

DEPRESYON STRES ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizde yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Lovibond ve Lovidond tarafından 1995 yılında geliştirilen ölçeğin, Çetin, Akın ve Abacı tarafından 2006 yılında Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ardından geçerlilik çalışması olarak yapı, uyum ve ayırt edici geçerlilikleri incelenmiştir. Güvenilirlik çalışmaları olarak ise cronbach alfa iç tutarlık katsayısı, test tekrar test, ikiyarı güvenilirlikleri ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan, 42 madde ve 3 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Bu ölçekteki alt boyutlarda yer alan maddeler orijinal formdaki maddelerle tamamen uyumakta olup, Türkçe ve orijinal formlar arasındaki ilişki katsayılarının, depresyon için 0. 97, anksiyete için 0. 98, stres için 0. 97 ve ölçeğin bütünü için 0. 99 olarak saptanmıştır.

Toplam 42 sorudan ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleridir. Depresyon maddeleri, hoşnutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, ilgi kaybı ve düşük enerji düzeyini ölçmektedir. Anksiyete maddeleri, bireyin otonomik uyarılmışlık, durumsal anksiyete, öznel anksiyete ve kas tepkisi düzeyini değerlendirmektedir. Stres maddeleri ise, rahatlama güçlüğü, sinir uyarımı, kolay üzülme ve sıkılma, rahatsızlık, aşırı tepki verme ve tahammülsüzlük belirtilerinin düzeyini ölçmektedir. 4'lü Likert tipi bir ölçektir ve maddeler 0 ile 3 arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam puanları her alt boyut için 0 ile 42 arasında değişmektedir.

Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği Soruları

Bu ölçek kişilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Lütfen aşağıdaki maddeleri son 1 haftadaki durumunuza göre değerlendirerek size uygun olan cevap seçeneğini işaretleyin.

	Hiç Uygun Değil	Uygun	Genellikle Uygun	Tamamen Uygun
1. Oldukça önemsiz şeylerden dolayı gerginleşiyorum.				
2. Dudaklarımın kurduğunu hissediyorum.				
3. Olumlu herhangi bir şey düşünemiyorum.				
4. Nefes alıp vermede güçlük yaşıyorum. (Örneğin; çok				

hızlı nefes alma veya nefes alamama)				
5. Bulduğum ortama uyum sağlayamıyorum.				
6. Olaylara gereğinden fazla tepki gösteriyorum.				
7. Kendimi bitkin hissediyorum. (Örneğin; bacaklarım tutmuyor)				
8. Rahatlamakta güçlük yaşıyorum.				
9. Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oluyor ki, onlar bitince kendimi rahat hissediyorum.				
10. Beklediğim veya umduğum hiçbir şey olmadığını hissediyorum.				
11. Aniden keyfimin kaçtığını hissediyorum.				
12. Çevremdeki olaylar gerginleşmeme neden oluyor.				
13. Kendimi üzgün ve karamsar hissediyorum.				
14. Herhangi bir nedenden dolayı geciktüğimde sabırsızlanıyorum. (Örneğin; asansör veya trafik ışığı)				
15. Kendimi yorgun ve zayıf hissediyorum.				
16. Her şeye olan ilgimin kaybolduğunu hissediyorum.				
17. Bir insan olarak değerli olmadığımı hissediyorum.				
18. Oldukça hassas ve alıngan olduğumu hissediyorum.				
19. Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terlediğimi hissediyorum. (Örneğin; ellerin terlemesi)				
20. Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissediyorum.				
21. Hayatın yaşamaya değer olmadığını hissediyorum.				
22. Gevşemekte zorlanıyorum.				
23. Yutkunmakta sıkıntı yaşıyorum.				
24. Yaptığım şeylerin dışında hiçbir şeyden zevk alamıyorum.				
25. Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin çarpıntısını hissedebiliyorum. (Örneğin; kalp çarpıntısının artması veya azalması)				
26. Kendimi keyifsiz ve kederli hissediyorum.				
27. Çabuk sinirlendiğimi düşünüyorum.				
28. Hemen paniğe kapıldığımı düşünüyorum.				
29. Beni gerginleştiren herhangi bir şeyden sonra sakinleşmekte güçlük yaşıyorum.				
30. Basit fakat alışılmadık bir şeyden dolayı "mahvolacağım" diye kaygılanıyorum.				
31. Herhangi bir şey için istekli ve ilgili olamıyorum.				
32. Yaptığım isin bölünmesine tahammül etmekte sıkıntı yaşıyorum.				
33. Gergin bir durumdayım.				
34. Oldukça değersiz olduğumu hissediyorum.				
35. Yaptığım ise engel olan hiçbir şeye tolerans				

gösteremiyorum.				
36. Çok korktuğumu hissediyorum.				
37. Gelecekte hiçbir beklentim yok.				
38. Yaşamın anlamsız olduğunu hissediyorum.				
39. Kendimi tedirgin ve heyecanlı hissediyorum.				
40. Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişeleniyorum.				
41. Titrediğimi hissediyorum (örneğin; ellerde)				
42. Yapacağım şeylere başlamakta güçlük yaşıyorum.				