**COVID-19 Stresörlerine Maruziyet ve Stres Tepkisi Ölçeği**

Devam etmekte olan COVID-19 pandemi süreci ile birlikte bireyler strese sebep olan birçok durumla karşı karşıya kalmaktadır. Bu ölçek, COVID-19 pandemi sürecine ilişkin stres düzeyiniz ve stres alanlarınız ile ilgilidir. COVID-19 pandemi sürecinden itibaren, aşağıda yer alan her maddeyi ne kadar stresli bulduğunuzu lütfen sizi en iyi yansıtacak şekilde belirtiniz.

0: Hiç stresli değil

1: Biraz stresli

2: Orta derecede stresli

3: Çok stresli

4: Oldukça fazla stresli

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **0:****Hiç stresli değil** | **1:****Biraz stresli** | **2:****Orta derecede stresli** | **3:****Çok stresli** | **4:****Oldukça fazla stresli** |
| 1. Hastalığa yakalanma korkusu | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Kendinde hastalığa ilişkin belirtileri takip etme (örneğin tat/koku hissim var mı, boğazım ağrıyor mu) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Sevdiklerinizin hastalığa yakalanma riski | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. İstemeden başkalarına hastalık bulaştırma riski | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Yüksek riskli bir ortamda çalışmanızdan ya da karantinada olmanızdan kaynaklı olarak damgalanma, utanma, ayrımcılığa maruz kalma ya da sosyal olarak dışlanma (örneğin sağlık alanında çalıştığınız için başkalarının sizden uzak durması) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Belli bir yaş grubunda olmayla ilişkili damgalanma, utanma ya da ayrımcılığa maruz kalma (örneğin Y kuşağı ve Z kuşağı ile ilgili olumsuz ifadeler)\*Y kuşağı: 25-40 yaş arası Z kuşağı: 9-24 yaş arası | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Günlük kişisel bakım alışkanlıklarınızın değişmesi (örneğin yemek yapma, temizlik, spor yapma/mola verme, hobiler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Günlük iş rutininizdeki değişiklikler(örneğin para kazanamama, tam zamanlı ya da yarı zamanlı işe devam edememe) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Günlük eğitim rutinlerinizdeki değişiklikler(örneğin uzaktan eğitim) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Sosyal yaşamda meydana gelen değişiklikler (örneğin arkadaşlarınızla, sevdiklerinizle vakit geçirmenin azalması) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Planlanmış ya da programlanmış kutlama, eğlence, tatil ya da gezilerin iptali(örneğin mezuniyet, doğum günleri, konserler, düğünler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Sizin için anlamlı olan kişisel ya da dini aktivitelerin iptal edilmesi (örneğin cenazeler, dini etkinlikler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Seyahat etme kısıtlamaları (örneğin tatillerin, hafta sonu gezilerinin iptali) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Yakınlarınız ya da sevdiklerinizle birlikte geçirilen vaktin artması(örneğin çatışmaların artması, birbirinizi endişelendirme) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Karantina sürecinden en iyi şekilde yararlanma veya bu durumun olumlu bir tarafını bulma baskısı (örneğin sosyal medya fitness yarışı, üretkenliği artırmaya teşvik) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Mevcut iş güvencesini ya da geliri kaybetme (para kazanamama) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Güncel işinize dair eğitim fırsatlarının ya da eğitim hedeflerinin kaybı (örneğin sertifikasyon, çıraklık, staj ya da derece tamamlama)  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ulusal ya da küresel ekonomideki potansiyel değişimler (örneğin gelecekteki iş beklentileri, yatırım kaybı) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Günlük yaşam için gerekli kaynaklara erişim zorluğu (örneğin sağlık hizmetleri, yiyecek, kıyafet, su, barınma, tıbbi malzeme veya reçeteler) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. COVID-19 hakkında güvenilir bilgilere yetersiz erişim (hastalık riskiniz dahil)  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Türkçe Form:** Güler, Z. B. ve Yalçınkaya Alkar, Ö. (2022). COVID-19 Stresörlerine Maruziyet ve Stres Tepkisi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, *9*(1), 135–159. https://doi.org/10.31682/ayna.973914

**Orijinal Form:** Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M. ve Becker J. (2020). Americans’ COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. Journal of General Internal Medicine, 35(8), 2296–2303. https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9

**Puanlama Yönergesi**

**Alt boyut ve madde sayısı:** 3 alt boyut ve 20 madde

Enfekte olma ile ilişkili stresörler:1, 2, 3, 4

Aktiviteler ile ilişkili stresörler: 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

Finansal ve finansal olmayan kaynaklar ile ilişkili stresörler: 5, 6, 8, 9, 16, 17, 18, 19, 20

**Ölçeğin Değerlendirilmesi:** Türkçe örneklemde ölçek 5’li Likert (0: Hiç stresli değil; 4: Oldukça fazla stresli) olarak uyarlanmıştır. Yükselen puanlar ilgili boyuta ve COVID-19 stresörlerine ilişkin stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**İzin için iletişim adresi:** beyzaatak13@gmail.com

**Kullanım izni:** Geliştirdiğim(iz) / uyarladığım(ız) ölçme aracının atıf gösterilmesi ve bilimsel araştırmalarla sınırlı olmak kaydıyla kullanılmasına izin veriyorum/z/. Araştırmanının başlangıcında araştırmanın amacı ile bir bilginin sorumlu yazara e-posta gönderilmesi yeterlidir.