**SAĞLIKLI AİLE ÖLÇEĞİ-UZUN FORM**

***Açıklama:*** Lütfen tablodaki ailenizle ilgili olan sorulara ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz. Sorulara aileniz olduğunu düşündüğünüz kişileri baz alarak cevap veriniz.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Kesinlikle**  **katılmıyorum** | **Biraz katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Biraz**  **katılıyorum** | **Kesinlikle**  **katılıyorum** |
| **Ailemde..** | |  |  |  |  |  |
|  | Birbirimize nadiren sevgi gösteririz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Aramızda bir birliktelik duygusu var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birbirimize değer veririz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birbirimizi destekleriz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birlikte nadiren zaman geçiririz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birbirimiz için yaptıklarımız bizi ailemizin bir parçası olarak hissettirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birlikte eğleniriz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Sorunları tartışırız ve çözümler bize iyi hissettirir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Aile üyelerim benimle ilgilenir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Genel olarak ailemle olan ilişkimden memnunum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Aile ilişkilerimde kendimi güvende hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Günlük hayatımızda fiziksel olarak aktif olmaya dikkat ederiz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Evimizde genellikle taze meyve ve sebze bulunur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birbirimize sağlıksız alışkanlıklardan kaçınmak için yardım ederiz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Tıbbi tavsiyelere uymaya özen gösteririz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Gerektiğinde birbirimize sağlık hizmeti aramasında yardımcı oluruz (Doktor randevusu oluşturmak gibi.). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Birbirimize sağlıklı değişiklikler yapma konusunda yardımcı oluruz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Zor zamanlarda bile umutluyuz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Bize huzur veren inançlarımız vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Eğer başkalarından yardıma ihtiyacımız olsaydı bu yardımı alabilmek için ulaşım bulmakta çok zorlanırdık. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Eğer dışarıdan yardıma ihtiyacımız olsaydı hangi yardımların mevcut olduğunu bilemezdik. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Maddi yetersizlikler dışarıdan yardım almanın önünde bir engel oluşturabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Doktorlara ya da diğer sağlık çalışanlarına güvenmeyiz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Sağlık sigortamızın yetersiz olması, tıbbi yardım istememizi engelleyecektir (örneğin, sağlık sigortası olmaması veya yetersiz sigorta). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ailemiz dışında yardım alabileceğimiz insanlar var (tavsiye, çocuk bakımı konusunda yardım, bir yere gitmek, biraz para ya da değerli bir şey ödünç almak gibi) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Okulda veya işte sorun yaşadığımızda ailemizin dışında yardım için başvurabileceğimiz insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Eğer maddi yardıma ihtiyacımız olursa ailemiz dışında borç alabileceğimiz insanlar vardır.  (mesela 200 TL) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Eğer ihtiyacımız olsaydı, ailemiz dışında bize yaşayacak yer sağlayabilecek insanlar var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Son 30 gün içerisinde..** | |  |  |  |  |  |
|  | Benim ya da diğer aile üyelerinin ruh sağlığı günlük hayatımızın işleyişine engel oluyor (ev işleri, iş, okul veya eğlence gibi). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ailemin yaşadığı problemler ben işteyken dikkatimi dağıtıyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ailemin faturaları ödedikten sonra ay sonunda yeterli parası kalmadı. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | Ailem yeterince yaşam alanına ve konforuna sahip değildi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Puanlama Bilgileri**

Ölçekten alınabilecek puanlar 32 ile 160 puan arasında değişmektedir. Yüksek puan sağlıklı aile yapısını gösterir.

Aşağıdaki maddeleri **ters kodlayın**:

1, 5, 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32

**Aile Sağlığı Ölçeği Uzun Form Alt Ölçekleri**

Faktör 1: Ailede Sosyal ve Duygusal Sağlık Süreçleri

Maddeleri: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 18, 19

Faktör 2: Aile için Sağlıklı Yaşam Tarzı

Maddeleri: 12, 13, 14, 15, 16, 17

Faktör 3: Aile Sağlığı Kaynakları

Maddeleri: 20, 21, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 32

Faktör 4: Aile Dışında Sosyal Destekler

Maddeleri: 25, 26, 27, 28