

Yakın İlişkilerde Bakım Verme Ölçeği (The Caregiving Scale)

Ölçek toplam 32 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri romantik partner ile olan ilişki ve bu ilişkide yaşanan duygu ve düşünceler göz önünde bulundurularak cevaplandırılır.

6'lı derecelendirme yöntemine göre:

1 = Beni hiç tanımlamıyor

6 = Beni tamamen tanımlıyor

Ölçek maddeleri:

1. Eşim bana sarılmak istediğinde ya da buna ihtiyacı var gibi görüldüğünde memnuniyetle ona sarılırım.
 2. Eşim dertli veya üzgün olduğunda, rahatlatmak ve destek olmak için ona sokulurum.
 3. Eşim bana sarılmak istediğinde bazen kendimi geri çekerim.
 4. Eşimin destek ve rahatlama aradığını hissettiğimde ona rahatlıkla sarılırım.
 5. Eşim sarılmak veya öpmek için bana yaklaştığında bazen onu iterim.
 6. Eğer eşim sıkıntıdaysa ya da ağlıyorsa ilk tepkim ona dokunmak veya sarılmak olur.
 7. Eşim bunalımda olduğunda veya ağladığında ilgilenmek istemediğim olur.
 8. Eşimin bana muhtaç ve “yapışık” olmasından hoşlanmam.
 9. Eşimin ihtiyaçları ve hisleri benimkilerden çok farklı olsa bile, çok iyi farkedirim.
 10. Eşimin yardım ve destek çağrıştıran hal ve hareketlerini anlamak için özen gösteririm.
 11. Eşim rahatlama ihtiyacı duyduğunda, o söylemese de, her zaman anlarım.
 12. Sıklıkla eşimin üzgün veya endişeli olduğunu farkedemediğim olur.
 13. Bazen eşimin nasıl hissettiğini anlatan gizli ipuçlarını kaçıtırım.
 14. Eşimin ne zaman benim desteğime veya yardımıma ihtiyacı olduğunu ne zaman sorununu kendi başına halletmek istediğini gayet iyi anlayabilirim.
 15. Eşimin ihtiyaçlarına ve hislerine kendimi verme ve anlama konusunda pek iyi değilim.
 16. Eşimin yardım ve anlayış için gönderdiği işaretleri bazen kaçıtır ya da yanlış anlarım.
 17. Eşime yardım etmeye ya da anlayışlı olmaya çalışırken fazla dominant oluyorum.
 18. Eşimin bir sorununu çözmesine yardım ederken kontrolü elime almak yerine onunla iş birliği yapmaya çalışırım.
 19. Eşime herhangi bir konuda yardım ederken illa kendi bildiğim yolla yapmak isterim.
-

-
20. Eşime kendi problemlerini çözmede kontrolü elime almadan yardımcı olabilirim.
 21. Eşimin kendi problemlerini çözme çabasını her zaman desteklerim.
 22. Eşim bana bir sorunundan bahsettiğinde, onun yaptıklarını eleştirmekte çok ileri gidebiliyorum.
 23. Eşimin kendi problemlerini çözme ve kendi kararlarını alma becerisine her zaman saygı duyarım.
 24. Eşim bir karar almaya çalışırken sıklıkla ne yapması gerektiğini ondan önce ben söyleyiveririm.
 25. Eşimin sorunlarına ve dertlerine gereğinden fazla karışıyorum.
 26. Çoğu zaman eşimin problemlerine kendimi fazla kaptırıyorum.
 27. Eşimin sorunlarını üstüme alır sonra da bu sorunlar yüzünden kendimi tükenmiş hissedirim.
 28. Eşimin dertlerini sanki kendi dertlerimmiş gibi üstüme alarak sorunlar yaratırım.
 29. Eşime, sorunlarına fazla burnumu sokmadan yardım ederim.
 30. Gerektiğinde, eşimin bir sorunla ilgili yardım isteğine suçluluk hissetmeden „hayır“ diyebilirim.
 31. Eşime karşı aşırı koruyucu olmamak ve ona çok karışmamak için kendimi kontrol ederim.
 32. Gerektiğinde, eşimin ihtiyaçlarından önce kendi ihtiyaçlarımla ilgilenirim.
-