

# Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

Haziran 2020

## Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21)

### Ölçeğin Kısa Tanıtımı

- Bu ölçek, kişinin depresyon, anksiyete ve stresini taramaya yönelik bir ölçektir. Tek başına uygulandığında tanı koydurucu bir özelliği yoktur.
- Depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının her birinden alınan puanların yüksek olması, kişinin ilgili probleme sahip olabilme riskini göstermektedir.

### Alt Ölçek Puanlarının Hesaplanması

$$\begin{aligned} \text{DASS - Depresyon} &= \text{Soru3} + \text{Soru5} + \text{Soru10} + \text{Soru13} + \text{Soru16} + \text{Soru17} + \text{Soru21} \\ \text{DASS - Anksiyete} &= \text{Soru2} + \text{Soru4} + \text{Soru7} + \text{Soru9} + \text{Soru15} + \text{Soru19} + \text{Soru20} \\ \text{DASS - Stres} &= \text{Soru1} + \text{Soru6} + \text{Soru8} + \text{Soru11} + \text{Soru12} + \text{Soru14} + \text{Soru18} \end{aligned}$$

### Puanlama Tablosu

	Depresyon	Anksiyete	Stres
Normal	0-4	0-3	0-7
Hafif	5-6	4-5	8-9
Orta	7-10	6-7	10-12
İleri	11-13	8-9	13-16
Çok ileri	14+	10+	17+

Psikososyal Destek İhtiyacı Olan Öğrencilerimiz için Yönlendirme Önerileri

- Sağlık bakanlığının 81 il için psikososyal destek hat linki  
<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/destek-hat-bilgileri>

→ Yaşadığınız yere en yakın aile sağlığı merkezi ve psikiyatri poliklinikleri

Lütfen her bir ifadeyi okuyup 0, 1, 2 veya 3'ten size **"Geçen Hafta Boyunca"** en uygun olan rakamı yuvarlak içine alınız. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur. Sorulara aşağıdaki skalaya göre cevap veriniz:

0	1	2	3
Bana hiçbir şekilde uygun değil	Bir dereceye kadar veya bazı zamanlarda bana uygun	Ciddi derecede veya zamanın önemli bir bölümünde bana uygun	Çok fazla veya zamanın çoğunda bana uygun
Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça sık	Her zaman

### Son Bir Hafta İçerisinde

1	Sakinleşip rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
2	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3	Hiçbir şekilde olumlu duygular hissedemeyecekmişim gibi geldi.	0	1	2	3
4	Nefes alma güçlüğü yaşadım (örn., aşırı derecede hızlı nefes alma, fiziksel egzersiz olmadığı halde nefessiz kalma)	0	1	2	3
5	Bir şeyleri yaparken başlamakta zorluk çektiğimi fark ettim.	0	1	2	3
6	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliydim.	0	1	2	3
7	Titremeler yaşadım (örn., elerimde)	0	1	2	3
8	Bendeki gerginliğin büyük ölçüde enerjimi harcadığımı hissettim.	0	1	2	3
9	Beni panikletebilen ve kendimi aptal gibi hissedebileceğim durumlardan endişe duydum.	0	1	2	3
10	Hiçbir beklentimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
11	Tedirgin olduğumu fark ettim.	0	1	2	3
12	Rahatlamak bana zor geldi.	0	1	2	3
13	Kendimi morali bozuk ve canı sıkın hissettim.	0	1	2	3
14	Yaptığım şeyden beni alıkoyan hiçbir şeye karşı tahammülüm yoktu.	0	1	2	3
15	Kendimi paniklemeye yakın hissettim.	0	1	2	3
16	Hiçbir şeye karşı bir istek duymadım.	0	1	2	3

---

17	Bir insan olarak çok fazla değerimin olmadığını hissettim.	0	1	2	3
18	Oldukça alıngan olduğumu hissettim.	0	1	2	3
19	Fiziksel bir egzersiz yapmadığım halde kalbimin hareketlerini fark edebiliyordum (örn., kalp atış hızında artış hissi, atışlarda düzensizlik)	0	1	2	3
20	Ortada bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
21	Hayatın anlamsız olduğunu hissettim.	0	1	2	3

---