

**COVID Stress Scales – Turkish Translation
(Covid-19 Stres Ölçeği)**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri “0- Hiçbir zaman, 4- Her zaman” skalasında değerlendiriniz.
0- Hiçbir Zaman 1- Çok Nadir 2- Bazen 3- Çoğu Zaman 4- Her Zaman

S.NU	SORULAR	0	1	2	3	4
1	Virüse yakalanmaktan endişelenirim.					
2	Ailemi virüsten koruyamayacağımdan endişelenirim.					
3	Hastalanmaları durumunda, sağlık sistemimizin sevdiğilerimi koruyamayacağından endişelenirim.					
4	Hastalanmam durumunda, sağlık sistemimizin beni virüsten koruyamayacağından endişelenirim.					
5	Temel hijyen kurallarının (Ör. El yıkama) virüsten korunmam için yeterli olmadığından endişelenirim.					
6	Sosyal mesafenin beni virüsten korumak için yeterli olmadığından endişelenirim.					
7	Marketlerde yiyeceklerin bitmesinden endişelenirim.					
8	Marketlerin uzun bir süre kapanacağından endişelenirim.					
9	Marketlerde temizlik veya dezenfeksiyon malzemelerinin bitmesinden endişelenirim.					
10	Eczanelerde soğuk algınlığı veya grip ilaçlarının bitmesinden endişelenirim. (Orijinal metinde market geçmektedir.)					
11	Marketlerde suyun bitmesinden endişelenirim.					
12	Eczanelerden reçeteli alınan özel ilaçların bitmesinden endişelenirim.					
13	Yabancı uyruklu kişilerin ülkeme virüsü yaymasından endişelenirim.					
14	Yabancı yiyeceklerde uzmanlaşmış bir restorana (Ör. Çin Lokantası) gitsem, virüse yakalanma konusunda endişelenirim.					
15	Yabancı uyruklu kişiler ile temasa geçme konusunda endişelenirim, çünkü virüs taşıyor olabilirler					
16	Yabancı uyruklu biriyle tanışsam, virüs bulaşmış olabileceğinden endişelenirim.					

17	Bir grup yabancıнын bulunduğu bir asansördeysen, virüs bulaşmış olmasından endişelenirim.					
18	Yabancıların virüsü yaydığından endişeliyim çünkü onlar bizim kadar temiz değiller.					
19	Kamusal bir alanda (Ör. kapı kolu) bir şeye dokunduğumda virüsü yakalayacağımdan endişelenirim.					
20	Biri yakınımnda öksürür veya hapşırırsa, virüsü yakalayacağımdan endişelenirim.					
21	Etrafımdaki insanların bana virüs bulaştıracığından endişelenirim.					
22	Nakit para işlemlerinde ve değişiminde virüs bulaşmasından endişelenirim.					
23	Nakit para taşınmasında ve ATM'den çekilen paralardan dolayı virüse yakalanabileceğimden endişelenirim.					
24	Kargolarıma, kuryeler tarafından virüs bulaştırıldığından endişelenirim.					
25	Vücutuma virüs bulaştığını düşündüğümde, bir şeylere konsantre olmakta zorlanırım.					
26	Virüsle ilgili daha önce gördüğüm rahatsız edici görüntüler, irademe karşı aklıma gelmektedir.					
27	Virüs hakkında endişelendiğimde uyku sorunları yaşamaktayım.					
28	Virüs istemediğim halde bir şekilde sürekli aklıma gelmektedir.					
29	Virüsün aklıma geldiğinde terleme, nefes alışında değişim ve hızlı kalp çarpıntısı gibi fiziksel reaksiyonlar yaşamaktayım.					
30	Virüs hakkında kötü rüyalar gördüm.					
31	İnternette COVID-19 tedavilerini hakkında aramalar yaptım.					
32	Sağlık uzmanlarından (Ör. Doktorlar veya eczacılar) COVID-19 hakkında bilgi talep ettim.					
33	COVID-19 hakkında You Tube videoları izledim.					
34	Vücutumu enfeksiyon belirtileri açısından kontrol ederim (Ör. Vücut sıcaklığı ölçümü)					
35	COVID-19 hastalığına yakalanma ve tedavisi konusunda arkadaşlarımdan veya ailemden görüş istedim.					

36	COVID-19 ile ilgili sosyal medya gönderileri paylaştım.					
----	---	--	--	--	--	--