**مقیاس استرس کرونا –کووید19 (CSS-18)**

پژوهشگر گرامی این مقیاس در جهت بررسی استرس کرونا (کووید-19) ساخته شده است. در صورت داشتن سؤال در مورد پرسشنامه و برای ارتباط بیشتر می‌توانید با روش‌های زیر با نویسنده اصلی در ارتباط باشید:

**هادی سلیمی**

عضو هیئت علمی دانشگاه هرمزگان

09374669579 hadisalimi69@yahoo.com

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| عامل‌ها | گویه‌ها | همیشه | اغلب اوقات | گاهی اوقات | به ندرت | هرگز |
| حالت‌های روانی استرس | 1. به خاطر بیماری کرونا ویروس آرامش ندارم. |  |  |  |  |  |
| 2. به خاطر بیماری کرونا ویروس ذهنم مشغول و بی‌قرار است. |  |  |  |  |  |
| 3. انرژی روانی زیادی به خاطر بیماری کرونا ویروس مصرف می‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 4. به نظرم به خاطر بیماری کرونا ویروس عصبی شده‌ام. |  |  |  |  |  |
| 5. به دلیل بیماری کرونا ویروس تمرکزم به هم ریخته است. |  |  |  |  |  |
| 6. به خاطر بیماری کرونا ویروس احساس بی‌قراری می‌کنم. |  |  |  |  |  |
| 7. وقتی به بیماری کرونا ویروس فکر می‌کنم دلشوره می‌گیرم. |  |  |  |  |  |
| 8. وقتی اخبار بیماری کرونا ویروس را می‌شنوم وجودم خالی می‌شود. |  |  |  |  |  |
| 9. احساس می‌کنم با آمدن کرونا ویروس قادر به کنترل و انجام کارهایم نیستم. |  |  |  |  |  |
| 10. به دلیل بیماری کرونا ویروس هرلحظه منتظر اخبار بد هستم. |  |  |  |  |  |
| حالت‌های جسمانی استرس | 11. احساس می‌کنم به دلیل شرایط ناشی از بیماری کرونا ویروس اشتهایم تغییر کرده است. |  |  |  |  |  |
| 12. احساس می‌کنم به دلیل شرایط ناشی از بیماری کرونا ویروس کیفیت خوابم به هم ریخته است. |  |  |  |  |  |
| 13. به دلیل استرس بیماری کرونا ویروس سردرد می‌گیرم. |  |  |  |  |  |
| 14. احساس می‌کنم به دلیل شرایط ناشی از بیماری کرونا ویروس مشکلات گوارشی پیدا کرده‌ام. |  |  |  |  |  |
| 15. احساس می‌کنم به دلیل شرایط ناشی از بیماری کرونا ویروس معده‌ام اذیت می‌کند. |  |  |  |  |  |
| رفتارهای مرتبط با استرس | 16. به خاطر استرس بیماری کرونا ویروس، همواره روش‌های پیشگیری و درمان آن را از منابع مختلف پیگیر هستم. |  |  |  |  |  |
| 17. به خاطر بیماری کرونا خیلی سعی می‌کنم مراقب رفتارهای خودم و بستگانم باشم و همواره مسائل بهداشتی را گوشزد کنم. |  |  |  |  |  |
| 18. این روزها به دلیل بیماری کرونا ویروس بیشتر دعا و مناجات می‌کنم. |  |  |  |  |  |

مقیاس استرس کرونا (CSS-18)**[[1]](#footnote-1)**: CSS-18 به‌منظور بررسی میزان استرس افراد و بر اساس ادبیات مرتبط با استرس (فولکمن و لازاروس[[2]](#footnote-2)، 1984؛ بوهجی، جهرامی و دیهاهی[[3]](#footnote-3)، 2020) طراحی شد که دارای 18 سؤال است. این مقیاس دارای 3 زیرمقیاس حالت‌های روانی استرس (10 سؤال)، حالت‌های جسمانی استرس (5 سؤال) و رفتارهای مرتبط با استرس کرونا (3 سؤال) است. نمره هر زیرمقیاس از مجموع نمرات همان زیرمقیاس و نمره کل استرس کرونا از جمع تمامی سؤالات به دست می‌آید و نمرات بالاتر به معنای استرس بیشتر است. نمره‌گذاری این مقیاس در طیف لیکرت 5 درجه از هرگز (امتیاز صفر)، به‌ندرت (امتیاز 1)، گاهی اوقات (امتیاز 2)، اغلب اوقات (امتیاز 3) و همیشه (امتیاز 4) است. نتایج حاصل از بررسی روایی و پایایی CSS-18 نشان داد که CSS-18 از سه زیرمقیاس تشکیل شده و میزان ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس حالت‌های روانی استرس کرونا 92/0 (دارای 10 سؤال)، حالت‌های جسمانی استرس کرونا 82/0 (دارای 5 سؤال)، رفتارهای مرتبط با استرس کرونا 57/0 (دارای 3 سؤال) و برای کل CSS-18 91/0 بود. تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که عامل نخست 30/32 %، عامل دوم 66/18 % و عامل سوم 93/9 % از واریانس و هر سه عامل روی‌هم‌رفته 90/60 % از واریانس کل CSS-18 را به خود اختصاص داده‌اند. نتایج بررسی روایی همگرایی CSS-18 با مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (DASS-21)[[4]](#footnote-4) نشان از روایی مناسب آن بود (سلیمی و همکاران، 1399).

**منابع**

سلیمی، هادی؛ عابدینی چمگردانی، سمیه؛ قاسمی نافچی، نیکو و تباشیر، سیروس (1399). ساخت و اعتباریابی مقیاس استرس کرونا (CSS-18) متناسب با سبک زندگی ایرانی. *قرآن و طب*، ۵(۴): 31-23.

Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. (2020). Minimizing stress exposure during pandemics similar to COVID-19. *PBSIJ*, *10*, 9-16.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

1. . Corona Stress Scale [↑](#footnote-ref-1)
2. . Folkman, S., & Lazarus, R. S. [↑](#footnote-ref-2)
3. . Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. [↑](#footnote-ref-3)
4. . Depression, Anxiety and Stress Scale [↑](#footnote-ref-4)