**Bergen Vardiyalı Çalışanlarda Uyku Ölçeği**

Aşağıda, farklı vardiyalarda çalışmanızla ile ilgili son üç ayda uykunuzun ve uyanma saatinizin işleyişinin nasıl olduğuna dair bazı sorular bulunmaktadır. Belirli bir vardiyada (gündüz vardiyası, akşam vardiyası, gece vardiyası) çalışmadıysanız, "Uygulanamaz" seçeneğini işaretleyiniz.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | Işık kapatıldıktan sonra uykuya dalmanız ne sıklıkla 30 dakikadan fazla sürer (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | d) Çalışmadığınız zamanlarda (dinlenme günleri/tatiller)? | □ | □ | □ | □ | □ |  |
| II | Ana uyku süresince ne sıklıkla uyanıp 30 dakikadan fazla uyanık kalırsınız (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | d) Çalışmadığınız zamanlarda (dinlenme günleri/tatiller)? | □ | □ | □ | □ | □ |  |
| III | Tekrar uyuyamadan, ne sıklıkta istediğinizden 30 dakika daha erken uyanırsınız (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | d) Çalışmadığınız zamanlarda (dinlenme günleri/tatiller)? | □ | □ | □ | □ | □ |  |
| IV | Uykudan sonra ne sıklıkta yeterince dinlenmiş hissetmezsiniz (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | d) Çalışmadığınız zamanlarda (dinlenme günleri/tatiller)? | □ | □ | □ | □ | □ |  |
| V | İş yerinde ne sıklıkla yorgun/uykulu hisedersiniz (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| VI | Mesai günlerinde boş zamanlarınızda (mesai dışı zaman) ne sıklıkta yorgun hissedersiniz ya da uyuklarsınuz? (Her satırda bir alternatifi işaretleyin)? | | | | | | |
|  |  | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her Zaman | Uygulanamaz |
|  | a) Gündüz vardiyasında/normal gündüz işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | b) Akşam vardiyasında/akşam işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|  | c) Gece vardiyasında/gece işte çalışırken? | □ | □ | □ | □ | □ | □ |

**Kaynak:** Bütün, A., Aslan, S., Şanlı, M.E., Dinç, M., İnci, R. (2024). Bergen Vardiyalı Çalışanlarda Uyku Ölçeği’nin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. (21):791-805. doi:10.38079/igusabder.1336836

Çalışmanın linki: <https://dergipark.org.tr/en/pub/igusabder/issue/82274/1336836>