

STRESE YATKINLIK 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 işlemlerinizi yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Miller, Smith ve Mehler tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Şahin ve Durak tarafından 1994 yılında gerçekleştirilmiştir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise ölçeğin cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.74, test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.71, stresle etkili başa çıkma yöntemleri ile korelasyonu $r = -0.35$, etkisiz başa çıkma yöntemleri ile korelasyonu ise $r = 0.24$ olarak saptanmıştır.

Stres faktörleri, stres belirtileri ve strese yatkınlık olmak üzere 3 ana 13 ara bölümden oluşan "Stres ölçeği"nin bir bölümü olarak ölçek, 20 maddeden oluşan 1-5 arası değerlendirilen Likert tipi bir öz bildirim aracıdır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, kişinin strese yatkınlığının yüksekliğine işaret etmektedir. Maddeler "hemen her zaman" ve "hiçbir zaman" aralığındaki ifadelerle karşılık gelen 1-5 puan aralığı ile puanlandırılmaktadır. Puan aralığı 20-100 arasındadır. Puanlar arttıkça strese yatkınlık da artmaktadır.

Strese Yatkınlık Ölçeği Soruları

Bu bölümde 20 adet soru sorulmaktadır. Her maddeyi dikkatle okuduktan sonra o maddede belirtilen faaliyet ve alışkanlıkları ne sıklıkta yaptığınızı düşünerek işaretleyin. Maddelerde yer alan faaliyet ve alışkanlıkları daima istikrarlı bir biçimde yerine getiriyorsanız "Hemen Her zaman (5)" seçeneğini, kesinlikle yerine getirmiyorsanız "Hiçbir zaman (1)" seçeneğini işaretleyiniz. Düzensiz aralıklarla yerine getirilen durumları ise uygun karşılığa geldiğini düşündüğünüz rakamı kullanarak işaretleyiniz. Yanıtlarınızı verirken son 6 ayı düşününüz.

	Hemen Her Zaman				Hiçbir Zaman
1) Her gün en azından 1 kez dengeli ve sıcak bir öğün yerim	5	4	3	2	1
2) Haftada en az 4 gece 7 ya da 8 saat uyurum	5	4	3	2	1
3) Düzenli olarak bana şefkat ve ilgi gösterilir, ben de karşımdakilere gösteririm	5	4	3	2	1
4) Bulduğum yerden istersem kolaylıkla ulaşabileceğim, en azından 1 tane güvendiğim ve dayanabileceğim bir akrabam vardır	5	4	3	2	1
5) Haftada en az iki kez, terleyinceye kadar egzersiz yaparım	5	4	3	2	1
6) Her gün en fazla yarım pakete kadar sigara içerim. (Sigara içmiyorsanız 1'i, yarım paketten fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin)	5	4	3	2	1
7) Haftada en fazla 5 kadehe kadar alkol alırım. (İçki içmiyorsanız 1'i, 5 kadehten fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin)	5	4	3	2	1
8) Boyuma göre kilom uygundur	5	4	3	2	1
9) Kazancım temel ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterli.	5	4	3	2	1
10) Manevi inançlarımdan ve yaşam felsefemden güç alırım.	5	4	3	2	1
11) Sosyal aktivitelere ya da kulüp / dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım	5	4	3	2	1
12) Kendime yakın bulduğum arkadaşlarımdan ve hoşlandığım tanıdıklarımdan oluşmuş bir grubum var.	5	4	3	2	1
13) Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki arkadaşım vardır.	5	4	3	2	1
14) Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil) .	5	4	3	2	1
15) Kızgın ya da kaygılı olduğumda duygularımı açıkça söyleyebilirim.	5	4	3	2	1
16) Birlikte yaşadığım insanlarla ev isleri, para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim	5	4	3	2	1
17) Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım.	5	4	3	2	1
18) Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim.	5	4	3	2	1
19) Her gün en fazla 3 bardağa kadar kahve ya da	5	4	3	2	1

kolalı içecekler içerim (Kahve ya da kolalı içecekler içmiyorsanız 1'i, bu içecekleri 3 bardaktan fazla içiyorsanız 5'i işaretleyin)					
20) Gün içinde sakın ve sessiz, kendimle ba baa kalabileceğim bir süre ayırırım.	5	4	3	2	1