**Pandemi Stresi Endeksi (PSE)**

**Turkish Translation by Anjelika Huseyinzade Simsek, Department of Psychology, Çağ Üniversity**

Atıf:

Harkness, A. (2020). The Pandemic Stress Index. University of Miami

1. COVID-19 (koronavirüs) sırasında ne yapıyorsunuz / yaptınız? (uygun olanları işaretleyin)

\_\_hayatımda veya davranışımda her hangi bir değişiklik yok

\_\_\_\_ sosyal mesafeyi uygulamak (yani, büyük gruplardan kaçınarak ve diğer insanlardan 3-6 metre uzakta durarak sosyal, iş veya okul ortamlarındaki diğer insanlarla fiziksel temasınızı azaltmak)

 (evet ise - ne zamandan beri yapıyorsunuz / bunu ne sürede yaptınız? [gün])

Bu X gün içinde, ne kadar fiziksel olarak insanlara yakın olmanız gerekiyordu (yani, o günlerde sosyal mesafeyi uygulayamadınız)?

 (evet ise - bunu kendiniz mi yapmayı seçtiniz veya başka biri sizden mi talep etti?)

 (evet ise - bunu evinizde başka birini korumak için mi yaptınız?)

\_\_kendinizi izole etmek veya karantinaya almak (yani, hasta olduğunuzda veya maruz kalmanız durumunda, başkalarına geçmesini önlemek için kendinizi diğer insanlardan ayırmak)

(evet ise - ne zamandır yapıyorsunuz / bunu ne zamandır yaptınız? [gün])

 Bu X günden kaç tanesini izolasyonu veya karantinayı kırdınız (yani o günlerde izole edilmediniz veya karantinaya alınmadınız)?

 (evet ise - bunu kendiniz mi yapmayı seçtiniz veya başka biri sizden talep etti mi?)

 (evet ise - bunu evinizde başka birini korumak için yaptınız mı?)

 \_\_evde birine bakmak

 (evet ise -

 \_\_bir çocuk veya çocuklar

 \_\_ yaşlı biri

\_\_evden çalışmak

 (evet ise - bunu başkalarına bakmakla dengelemek zorunda kaldınız mı? (ebeveynler, çocuklar, eşler)

\_\_çalışmamak

(evet ise - COVID-19 / coronavirus nedeniyle gelir kaynağınızı kaybettiniz mi?)

(evet ise - neden? (uygun olanları işaretleyin)

 \_\_çünkü hastaydım /hastayım veya karantina altındayım/altındaydım

 \_\_çünkü evimdeki biri hasta / karantina altındaydı

 \_\_çünkü iş yerim kapandı ve uzaktan çalışma seçeneği sunulmadı

 \_\_çünkü işten çıkarıldım veya işimi kaybettim

 \_\_sağlık hizmetlerinin kullanımındaki bir değişiklik (örneğin, sağlık hizmeti sağlayıcınızı aramak, acil bakıma gitmek, vb.) (evet ise - bu bir artış veya azalma mıydı?)

\_\_COVID-19 ile ilgili medyayı takip etmek (ör. haberleri izlemek veya okumak, sosyal medyayı takip etmek vb.)

 (evet ise: ortalama olarak günde kaç saat harcadınız?)

\_\_seyahat planlarını değiştirmek

(evet ise –daha az ya da daha çok mu seyahat ettiniz mi?)

2. COVID-19 (koronavirüs) günlük yaşamınızı günden güne ne kadar etkiledi / etkilemiş?

1 - Hiç değil

2 - Biraz

3 –Çok

4 - Çok fazla

5 - Son derece

6 - Yanıtlamayı reddet

3. COVID-19 (koronavirüs) sırasında aşağıdakilerden hangisini yaşıyorsunuz/deneyimliyorsunuz (veya deneyimlediniz)? (uygun olanları işaretleyin)

\_\_COVID-19 tanısı almak

\_\_COVID-19 bulaşmasından korkmak

\_\_başka birine COVID-19 bulaştırmaktan korkmak

\_\_arkadaşlar, aile, eş hakkında endişelenmek

evet ise, insanlar hakkında endişeliydiniz:

 \_\_yerel olarak

 \_\_ Türkiye’nin diğer şehirlerinde

 \_\_ Türkiye’nin dışında

\_\_ damgalama veya diğer insanlar tarafından ayrımcılığa maruz kalmak (örneğin, insanların size kimliğiniz , COVID-19 ile ilişkili semptom ya da diğer faktörler nedeniyle farklı davranması)

\_\_bireysel maddi kayıplar (maaş kaybı, iş kaybı, yatırım/emeklilik kaybı, seyahatlerin iptalleri ile ilgili kayıplar vb.)

\_\_engellenmişlik veya can sıkıntısı/sıkılma

\_\_yeterli temel ihtiyaçlarına sahip olamama (yiyecek, su, ilaçlar, kalacak yer)

\_\_daha fazla endişe/kaygı

\_\_daha fazla depresyon

\_\_normal uyku düzeninin bozulması, daha fazla ya da daha az uyku

\_\_artan alkol ya da başka madde kullanımı

\_\_cinsel aktivitede değişiklik

 (evet ise artış mı azalma mı?)

\_\_yalnızlık

\_\_COVID-19'un ne olduğu, nasıl önleneceği veya sosyal mesafe / izolasyon / karantinaların neden gerekli olduğu konusunda kafa karışıklığı

\_\_kendinize veya başkalarına COVID-19 bulaşmasını engelleyerek büyük iyilikte katkıda bulunduğunu hissetmek

\_\_aileden, arkadaşlardan, eşten, danışmandan veya başka birinden duygusal veya sosyal destek almak

\_\_aileden, arkadaşlardan, partnerlerden, danışmanlardan veya başka birinden maddi destek almak

\_\_diğer zorluklar veya sorunlar (Sizden duymak isteriz! Lütfen bize daha fazla bilgi verin \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)