




UYKU GÜNLÜĞÜ*

Her soru bir önceki gece düşünülerek cevaplanır.

|  | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
|---|-----------|------|----------|----------|------|-----------|-------|
| Bir önceki gece saat kaçta yatağa gittin? | | | | | | | |
| Yatakta uyumadan önce telefonda ne kadar vakit geçirdin? | | | | | | | |
| Uyumadan önce kaç sayfa kitap okudun? | | | | | | | |
| Uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü? | | | | | | | |
| Gece boyunca kaç defa uyandın? | | | | | | | |
| Yeniden uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü? | | | | | | | |
| Eğer uykun bölündüyse bunun sebebi neydi? | | | | | | | |
| Sabah uyanmakta zorlandın mı? | | | | | | | |
| Sabah kaçta uyandın? | | | | | | | |
| Uyandığın saat bir önceki gece uyanmayı planladığın saat miydi? | | | | | | | |
| Gün içerisinde hiç uyudun mu? | | | | | | | |
| Bir önceki gün kaç bardak çay/kahve içtin? | | | | | | | |
| Bugünkü uyku kaliteni değerlendirir misin? (1 çok kötü, 2 kötü, 3 yeterli, 4 iyi, 5 çok iyi) | | | | | | | |

* Bu form, Prof. Dr. Yavuz Selvi tarafından yazılan "Uyku" kitabından yararlanılarak hazırlanmıştır.