

PITTSBURGH UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ (PUKÖ)

SPSS veri analizi, Klinik Psikoloji Bölümü tez hazırlama ve yazdırma, Psikoloji Bölümü ölçek bulma, etik kurul başvuru formu hazırlama, intihal oranı düşürme, intihal raporu alma, tez, seminer ve bitirme projesi hazırlama ve yazdırma, tartışma, sonuç ve öneriler bölümü hazırlama, tezi makaleye çevirme, tezden makale oluşturma, intihal raporu alma, tez sunumu hazırlama, tez sunum örnekleri, tez düzenleme vb. tüm akademik işlemlerinizi yaşadığınız problemler için bizimle iletişime geçebilirsiniz.

0532 674 54 95

bilgi@tezimiduzenle.com

Buysse ve arkadaşları tarafından 1989 yılında, Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI ismi ile geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Ağargün ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılmış ve ölçeğin iç tutarlığı için cronbach alfa değeri 0.80 olarak bildirilmiştir.

Pittsburgh uyku kalitesi ölçeği, son bir ay içerisindeki uyku kalitesi ve uyku bozukluğunun tipi ile şiddeti konusunda tarama ve değerlendirme yapılması amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek 24 sorudan oluşur, 19 maddesi bireyin kendi kendisini değerlendirdiği özbildirimi, diğer maddeler ise bireyin eşi veya oda arkadaşı tarafından, bireyi değerlendirmesi esasıyla yanıtlanacak soruları içermektedir. Ölçeğin; öznel uyku kalitesi, uyku latensi, uyku süresi, alışılmış uyku etkinliği, uyku bozukluğu, uyku ilacı kullanımı ve gündüz işlev bozukluğu olmak üzere yedi bileşeni mevcuttur. Her bir bileşen 0-3 puan üzerinden değerlendirilir. 7 bileşenin toplam puanı ölçek toplam puanını verir. Toplam puan 0-21 arasında değişir. Toplam puanın 5'ten büyük olması "kötü uyku kalitesini" gösterir.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi Soruları

Bu formun kapsadığı sorunlar sadece son 1 ayın alışkanlıkları ile ilgilidir. Geçen ayın genelini düşünerek, çoğunluğa uyum sağlayan cevabı veriniz. Lütfen tüm soruları cevaplayınız.

1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız? Genel yatış saati:	
2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı? Dakika:	
3. Geçen ay, sabahları genellikle ne zaman kalktınız? Genel kalkış saati:	
4. Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir.) Bir gecede uyku süresi: Saat:	
5. Aşağıdaki sorunların her biri için en uygun cevabı seçiniz. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız. Geçen ay, aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?	

(a) 30 dakika içinde uykuya dalamadığınız oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(b) Gece yarısı veya sabah erkenden uyandığınız oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(c) Lavaboya gitmek üzere kalkmak zorunda kaldığınız oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(d) Rahat nefes alıp veremediğiniz oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(e) Öksürdüğünüz veya gürültülü bir şekilde horladığınız oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(f) Aşırı derecede üşüdüğünüz oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(g) Aşırı derecede sıcaklık hissettiğiniz oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(h) Kötü rüyalar gördüğünüz oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(i) Ağrı duyduğunuz oluyor mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(j) Diğer neden(ler)i lütfen belirtiniz. Geçen ay bu neden(ler)den dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
6. Geçen ay, uyku kalitenizi bütünüyle nasıl değerlendirebilirsiniz?	Çok kötü	Oldukça kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
7. Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
8. Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla

aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?				fazla
9. Geçen ay, bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?	Hiç problem oluşturmadı	Yalnızca çok az bir problem oluşturdu.	Bir dereceye kadar problem oluşturdu.	Çok büyük bir problem oluşturdu.
10.Eşiniz veya oda arkadaşınız var mı?	Eşiniz veya oda arkadaşınız yok.	Diğer odada uyuyan veya oda arkadaşı var.	Aynı odada var fakat aynı yatakta değil.	Eş aynı yatakta.
Eğer bir oda arkadaşınız veya eşiniz varsa ona geçen ay aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun.				
(a) Gürültülü horlama oldu mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(b) Uykuda nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar oldu mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(c) Uyurken bacaklarımda seğirme veya sıçrama oldu mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(d) Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık oldu mu?	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla
(e) Uyurken olan diğer huzursuzluklarınız belirtiniz...	Geçen ay boyunca hiç	Haftada birden az	Haftada bir veya iki kez	Haftada üç veya daha fazla