

Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.

1.Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

2.Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

3.Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

4.Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

5.Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

6.Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

7.Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

8.Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

9.Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

10.Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

11.Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenirsiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

12.Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

13.Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

14.Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?

- 1-Hiç
- 2-Neredeyse hiç
- 3-Bazen
- 4-Sıkça
- 5-Çok sık

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.