Algılanan Stres Ölçeği Kısa Form

Yönerge: Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünce ve duygularınızla ilgilidir. Her soru için, lütfen ilgili şekilde ne sıklıkla düşündüğünüzü veya hissettiğinizi belirtiniz.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hiçbir zaman | Neredeyse hiçbir zaman | Bazen | Oldukça sık | Çok sık |
| 1.Son bir ay içinde, kişisel problemlerinizi  çözebileceğiniz konusunda kendinize ne kadar sıklıkta güvendiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Son bir ay içinde, her şeyin yolunda gittiğini ne kadar sıklıkta hissettiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3*.*Son bir ay içinde, beklenmedik bir şeylerin olması  nedeniyle ne kadar sıklıkta rahatsızlık duydunuz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden ne kadar sıklıkta sinirlendiniz? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Değerlendirme

Öz yeterlilik ölçeği: 1. ve 2. maddelerin toplamı Çaresizlik ölçeği: 3. ve 4. maddelerin toplamı

Genel stres seviyesi ölçümü için 1 ve 2. maddeler ters puanlıdır. Ölçekten alınan yüksek puan stres seviyesinin yüksekliğini gösterir.