

ZARİT BAKICI YÜK ÖLÇEĞİ

Adı soyadı:

Tarih: /..... /.....

Aşağıda insanların bir başka insanın bakımını üstlendiğinde kendini nasıl hissedebileceğini yansıtan ifadelerden oluşan bir liste yer almaktadır. Her ifade için hangi sıklıkta kendinizi böyle hissettiğinizi belirtin: “Asla”, “nadiren”, “ara sıra”, “oldukça sık”, “nerdeyse her zaman” şeklinde. Yanlış ya da doğru cevap bulunmamaktadır.

	Asla	Nadiren	Ara sıra	Oldukça sık	Nerdeyse her zaman
1- Yakınınzla geçirdiğiniz zaman yüzünden kendinize yeterli zaman ayırmadığınızı düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
2- Yakınınzı bakma ve aileniz ya da işinizle ilgili diğer sorumlulukları yerine getirmeye çalışma arasında kalmaktan dolayı kendinizi sıkıntıda hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
3- Yakınınzla birlikteyken kırgınlık hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
4- Yakınınzın şu anda ailenin diğer üyeleri ya da arkadaşlarınızla olan ilişkinizi olumsuz şekilde etkilediğini düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
5- Yakınınzın geleceği ile ilgili korku hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
6- Yakınınzın size bağımlı olduğunu düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
7- Yakınınzla birlikteyken kısıtlanmış hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
8- Yakınınzla uğraşmaktan dolayı sağlığınızın bozulduğunu düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
9- Yakınınz yüzünden istediğiniz düzeyde bir özel hayatınız olmadığını düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
10- Yakınınzı bakmanız nedeniyle sosyal hayatınızın bozulduğunu hissediyor musunuz?	1	2	3	4	5
11- Yakınınz nedeniyle arkadaşlarınızı davet etmekten rahatsızlık duyar mısınız?	1	2	3	4	5
12- Yakınınzın sanki sırtını dayayabileceği tek kişi sizmişsiniz gibi, sizden ona bakmasını beklediğini hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
13- Kendi harcamalarınıza ek olarak yakınınzı bakacak kadar paranız olmadığını düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
14- Yakınınz hastalandığından beri yaşamınızı kontrol edemediğinizi hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
15- Yakınınzın bakımını biraz da başkasına bırakabilmiş olmayı diler misiniz?	1	2	3	4	5
16- Yakınınzla ilgili ne yapacağınız konusunda kararsızlık hissedersiniz mi?	1	2	3	4	5
17- Yakınınz için daha fazlasını yapmanız gerektiğini düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
18- Yakınınzın bakımı ile ilgili olarak daha iyisini yapabiliydim diye düşünür müsünüz?	1	2	3	4	5
19- Tümüyle değerlendirdiğinizde yakınınzın bakımı ile ilgili kendinizi ne kadar yük altında hissedersiniz?	1	2	3	4	5

Kaynak: Özlü A, Yıldız M, Aker T. Zarit Bakıcı Yük Ölçeğinin şizofreni hasta yakınlarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 2009; 46(Özel Sayı):38-42.