|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiçbir zaman** | **Çok az** | **Bazen** | **Sıklıkla** | **Her zaman** |
| 1. Sağlıklı düşünebilirim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 2. Basit durumlar hakkında korku ya da endişe hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 3. Sakin ve rahat hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 4. Bir problemim olduğunda çaresiz hissederim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 5. Yeni durumlar, yeni insanlar ya da yeni yerlerle aram iyidir. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 6. Beklenmeyen bir şey olduğu zaman endişelenirim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 7. Rahat uyurum. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 8. Kolaylıkla üzülür ya da sinirlenirim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 9. Çok yoğun veya çok güçlü duygular hissettiğimde sakinleşmem zordur. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 10. Karşılaştığım her durumla başa çıkabilirim. | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

7-11 Yaş Arası Çocuklar İçin Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Sevgili çocuklar; aşağıda insanların bazen nasıl düşündüklerini veya hissettiklerini açıklayan bazı cümleler bulunmaktadır.  Sizi en iyi ifade eden kutucuğu işaretleyiniz. Unutmayınız ki, bu bir sınav değildir, doğru ya da yanlış seçeneği yoktur.

Ölçek, hiçbir zaman=1 puan çok az =2 puan bazen=3 puan sıklıkla=4 puan her zaman=5 puan şeklinde puanlanmalıdır. 10 maddeden ve iki alt boyuttan (Algılanan çaresizlik 2,4,6,8,9 ve algılanan özyeterlilik

1,3,5,7,10) oluşmaktadır. 5 li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekte 1. 3. 5. 7. ve 10. maddeler

ters olarak puan almaktadır. Ölçeğin puanı maddelerin toplam puanı üzerinden hesaplanmaktadır ve alınan yüksek puan stres seviyesinin fazla olduğunu göstermektedir.