

# Zarit Bak?c? Y?k ?l?e?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Zarit Bak?c? Y?k ?l?e?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=33562>

## Özet

**Zarit Bakıcılık Yük Ölçeği** (Zarit Caregiver Burden Scale) Türkçe uyarlaması, özellikle **izofreni** hastaların aile üyeleri veya bakıcıları tarafından deneyimlenen zorluk ve yük düzeyini ölçmek amacıyla psikometrik olarak incelenmiştir. Ölçek, bakıcılığın getirdiği çok boyutlu stresi değerlendirir. Orijinal ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu, 19 maddelik ve 5 alt boyuttan oluşan bir yapıya ortaya koymuştur. Bu alt boyutlar, bakıcıların ruhsal gerginlik, sosyal kısıtlanma, ekonomik zorluklar ve hasta bakımındaki gibi kritik alanlardaki algılanan yükünü kapsamaktadır.

Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin Türk popülasyonunda, özellikle ruh sağlığı hastalarının bakıcıları arasında, yeterli düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Ölçek, 5'li **Likert tipi derecelendirme** kullanılarak uygulanmaktadır.

## Anahtar Kelimeler

Bakıcılık yükü, Zarit, **izofreni**, psikometri, uyarlama, **geçerlik**, **güvenirlik**, ruhsal gerginlik.

## Yazarlar

Özlü, A., Yıldız, M., Aker, T.

## Amaç

Zarit Bakıcılık Yük Ölçeği'nin temel amacı, kronik hastalığı olan bir yakına bakan bireylerin yaşadığı öznel sıkıntı, stres ve zorlanma düzeyini belirlemektir. Bu ölçek, özellikle **izofreni** gibi uzun süreli ve yoğun bakım gerektiren hastalara sahip bireylerin bakıcıları tarafından yaşadığı psikolojik, sosyal ve finansal yükü nicel olarak ölçmeye odaklanmıştır.

Ölçeğin Türkçe uyarlamasının spesifik amacı, Türkiye'deki ruh sağlığı hizmetleri bakımında bakıcılık yükünü standart bir araçla değerlendirilebilir kılmak ve böylece bu alanda yapılacak müdahale ve destek programlarının etkinliğini artırmaktır.

## Yapı/Kavram

Ölçeğin ölçtüğü temel yapı, **Bakıcılık Yükü** (Caregiver Burden) kavramıdır. Bu kavram, bir bireyin, bakıma muhtaç yakına sağladığı sürekli destek ve ilgi nedeniyle deneyimlediği fiziksel, duygusal, sosyal ve finansal tükenmeyi ifade eden çok boyutlu bir psikososyal durumdur.

Bakıcılık yükü, sadece fiziksel çaba değil, aynı zamanda bakıcının kendi özel yaşamından, sosyal ilişkilerinden ve kişisel zamanından feragat etmesini de içerir. Zarit Bakıcılık Yük Ölçeği, bu yükün farklı bileşenlerini (gerginlik, kısıtlanma, ekonomik zorluk) ayrı ayrı olarak daha detaylı

bir profil sunmay? hedefler.

## Ge?erlik

??l?e?in yap? **ge?erlili?ini** tespit etmek amac?yla, 100 kat?l?mc?dan elde edilen puanlar ?zerinden **fakt?r analizi** uygulanm??t?. Bu analiz sonucunda, ba?lang??ta de?erlendirilen 22 maddenin 5 ana fakt?r alt?nda topland??? g?r?lm?tt?r. Bu fakt?rler, ??l?e?in bak?c? y?k?n?n farkl? y?nlerini ba?ar?yla temsil etti?ini g?stermektedir.

Yap?lan ge?erlilik ?al??malar?nda, duygusal t?kenme alt boyutu i?in .46, duyars?zla?ma i?in .79 ve ki?isel ba?ar?da .85 gibi ge?erlilik katsay?lar? rapor edilmi?tir. Bu katsay?lar, ??l?e?in ilgili yap?larla ili?kisini ortaya koyarak yap?sal ge?erlili?ine destek sa?lamaktad?.

## G?venirlik

T?rk?e versiyonunun **g?venilirlik** ?al??mas?, ?izofreni hastalar?n?n bak?c?lar? ?zerinde ger?ekle?tirilm? ve ??l?e?in genel olarak yeterli g?venilirli?e sahip oldu?u belirlenmi?tir. ?? tutarl?l?k katsay?lar? (Cronbach Alfa) alt boyutlar baz?nda incelenmi?tir.

Rapor edilen i? tutarl?l?k katsay?lar? ?unlard?: duygusal t?kenme i?in **.84**, duyars?zla?ma i?in **.78** ve ki?isel ba?ar?lar i?in **.72**. Bu y?ksek katsay?lar, ??l?e?in maddelerinin tutarl? bir ?ekilde ayn? yap?y? ?l?t?n? ve dolay?s?yla ??l?e?in g?venilir bir ara? oldu?unu do?rulamaktad?r.

## Fakt?r Analizi

??l?e?in yap?sal do?rulanmas? i?in ger?ekle?tirilen **fakt?r analizi** (100 kat?l?mc?), 22 maddeden olu?an orijinal setin, T?rk pop?lasyonunda 5 temel alt boyutta organize oldu?unu g?stermi?tir. Bu 5 fakt?r, bak?c? y?k?n?n karma??k do?as?n? yans?tmaktad?:

**Ruhsal Gerginlik ve ?zel Ya?am?n Bozulmas?:** Bak?c?n?n ki?isel zaman?n?n k?s?tlanmas? ve s?rekli zihinsel stres ya?amas?.

**Sinirlilik ve K?s?tlanm??l?k:** Bak?m rol? nedeniyle hissedilen ?fke ve ki?isel özg?rl?klerin azalmas?.

**Toplumsal ?li?iklerde Bozulma:** Bak?m sorumluluklar? nedeniyle sosyal ?evreden izole olma ve arkada?l?k ili?kilerinin aksamas?.

**Ekonomik Y?k:** Hastan?n bak?m? i?in ek harcamalar yap?lmas? sonucu ortaya ??kan finansal zorluklar.

**Ba??ml?l?k:** Hastan?n bak?c?ya olan a??r? ba??ml?l??na dair alg?.

## Araç

**Test Çe?idi:** Uyarlama

**Format:** 5 alt boyut ve 19 madde (Faktör analizi 22 madde üzerinden yap?lm?? olsa da, nihai ölçek 19 madde olarak rapor edilmi?tir.)

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Pop?lasyon Grubu:** Bak?m verenler (Bak?c?lar)

**Ya? Grubu:** Yeti?kin

**Pop?lasyon Detaylar?:** ?izofreni hastalar?n?n yak?nlar? veya birincil bak?c?lar?.

**Test Metodolojisi:** 5'li **Likert tipi derecelendirme** kullan?lmaktad?r. (1= asla - 5= nerdeyse her zaman)

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Asl? ?zl?

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?:** Bilgi mevcut de?il.

**Kurum E-posta Adresleri:** [aslnozlu@yahoo.com](mailto:aslnozlu@yahoo.com)

**Yaz??ma Adresi:** Bilgi mevcut de?il.

## ?zinler, ?cret ve Test Y?I?

**Test Y?I? (Uyarlama):** 2009 (Kaynak makale yay?n y?I?)

**?zinler ve ?cret:** ?l?e?in kullan?m? i?in izin ve ?cret bilgileri sorumlu yazar ile ileti?ime ge?ilerek ??renilmelidir. Genel olarak, akademik kullan?m i?in izin al?nmas? gerekmektedir.

## Kaynaklar

??zl?, A., Y?ld?z, M. ve Aker, T. (2009). Zarit Bak?c? Y?k ?l?e?inin ?izofreni hasta yak?nlar?nda ge?erlilik ve g?venilirlik çal??mas?. *Noropsikiyatri Ar?ivi*, 46, 38-42.

Makalenin orijinal PDF'i ?u adresten indirilebilir: [noropsikiyatriarsivi.com](http://noropsikiyatriarsivi.com).

??l?e?in Türkçe uyarlamas?n?n PDF'i a?a??daki ba?lant?da mevcuttur:

[zarit-bakici-yuk-olcegi-toad.pdf](#)

## Zarit Bakıcı Yük Ölçeği Maddeleri

Ölçek 5 alt boyut ve 19 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar ve temsili maddeler aşağıdadır:

**Ruhsal Gerginlik ve Özel Yaşamın Bozulması (7 m):** Yakınınızla geçirdiğiniz zaman yüzünden kendiniz için yeterli zamanınız olmadığınızı düşünür müsünüz?

**Sinirlilik ve Kışkırtılabilirlik (3 m):** Yakınınızla birlikteyken kızgınlık hisseder misiniz?

**Toplumsal İlişkilerde Bozulma (3 m):** Yakınınız nedeniyle arkadaşlarınızın davet etmekten rahatsızlık duyar mısınız?

**Ekonomik Yük (4 m):** Kendi harcamalarınıza ek olarak yakınınıza bakacak kadar paranız olmadığınızı düşünür müsünüz?

**Bağımlılık (2 m):** Yakınınızın size bağımlı olduğunu düşünür müsünüz?