

İş Stresi Ölçeği

(ISO)

Job Stress Scale

Ad Soyad / Kod:	Tarih:/...../.....
Yaş: Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek	Eğitim:

YÖNERGE

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1 Hiç katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
------------------------------	--------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------------------

No	İfade	Hiç katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle katılıyorum (5)
1.	İşyerindeki politikalar beni strese sokar	☐	☐	☐	☐	☐
2.	İşyerindeki bürokrasi beni yorar	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Örgütteki iletişim eksikliği beni gerer	☐	☐	☐	☐	☐
4.	İş arkadaşlarımla çatışmalar yaşarım	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Yöneticimle ilişkilerim gergin olabilir	☐	☐	☐	☐	☐
6.	İş ve özel hayatımı dengelemekte zorlanıyorum	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Kariyerimle ilgili belirsizlikler stres yaratır	☐	☐	☐	☐	☐
8.	İş güvencem hakkında endişe duyuyorum	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Maddi konular beni endişelendirir	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Çok fazla iş yüküm var	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Zamanında yetiştiremeyeceğim işler var	☐	☐	☐	☐	☐
12.	İş tempom çok yoğun	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Sorumluluk yüküm ağır	☐	☐	☐	☐	☐

PUANLAMA VE HESAPLAMA KILAVUZU

İş Stresi Ölçeği (ISO)

1. Ölçek Genel Bilgileri

Ölçek Tipi	Likert (5'li)	Madde Sayısı	13
Alt Boyut	3	Puanlama	Ortalama Puan
Cronbach α	0,820	Hedef Kitle	Çalışanlar
Cevap Seçenekleri	1 = Hiç katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum		
Puan Aralığı	1,00 - 5,00		
Örnekleme	n = 376		

2. Alt Boyutlar ve Madde Dağılımı

Alt Boyut	Maddeler	Madde	Puanlama	α
Örgütsel Stres (Organizational Stress)	1, 2, 3, 4, 5	5	Ortalama Puan	0,780
Bireysel Stres (Individual Stress)	6, 7, 8, 9	4	Ortalama Puan	0,770
İş Yüklü Stresi (Workload Stress)	10, 11, 12, 13	4	Ortalama Puan	0,810

3. Puanlama Açıklaması

Her alt boyut ayrı ortalamayla puanlanır. Yüksek puan yüksek stres.

4. Güvenilirlik

Tür	Değer	Alt Boyut	Açıklama
Cronbach Alpha	0,820	Genel	Genel

5. Hesaplama Adımları

Adım 1: Her alt boyut için ilgili maddelerin ortalamasını alın (madde dağılımı yukarıdaki tabloda).

Adım 2: Tüm maddelerin puanlarını ortalamasını alarak genel puanı hesaplayın.

Adım 3: Puanları yorumlarken puanlama açıklamasına bakın; aksi belirtilmedikçe yüksek puan ölçülen özelliğin yüksek düzeyde olduğunu gösterir.

Adım 4: Çok sayıda katılımcının puanı için Excel dosyasındaki "Veri Girişi" sayfasını ya da zaferhoca.com.tr/olcek-puan-hesaplayici aracını kullanabilirsiniz.

Kaynak: Turunç, O. & Çelik, M. (2010). İş stresi ve iş-aile yaşam çatışması. Savunma Bilimleri Dergisi, 9(1), 79-96.
Bu form bilgilendirme amaçlıdır. Ölçeği araştırmanızda kullanmadan önce özgün kaynağı inceleyin ve gerekiyorsa ölçeği geliştiren/uyarlayan yazar(lar)dan izin alın.

