

## Uyku Öncesi Uyarılma Ölçeği

*“Lütfen aşağıdaki belirtilerden her birini, kendi yatak odanızda uykuya dalmaya çalışırken genelde ne yoğunlukta deneyimlediğinizi belirtiniz.”*

1. Uykuya dalma ile ilgili endişe.
2. Gün içinde olanları gözden geçirme ya da üzerine düşünme.
3. Depresif ya da kaygı verici düşünceler.
4. Uyku dışındaki sorunlar hakkında endişelenme.
5. Zihinsel olarak tetikte ve aktif olma.
6. Düşüncelerinizi durduramama.
7. Düşüncelerin kafanızda dönüp durması.
8. Ortamdaki ses ve gürültülerden rahatsız olma (örn., saatin tik tak sesleri, evdeki gürültüler, trafik).
9. Kalp atışlarının hızlanması, küt küt atması ya da düzensiz kalp atışı.
10. Bedeninizde huzursuz, gergin bir his.
11. Nefes darlığı ya da zor nefes alma.
12. Kaslarınızda kasılma ya da gerginlik hissi.
13. Ellerinizde, ayaklarınızda ya da vücudunuzun genelinde soğukluk hissi.
14. Mide rahatsızlığı (midenizde düğümlenme ya da gerginlik hissi, mide yanması, bulantı, gaz vb.).
15. Avuç içlerinde ya da vücudunuzun diğer yerlerinde terleme.
16. Ağızda ya da boğazda kuruluk hissi.

**Yanıt Ölçeği:** 1 = Hiç, 2 = Çok az, 3 = Orta derecede, 4 = Fazla, 5 = Aşırı derecede.

### Puanlama:

Bilişsel Uyarılma: Madde 1 + Madde 2 + Madde 3 + Madde 4 + Madde 5 + Madde 6 + Madde 7 + Madde 8

Bedensel Uyarılma: Madde 9 + Madde 10 + Madde 11 + Madde 12 + Madde 13 + Madde 14 + Madde 15 + Madde 16

### Referans:

Türkarlan, K. K., Canel Çınarbaş, D., & Nicassio, P. M. (2024). The psychometric properties of the Turkish version of the Pre-sleep Arousal Scale. *Sleep and Biological Rhythms*, 22(1), 65-73. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00483-z>