

Zarit Bakıcı Yük Ölçeği

Aşağıdaki insanların bir başka insanın bakımını üstlendiğinde kendini nasıl hissedebileceğini yansıtan ifadelerden oluşan bir liste yer almaktadır. Her ifadeden sonra sizin ne kadar sıklıkla böyle hissettiğinizi belirtin.

1.Yakınınzla geçirdiğiniz zaman yüzünden kendiniz için yeterli zamanınız olmadığını düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

2.Yakınınzı bakma ve aileniz yada işinizle ilgili diğer sorumlulukları yerine getirmeye çalışma arasında kalmaktan dolayı kendinizi sıkıntılı hisseders misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

3.Yakınınzıla birlikteyken kızgınlık hisseders misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

4.Yakınınzın şu anda ailenin diğer üyeleri ya da arkadaşlarınızla olan ilişkinizi olumsuz şekilde etkilediğini düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

5.Yakınınzın geleceği ile ilgili korkularınız olur mu?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

6.Yakınınzın size bağımlı olduğunu düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

7.Yakınınzıla birlikteyken kısıtlanmış hisseders misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

8.Yakınınzıla uğraşmaktan dolayı sağlığınızın bozulduğunu hisseders misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

9.Yakınınz yüzünden istediğiniz düzeyde bir özel hayatınız olmadığını düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

10.Yakınınzı bakmanız nedeniyle sosyal hayatınızın bozulduğunu hisseders misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

11.Yakınınız nedeniyle arkadaşlarınızı davet etmekten rahatsızlık duyar mısınız?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

12.Yakınınızın sanki sırtını dayayabileceği tek kişi sizmişsiniz gibi,sizden ona bakmasını beklediğini hisseder misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

13.Kendi harcamalarınıza ek olarak yakınınıza bakacak kadar paranız olmadığını düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

14.Yakınınız hastalandığından beri yaşamınızı kontrol edemediğinizi hisseder misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

15.Yakınınızın bakımını biraz da başkasına bırakabilmiş olmayı diler misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

16.Yakınınızla ilgili ne yapacağınız konusunda kararsızlık hisseder misiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

17.Yakınınız için daha fazlasını yapmanız gerektiğini düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

18.Yakınınızın bakımı ile ilgili olarak daha iyisini yapabilirdim diye düşünür müsünüz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

19.Tümüyle değerlendirdiğinizde yakınınızın bakımı ile ilgili kendinizi ne kadar yük altında hissedersiniz?

- 1- Asla
- 2- Nadiren
- 3- Ara sıra
- 4- Oldukça sık
- 5- Neredeyse her zaman

Ölçeğin kullanımıyla alakalı telif hakkı olabilir, izin alınması gerekebilir. Ölçeğin kullanımıyla alakalı İstatistik Akademisinin telif hakkı ve kullanım izni verme yetkisi yoktur. Gerekli izinler için sorumluluk araştırmacıya aittir.