

Kısa Günlük Stresörler Tarama Aracı – Türkçe Versiyon

Günlük yaşamda zaman zaman ortaya çıkan, tekrar edebilen ve kimi zaman alışması zor olan küçük ya da büyük zorluklar mevcuttur. Bu zorluklar birey üzerinde az ya da çok düzeyde yük oluşturabilir. Aşağıda yer alan sıkıntı veya rahatsızlık verici durumların, **SON 12 AY İÇERİSİNDE** sizi ne düzeyde etkilediğini belirtiniz.

<i>Maruz kalma düzeyim:</i>	Hiç				Çok Fazla
1 Sosyal yükümlülüklerle ilgili zorluklar (örn. dernekler, organizasyonlar)	0	1	2	3	4
2 Ailevi sorumluluklarla ilgili zorluklar (örn. ev işleri, bakım hizmetleri, ebeveynlik, okul)	0	1	2	3	4
3 Sağlık problemleri (örn. hastalıklar, kronik rahatsızlıklar)	0	1	2	3	4
4 Finansal kısıtlılıklar (örn. düşük gelir, taksit ödemeleri)	0	1	2	3	4
5 Eğitim/iş yaşamına yönelik memnuniyetsizlik (örn. sınavlar, iş yükü)	0	1	2	3	4
6 (İkincil) görevlerle ilgili zorluklar (örn. okul/üniversite ile uyum, yüksek sorumluluk düzeyi, gürültü kirliliği)	0	1	2	3	4
7 Konut durumuna ilişkin memnuniyetsizlik (örn. gürültü, küçük daire)	0	1	2	3	4
<i>Sık yaşanan çelişki, çatışma veya gerilimler:</i>					
8 Yakın kişilerle (örn. aile, ev halkı, arkadaşlar, partner)	0	1	2	3	4
9 Diğer kişilerle (örn. iş arkadaşları, sınıf arkadaşları, komşular, kiracılar, ev sahipleri)	0	1	2	3	4
10 Yukarıda belirtilmeyen başka bir yük ya da stres kaynağı	0	1	2	3	4