

Uykusuzluk Şiddeti İndeksi

1-Lütfen su andaki (örn., son 2 hafta içinde) uykusuzluk probleminizin / problemlerinizin şiddetini değerlendiriniz.

1a-Uykuya dalmakta güçlük

- 0- Hiç
- 1- Hafif
- 2- Orta
- 3- Şiddetli
- 4- Çok şiddetli

1b-Uykuyu sürdürmekte güçlük

- 0- Hiç
- 1- Hafif
- 2- Orta
- 3- Şiddetli
- 4- Çok şiddetli

1c-Çok erken uyanma problemi

- 0- Hiç
- 1- Hafif
- 2- Orta
- 3- Şiddetli
- 4- Çok şiddetli

2-Son zamanlardaki uyku düzeninizden ne kadar memnunsunuz/ memnuniyetsizsiniz?

- 0- Çok memnun
- 1- Memnun
- 2- Nötr
- 3- Memnun değil
- 4- Hiç memnun değil

3-Uyku probleminizin gün içindeki işlevselliğinizi (örn., gün içinde tükenmişlik, işte/günlük uğraşlarda çalışma potansiyeli, konsantrasyon, hafıza, duygu durum, vb.) ne ölçüde engellediğini düşünüyorsunuz?

- 0- Kesinlikle engelleyici değil
- 1- Biraz engelleyici
- 2- Oldukça engelleyici
- 3- Çok engelleyici
- 4- Çok fazla engelleyici

4-Yaşam kalitenizin bozulması anlamında uyku probleminizin başkaları tarafından ne kadar fark edilebildiğini düşünüyorsunuz?

- 0- Kesinlikle fark edilemez
- 1- Biraz fark edilebilir
- 2- Oldukça fark edilebilir
- 3- Çok fark edilebilir
- 4- Çok fazla fark edilebilir

5-Son zamanlardaki uyku probleminiz sizi ne kadar endişelendiriyor/strese sokuyor?

- 0- Kesinlikle endişelendirmiyor
- 1- Biraz endişelendiriyor
- 2- Oldukça endişelendiriyor
- 3-Çok endişelendiriyor
- 4- Çok fazla endişelendiriyor

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.