

## ALGILANAN STRES 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

Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından kişilerin hayatlarındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ölçekte, her bir maddenin beşli Likert tipi üzerinde değerlendirilmesi istenmektedir. Ölçek “yetersiz özyeterlik algısı (4, 5, 6, 8, 9, 10 ve 13. maddeler)” ve “stres/rahatsızlık algısı (1, 2, 3, 7, 11, 12 ve 14. maddeler)” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşur. Kişilerin verdikleri yanıtlar 0 (hiçbir zaman) ile 4 (çok sık) arasında değişmektedir. Ölçekte 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek puanı 0 ile 56 arasında değişmektedir. Puanların yüksek olması kişinin stres algısının fazla olduğunu göstermektedir.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 2013 yılında Eskin Harlak, Demirkıran ve Dereboy tarafından gerçekleştirilmiş olup, Algılanan stres ölçeği-10'nun madde-toplam bağıntı katsayıları 0.33 ila 0.60, Algılanan stres ölçeği-4'ün madde-toplam bağıntı katsayıları 0.29 ila 0.56 arasında bulunmuştur.

### Algılanan Stres Ölçeği Soruları

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Neredeyse Hiçbir Zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Oldukça Sık</b>	<b>Çok Sık</b>
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					