Ölçeği:** Otonom uyarılma, iskelet kası etkileri, durumsal anksiyete ve panik atakların öznel deneyimini ölçer.

**Stres Alt Ölçeği:** Sürekli uyarılma, gerginlik, kolay sinirlenme, aşırı tepki verme ve rahatlama zorluğu gibi spesifik olmayan gerginlik durumlarını ölçer.

Ölçek, bu üç yapının birbiriyle yüksek korelasyon göstermesine rağmen, her birinin kendine özgü semptom kümelerini temsil ettiğini varsayar. Bu yapısal ayrım, klinisyenlere ve araştırmacılara, genel sıklıktan ziyade, hangi spesifik duygusal yapının baskın olduğunu belirlemede yardımcı olur.

## Geçerlik

Akkuş-Çutuk ve Kaya (2018) tarafından yürütülen Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin yapısal geçerliğini devalendirmek için genellikle Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri kullanıldı. Bu analizler, orijinal üç faktörlü yapının (Depresyon, Anksiyete, Stres) Türk lise öğrencilerinden oluşan örneklemede ne derece korunduğunu test eder.

Yapı geçerliğinin yanı sıra, ölçeğin diğer benzer yapıları ölçen (örneğin, Beck Depresyon Envanteri gibi) geçerli ölçeklerle olan korelasyonları incelenerek ölçüt baskınlığı geçerlik de rapor edilmiştir. Yüksek korelasyonlar, DASS-42'nin ilgili duygusal durumları doğru bir şekilde ölçtüğünü destekler.

## Güvenirlik

Güvenirlik analizleri, ölçeğin farklı zamanlarda veya farklı maddelerle tutarlı sonuçlar üretme yeteneğini gösterir. Türkçe Lise Formu uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılığı (madde setinin ne kadar homojen olduğunu gösteren) genellikle Cronbach Alfa (Cronbach's Alpha) katsayısıyla rapor edilmiştir.

DASS-42'nin depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için yüksek iç tutarlılık katsayıları beklenir (genellikle .80 ve üzeri). Ayrıca, test-tekrar test güvenilirliği de, ölçek puanlarının zaman içinde stabil kalıp kalmadığını belirlemek için belirli bir zaman aralığıyla (örneğin, iki hafta) tekrar uygulanarak incelenmiştir.

## Faktör Analizi

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin psikometrik temeli, üç faktörlü yapıdır.

do?rulanmas?na dayan?r. Orijinal ölçekte oldu?u gibi, Türkçe uyarlamada da Do?rulamaya? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak, 42 maddenin 14'er maddeden olu?an üç ayr? faktöre (Depresyon, Anksiyete, Stres) yüklendi?i do?rulanm??t?r.

Akku?-Çutuk ve Kaya (2018) çal??mas?nda, DFA sonuçlar?, lise ö?rencileri örnekleminde üç faktörlü modelin iyi bir uyum sergiledi?ini göstermi?tir. Bu bulgu, ölçe?in Türk kültüründeki ergenlerde de depresyon, anksiyete ve stresi ayr? yap?lar olarak ölçme kapasitesine sahip oldu?unu teyit etmektedir.

## Ölçek Bilgileri

**Test Tipi:** Uyarlama ve Öz Bildirim Ölçeği

**Format:** 42 madde, 4'lü Likert tipi derecelendirme (0 = Hiç Uygulanmad?; 3 = Ço?u Zaman Uyguland?).

**Mevcut Diller:** Türkçe (Lise Formu), İngilizce (Orijinal), ve birçok di?er dil.

**Popülasyon Grubu:** Klinik Olmayan Ergen Popülasyon (Lise Ö?rencileri).

**Ya? Grubu:** Lise Ça?? (Yakla??k 14-18 ya?).

**Popülasyon Detaylar?:** Uyarlama çal??mas?, Türkiye'deki çe?itli liselerde ö?renim gören ö?rencilerden olu?an bir örneklem üzerinde gerçekte?irilmis?tir.

**Test Metodolojisi:** Bireylerden, belirtilen semptomlar? son bir hafta içinde ne s?kl?kla ya?ad?klar?n? belirtmeleri istenen ka??t veya dijital öz bildirim formu.

## Anahtar Kelimeler

Psikolojik De?erlendirme, Duygusal Bozukluklar, Ergenlik, Psikometri, Öz Bildirim, Uyum Çal??mas?.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Zeynep Çutuk Akku?

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Mevcut de?il.

**Kurum E-posta Adresleri:** [zeynepacutuk@trakya.edu.tr](mailto:zeynepacutuk@trakya.edu.tr)

**Yaz??ma Adresi:** Trakya Üniversitesi (Uyarlama çal??mas? yap?ld??? tarihteki kurum).

## Şiznler, Ücret ve Test Y?I?

**Şiznler:** Ölçeğin orijinal formu (Lovibond & Lovibond, 1995) genellikle akademik ve klinik amaçlar için ücretsiz olarak kullanılabilir, ancak resmi uyarlama çalışması için ilgili yazarla iletişime geçilmesi önerilir.

**Ücret:** Genellikle ücretsizdir.

**Uyarlama Y?I?:** 2018 (Akku?-Çütuk ve Kaya tarafından Lise Formu için).

Ölçeğin orijinal PDF dokümanı aşağıdaki bağlantıdan indirilebilir:



[depresyon-anksiyete-ve-stres-olcegi-dass-42-lise-formu-toad.pdf](#)

## Kaynaklar

Akku?-Çütuk, Z. ve Kaya, M. (2018). Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) Lise Formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1327-1336.

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

## Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Ölçeğin maddeleri, kaynak içerikte sağlanmamıştır. Ancak DASS-42, Depresyon, Anksiyete ve Stres alt ölçeklerinden oluşan toplam 42 madde içerir.

**Derecelendirme:** Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve son bir hafta içinde bu durumların sizi ne kadar etkilediğini gösteren uygun sayıyı yuvarlak içine alınız.

0 = Hiç Uygulanmadı

1 = Biraz ya da ara sıra uygulandı

2 = Oldukça fazla ya da sık sık uygulandı

3 = Çoğu Zaman ya da Sürekli Uygulandı

**Depresyon Alt Ölçeği (Örnek Maddeler, Genellikle 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42 numaralı maddeler):**

Hayatta beni heyecanlandıran hiçbir şey yoktu.

Kendimi deşersiz hissediyordum.

**Anksiyete Alt Ölçeği (Örnek Maddeler, Genellikle 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 28, 30, 32, 35, 36, 40 numaralı maddeler):**

Kendimi titrek hissediyordum.

Nedensiz yere panikliyordum.

**Stres Alt Ölçeği (Örnek Maddeler, Genellikle 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 25, 27, 29, 33, 39, 41 numaralı maddeler):**

A??r? tepki verme e?ilimindeydim.

Kolayca sinirleniyordum.

ARABPSYCHOLOGY.COM