

### Uykusuzluğu Felaketleştirme Ölçeği – Gece Formu\*

Herkes, bazen uykusuz bir gece geçirir. Bu tür geceler boyunca uykusuzluğunuz ve sonuçları hakkında düşünebilirsiniz. Lütfen bu düşünceleri ne sıklıkla fark ettiğinizi en iyi tanımlayan sayıyı daire içine alınız (seçiniz).

Uykusuz geçirdiğiniz gece boyunca aşağıdakileri ne ölçüde düşünürsünüz?	Hiçbir Zaman					Her Zaman
1. Uykusuzluğum hep devam edecek	0	1	2	3	4	5
2. Uyuyabilmek için yapabileceğim hiçbir şey yok	0	1	2	3	4	5
3. Fiziksel sağlığım olumsuz etkilenecek	0	1	2	3	4	5
4. Bu gece çok az uyuyacağım	0	1	2	3	4	5
5. Uykusuzluğumun ciddi sonuçları olacak	0	1	2	3	4	5
6. Bütün gece düşüncelerimin ardı arkası kesilmeyecek	0	1	2	3	4	5
7. Uykusuzluğum gittikçe kötüleşecek	0	1	2	3	4	5
8. Fiziksel görünümüm olumsuz etkilenecek	0	1	2	3	4	5
9. Uyuma yeteneğimin kontrolünü kaybedeceğim	0	1	2	3	4	5
10. Uykusuzluğum sinir krizine neden olacak	0	1	2	3	4	5
11. İş görebilme yeteneğim ciddi şekilde etkilenecek (örneğin çalışma, fiziksel egzersiz, gündelik işler)	0	1	2	3	4	5

### Uykusuzluğu Felaketleştirme Ölçeği – Gündüz Formu\*

Herkes, bazen uykusuz bir gece geçirir. Ertesi gün boyunca uykusuzluğunuz ve sonuçları hakkında düşünebilirsiniz. Lütfen bu düşünceleri ne sıklıkla fark ettiğinizi en iyi tanımlayan sayıyı daire içine alınız (seçiniz).

Uykusuz kaldığımız gecenin ardından gün içinde aşağıdakileri ne ölçüde düşünürsünüz?	Hiçbir Zaman					Her Zaman
1. Bütün gün berbat hissedeceğim	0	1	2	3	4	5
2. Bugün uykusuzluğumun ciddi sonuçları olacak	0	1	2	3	4	5
3. Gittikçe daha kötü hissedeceğim	0	1	2	3	4	5
4. Bütün gün işlerimde verimsiz olacağım	0	1	2	3	4	5
5. Günlük aktivitelerim ciddi şekilde etkilenecek	0	1	2	3	4	5
6. İş görebilme yeteneğimin kontrolünü kaybedeceğim (örneğin çalışma, fiziksel egzersiz, gündelik işler)	0	1	2	3	4	5

\* Bu dipnot ölçek kullanım iznini göstermektedir. Biz, araştırmacıların ve uygulamacıların bu ölçme aracını bilimsel araştırmalarda ve ruh sağlığı hizmetlerinde etik kurallara uygun olarak kullanabileceklerine inanıyoruz. Bu yüzden sorumlu yazardan izin almadan kullanılabilir. Daha fazla bilgi için de yazarlara mail yoluyla ulaşılabilir.