

مقياس ضغوط جائحة كورونا المستجد (كوفيد-19)

فيما يلي مجموعة من العبارات عن أنواع مختلفة من المخاوف التي ربما تكون قد عانيت منها خلال الأيام السبعة الماضية.

ملاحظة:

- نشير كلمة "الفيروس" إلى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- تشير "العزلة الذاتية" إلى الانفصال الطوعي عن الآخرين.

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	تقلقني إصابتي بالفيروس.					
2	يقلقني عدم قدرتي على حماية عائلتي من الإصابة بالفيروس.					
3	يقلقني عدم قدرة نظام الرعاية الصحية لدينا على حماية أحبائي من الفيروس.					
4	يقلقني عدم قدرة نظام الرعاية الصحية لدينا على حمايتي من الفيروس.					
5	يقلقني عدم كفاية اتباع العادات الصحية الأساسية (كغسل اليدين) لحمايتي من الفيروس.					
6	يقلقني أن التباعد الاجتماعي ليس كافيًا لحمايتي من الفيروس.					
7	يقلقني أن لمسي لشيء ما في مكان عام (درازين، مقبض باب)، سوف يصيبني بالفيروس.					
8	يقلقني أن سعال شخص ما أو عطسه بالقرب مني، سوف يصيبني بالفيروس.					
9	يقلقني أن الأشخاص المحيطين بي سيصيبونني بالفيروس.					
10	يقلقني أخذ باقي النقود في المعاملات النقدية.					
11	يقلقني أنني قد أصاب بالفيروس من التعامل بالنقود أو استخدام آلة الصراف الآلي.					
12	يقلقني تلوث بريدي بالفيروس بواسطة ساعي البريد.					
13	يقلقني نفاذ المواد التموينية من محلات البقالة.					
14	يقلقني إغلاق متاجر البقالة.					
15	يقلقني نفاذ مواد التنظيف أو المطهرات من الأسواق.					
16	يقلقني نفاذ علاجات البرد أو الإنفلونزا من الأسواق.					

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	م
					يقلقني نفاذ المياه من محلات البقالة.	17
					يقلقني نفاذ الأدوية الموصوفة من الصيدليات.	18
					يقلقني أن الأجانب قد ينشرون الفيروس في بلدي.	19
					إذا ذهبت إلى مطعم متخصص في الأطعمة الأجنبية، سأكون قلقاً بشأن الإصابة بالفيروس.	20
					يقلقني الاختلاط بالأجانب لأنهم قد يكونون حاملين للفيروس.	21
					إذا قابلت شخصاً من بلد أجنبي، سأكون قلقاً من احتمال إصابته بالفيروس.	22
					إذا كنت في مصعد مع مجموعة من الأجانب، سأكون قلقاً من أنهم مصابون بالفيروس.	23
					يقلقني أن الأجانب قد ينشرون الفيروس لأنهم ليسوا بمستوى نظافتنا.	24

يرجى قراءة كل عبارة من العبارات التالية، والإشارة إلى مدى المرات التي واجهت فيها كل مشكلة خلال الأيام السبعة الماضية.

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
25						واجهت صعوبة في التركيز لأنني انشغلت بالتفكير في الفيروس.
26						جالتُ بخاطري صور ذهنية مزعجة حول الفيروس رغمًا عني.
27						واجهت صعوبة في النوم نتيجة قلقي من الفيروس.
28						أفكر في الفيروس على الرغم من أنني لا أقصد ذلك.
29						تذكرني الفيروس بسبب لي ردود فعل جسدية، مثل التعرق أو سرعة ضربات القلب.
30						راودتني أحلام سيئة حول الفيروس.

العبارات التالية تهدف الي التحقق من مقدار السلوكيات التي قمت بسبب المخاوف بشأن فيروس كورونا المستجد (كوفيد19) خلال الأيام السبعة الماضية؟

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	
31						أبحث في الإنترنت عن علاجات الفيروس

					اطلب المشورة من المهنيين الصحيين (الأطباء أو الصيادلة) بشأن الفيروس	32
					أشاهد مقاطع فيديو حول الفيروس.	33
					أفحص جسدي بحثاً عن علامات العدوى بالفيروس.	34
					أسعى للاطمئنان من الأصدقاء أو العائلة حول الفيروس.	35
					أطلع على منشورات وسائل التواصل الاجتماعي بشأن الفيروس.	36

- البعد الأول: المخاطر والتلوث بكوفيد (19): العبارات من (1-12)
- البعد الثاني: العواقب الاجتماعية الاقتصادية لكوفيد (19): العبارات من (13-18)
- البعد الثالث: رهاب (خوف) الأجانب الراجع لكوفيد (19): العبارات من (19-24)
- البعد الرابع: أعراض الضغوط الصادمة لكوفيد (19): العبارات من (25-30)
- البعد الخامس: الفحص القهري بسبب كوفيد (19): العبارات من (31-36)