



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Sayı :E-83289901-302.08.01-1233533
Konu :Anket Çalışması (Öğr. Gör. Doç. Dr.
Yelda CANDAN DÖNMEZ)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 17.04.2023 tarihli ve 1228750 sayılı yazı.

Üniversitemiz Hemşirelik Fakültesi Öğretim Görevlisi Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ danışmanlığında, lisans öğrencileri Şule Gülsün KAÇAR ve Buse SEVİMGÜL yürütücülüğünde olan "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" konulu araştırması kapsamında Bölümünüzde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerine anket uygulanmak istediğine ilişkin adı geçen Fakülte Dekanlığının ilgi sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi, bölümünüz öğrencilerine duyurulması hususunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Muhammed Bahattin TANYOLAÇ
Dekan

Ek:İlgi yazı

Dağıtım:
Bilgisayar Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
Biyomühendislik Bölüm Başkanlığına
Deri Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölüm
Başkanlığına
Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
İnşaat Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
Kimya Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
Makine Mühendisliği Bölüm Başkanlığına
Tekstil Mühendisliği Bölüm Başkanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSNJE7C10P

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Dekanlığı E.Ü.Kampüsü 35100 Bornova/İzmir

Telefon:90 (232) 3112778-2793 Faks:90 (232) 3747054

e-Posta:muhendislik.ogrisleri@mail.ege.edu.tr Web:www.muhsak.ege.edu.tr

Keş Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Çağdaş Bektaş
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni





T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı
Diploma Hizmetleri Şube Müdürlüğü

Sayı : E-41778198-302.08.01-1228750
Konu : Anket Çalışması (Öğr. Gör. Doç. Dr. Yelda
CANDAN DÖNMEZ)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Hemşirelik Fakültesi Dekanlığının 13.04.2023 tarihli ve 1225776 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Hemşirelik Fakültesi Öğretim Görevlisi Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ danışmanlığında, lisans öğrencileri Şule Gülsün KAÇAR ve Buse SEVİMGÜL yürütücülüğünde olan "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" konulu 2209 - A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenen araştırması kapsamında Fakültenizde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerine anket uygulamak istediğine ilişkin adı geçen Fakülte Dekanlığının ilgi sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Söz konusu anket linkinin (<https://forms.gle/ymatsassXKUgysh7>) Fakültenizde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerine duyurulması hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Banu YÜCEL
Rektör Yardımcısı

Ek:Araştırma Belgeleri (10 Sayfa)

Dağıtım:

Birgivi İslami İlimler Fakültesi Dekanlığına
Çeşme Turizm Fakültesi Dekanlığına
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığına
Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen Fakültesi Dekanlığına
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığına
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
İletişim Fakültesi Dekanlığına
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Hukuk Fakültesi Dekanlığına
Ödemiş Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Su Ürünleri Fakültesi Dekanlığına
Tıp Fakültesi Dekanlığına
Ziraat Fakültesi Dekanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS5J0B82RC

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Başkanlığı 35100 Kampüs Bornova/İzmir
Telefon:+90 (232) 311 35 50 Faks:+90 (232) 311 35 66
e-Posta:oidb@mail.ege.edu.tr Web:http://oidb.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Hatice BAĞBATOĞLU
Unvanı: İşçi

Tel No: 3113550-51-52





T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Birimi

Sayı :E-10342988-100-1225776
Konu :Araştırma İzni (Yelda CANDAN
DÖNMEZ)

ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞINA

Fakültemiz Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ danışmanlığında, lisans öğrencileri Şule Gülsün KAÇAR ve Buse SEVİMGÜL yürütücülüğünde olan "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" konulu 2209 - A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı tarafından desteklenen araştırmaya ilişkin hazırlanan veri toplama aracının çevrim içi linki aşağıda yer almaktadır.

İlgili linkin ekte yer alan Fakültelerin lisans öğrencileriyle paylaşılması hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Anket Formu Linki: <https://forms.gle/ymatsassXKUgys7>

Prof. Dr. Ayşegül DÖNMEZ
Dekan

Ek:9 Sayfa

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSEJC5P1HP

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Rektörlüğü Gençlik Cad. No:12 35040 Bornova/İzmir
Telefon:0232 311 55 00 Faks:0232 388 63 74
e-Posta:hemsirelik.dekanlik@mail.ege.edu.tr Web:http://hemsirelik.ege.edu.tr/
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Yuksel Ozan AYDIN
Unvanı: Memur



10.04.2023

EGE ÜNİVERSİTESİ
HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ DEKANLIĞI'NA

Fakültemiz Lisans Öğrencileri Şule Gülsün KAÇAR, Buse SEVİMGÜL ile birlikte yürüttüğümüz etik kurul izni alınan “*Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi*” konulu Tübitak 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı 2022 Yılı 2. Dönem başvurusunda kabul edilen çalışmamızı aşağıda belirtilen Ege Üniversitesi Fakültelerinde 2022-2023 Öğretim yılında eğitime devam eden lisans öğrencilerinden Google Formlar aracılığıyla online olarak hazırlanan soru formu (Kısa link: <https://forms.gle/ymatsassXKUtgsh7>) ile veri toplayabilmemiz için gerekli izinlerin alınması hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ

Fakülteler:

1. Birgivi İslami İlimler Fakültesi
2. Çeşme Turizm Fakültesi
3. Diş Hekimliği Fakültesi
4. Eczacılık Fakültesi
5. Edebiyat Fakültesi
6. Eğitim Fakültesi
7. Fen Fakültesi
8. Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi
9. Hemşirelik Fakültesi
10. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
11. İletişim Fakültesi
12. Mühendislik Fakültesi
13. Hukuk Fakültesi
14. Ödemiş Sağlık Bilimleri Fakültesi
15. Sağlık Bilimleri Fakültesi
16. Spor Bilimleri Fakültesi
17. Su Ürünleri Fakültesi
18. Tıp Fakültesi
19. Ziraat Fakültesi

Ekler:

1. Etik Kurul Onay Belgesi
2. Anket Formu



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği
Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Sayı :E-69586843-050.06.04-1205960
Konu :Etik Kurul Başvuru Sonucu

HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : a) 24.03.2023 tarihli ve 1195994 sayılı yazınız.
b) 28.03.2023 tarihli ve 1201812 sayılı yazımız.
c) 30.03.2023 tarihli ve 1205051 sayılı yazınız.

Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ'in yürüteceği "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" başlıklı araştırması için yapılan başvuru üzerine, Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi uyarınca Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28/03/2023 tarihli toplantısında alınan karar ilişiktir.

Anketlerin, yapılacağı kurumdan izin alındıktan sonra uygulanmaya başlanması, alınan izin belgesinin bir örneğinin tarafımıza gönderilmesi ve COVID-19 nedeniyle araştırma takviminin değişebileceği göz önünde bulundurularak araştırmanın yapılacağı tarihin, araştırma başladıktan sonra Kurulumuza bildirilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ayşe EROL
Kurul Başkanı

Ek:Karar Belgesi (1 Adet)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSPJKJBL9C

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Rektörlüğü Hukuk Müşavirliği Gençlik Cad. No:12 35040 Bornova/İzmir
Telefon:+90 (232) 311 21 62 Faks:+90 (232) 311 21 69
e-Posta:hukukisl@mail.ege.edu.tr Web:www.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hs03.kep.tr

Bilgi için: Volkan YEŞİLDAL
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Tel No: 3113530





**EGE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ / Hemşirelik Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Şule Gülsün KAÇAR / Hemşirelik Fakültesi Buse SEVİMGÜL / Hemşirelik Fakültesi	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	<input type="checkbox"/> Yüksek Lisans Tezi <input type="checkbox"/> Doktora Tezi <input checked="" type="checkbox"/> Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	28/03/2023	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	03 / 16	PROTOKOL NO: 1919
KARAR	BGO Formunda araştırmanın içeriği başlığında veri toplama yöntemi (Google Form) ve BGO olurunun onayının alınmasına ilişkin açıklamanın eklenmesi koşuluyla araştırma OYBİRLİĞİ ile kabul edilmiştir.	

Prof. Dr. Ayşe EROL
Kurul Başkanı

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN
Kurul Başkan Yrd.

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Birsen KARACA SAYDAM
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Okan BİLGE
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Emel Öykü ÇETİN UYANIKGİL
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Yiğit Özer TİFTİKÇİOĞLU
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)

Prof. Dr. Özgün ÖZÇAKA YÜKSEL
Kurul Üyesi

Elektronik onaylıdır (online toplantı yolu ile)



EGE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULLARI (EGEBAYEK)

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Şule Gülsün KAÇAR, Buse SEVİMGÜL, Doç. Dr.Yelda CANDAN DÖNMEZ tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- Araştırmanın Amacı: Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam becerileri ve uyku kalitesinin belirlenmesi amaçlanmıştır.
- Araştırmanın İçeriği: Bireyin sağlıklı olması temel insan haklarındandır. Bireyin sağlıklı yaşamının olması ve sürdürülebilmesi için sağlıklı yaşam becerileri kazanması gerekir (Çavuşoğlu ve Yurtsever 2022, Kurtaran ve ark. 2022). Sağlıklı yaşam becerilerinin kazanılması ile ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer alan kronik hastalıklardan da korunma sağlanır (Gerçek ve ark. 2022, Kuloğlu ve ark. 2022, Tuğut ve Bekar 2008). Uyku, insanın beslenme ve boşaltım gibi temel fizyolojik gereksinimlerinden biri olan döngüsel bir ritimdir (Korkmaz ve ark. 2018). Uyku kalitesi; bireyin uyandıktan sonra kendini zinde, formda ve yeni bir güne hazır hissetmesidir. Uyku kalitesi; yaşam stili, çevresel faktörler, iş, sosyal yaşam, ekonomik durum, genel sağlık durumu ve stres gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir (Alghwiri ve ark. 2021, Cheng ve ark. 2012, Erdoğan ve ark. 2018, Şenol ve ark. 2012). Üniversite hayatı birçok öğrenci için; evden ve aileden ayrılmak; kararlarında, seçimlerinde, sorunlarında, baskılarda sorumluluk ve otonominin arttığı büyük bir değişimin olduğu dönemdir. Buna bağlı olarak stres artmakta ve uyku kalitesi etkilenmektedir. Üniversite öğrencilerinde olumsuz sağlıklı yaşam becerileri uyku kalitesini etkileyen faktörler arasındadır (Timurtaş ve ark. 2022, Yiğitalp 2022, Yoldaş 2017). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam becerileri ve uyku kalitesinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın bu konuda farkındalık yaratacağı ve literatüre katkı sağlayacağı

Yürütücünün;

Doç.Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ

(Varsa) Danışmanın;

Adı Soyadı ve İmzası

(Varsa) Diğer araştırmacıların;

Şule Gülsün KAÇAR

Buse SEVİMGÜL

* Bilgilendirilmiş onam formu, bütün araştırmacılar tarafından imzalanmalıdır.

düşünülmektedir. Araştırma verileri literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından hazırlanan "Birey Tanıtım Formu", "Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri Ölçeği" ve "Pittsburg Uyku Kalitesi Ölçeği" kullanılarak çevrimiçi olarak google formlar aracılığıyla toplanacaktır. Google Formlar (kısa link: <https://forms.gle/ymatsassXKUtgys7>) üzerinden hazırlanan veri toplama formlarından hemen önce bilgilendirilmiş gönüllü olur formu ile katılımcılardan izin alınacaktır. Çalışmaya katılmak isteyenler "çalışmaya katılmayı kabul ediyorum" seçeneğini tıklayarak soru formuna ulaşabilecektir. Bu çalışmada yer almak tamamen kişilerin isteğine bağlı olacaktır. Veri toplama formunun doldurulması katılımcıların yaklaşık 10-15 dakikalarını alacaktır. Çevrimiçi olarak doldurulan veri toplama formları araştırmacılar tarafından günlük olarak yedeklenecektir. Araştırmadan elde edilen veriler bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacak, gizli tutulacaktır.

- Araştırmanın Nedeni: Özgün araştırma Tez çalışması
- Araştırmanın Öngörülen Süresi (*Araştırma takviminde öngörülen süredir*): 7 ay
- Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 437 öğrenci
- Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Ege Üniversitesi Fakülteleri

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı:.....

İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Yürütücünün;
Doç.Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ

(Varsa) Danışmanın;
Adı Soyadı ve İmzası

(Varsa) Diğer araştırmacıların;
Şule Gülsün KAÇAR
Buse SEVİMGÜL

* Bilgilendirilmiş onam formu, **bütün araştırmacılar tarafından imzalanmalıdır.**

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Şule Gülsün KAÇAR, Buse SEVİMGÜL, Doç.Dr. Yelda CANDAN DÖNMEZ tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

BİREY TANITIM FORMU

- Yaş:.....
- Cinsiyet a) Kadın b) Erkek
- Medeni durum a) Evli b) Bekar
- Boy:..... Kilo:.....
- BKİ:..... a) Zayıf b) Normal kilolu c) Fazla kilolu d) Obez
- Fakültenizin adı:.....
- Bölümünüzün adı:.....
- Şu an nerede kalıyorsunuz? a) Devlet yurdu b) Arkadaşlarla ev c) Özel yurt
d) Yalnız evde e) Aile ile
- Ekonomik durumunuz a) İyi b) Orta c) Kötü
- Okula gitmek dışında bir işte çalışıyor musunuz? a) Evet b) Hayır
- Kronik rahatsızlık var mı? a) Var (lütfen açıklayınız)..... b) Yok
- Kronik hastalığınız varsa ne kadar süredir kronik hastalığa sahipsiniz? Lütfen süresini belirtiniz
.....
- Sürekli kullandığınız bir ilaç/ilaçlarınız var mı? 1) Evet 2) Hayır
- Sürekli kullandığınız ilaç/ ilaçlarınız varsa ne kadar süredir kullanıyorsunuz? (Açıkça yazınız)
.....
- Sigara kullanıyor musunuz? a) Hiç içmedim b) Her gün içerim c) Ara sıra içerim d) Bıraktım
- Alkol kullanıyor musunuz? a) Hiç içmedim b) Her gün içerim c) Ara sıra içerim d) Bıraktım
- Kafein tüketir misiniz? a) Evet b) Hayır
- Günde ne kadar kafein tüketirsiniz?

İçecek	Bardak Sayısı
Kola	
Kahve	
Neskafe	
Çay	
İce tea	
Enerji içeceği	
- Uyumadan önce internet kullanımınız nasıldır?
a) Hiç kullanmam b) 1 saatten az c) 1-2 saat d) 2 saatten fazla
- Günde kaç saat uyuyorsunuz?
a) 6 saatten az b) 6-8 saat c) 8 saatten fazla

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

Bu ölçme aracı, sağlıklı olmaya ne kadar önem verdiğinizi ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu nedenle aşağıda sağlıklı olmaya ne kadar önem verdiğinizi belirten ifadeler bulunmaktadır. Her bir ifadeye katılma ve katılmama ile ilgili düşüncenizi 1 ile 4 arasındaki seçeneklerden birini seçerek belirtiniz.

1=Hiç Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Katılıyorum 4= Kesinlikle Katılıyorum

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Sağlıklı olmak benim önceliklerim arasında yer alır.				
2. Sağlıklı olduğumu bildiğim materyalleri (yiyecek, giyim, oyuncak vb.) pahalı olsa da tercih ederim.				
3. Bu hayatta en büyük isteğim sağlıklı olmak, her şeyin başı sağlık.				
4. Allah'ın bana verdiği en büyük hediye sağlıklı olmamdır.				
5. Sağlığıma dikkat ederim.				
6. Sağlığıma dikkat etmek için yediğim besinleri seçerim.				
7. Sağlığım için dengeli beslenirim.				
8. Organik besin maddelerini daha pahalı olmasına rağmen sağlıklı olduğu için alırım.				
9. Sağlıklı beslenme ile ilgili TV programlarını izlerim.				
10. Sağlıklı beslenme ile ilgili kaynakları okurum.				
11. Sağlığıma dikkat ettiğim sürece yaşamım daha kaliteli olur.				
12. Sağlığıma riske sokan olumsuz davranışlardan uzak dururum.				
13. Sağlığıma olumlu etkileyecek davranışlar edinmeye çalışırım.				
14. Fiziksel sağlığım kadar psikolojik sağlığıma da önem veririm.				
15. Sağlığıma dikkat etmezsem daha kolay hasta olurum.				
16. Düzenli egzersiz yaparsam sağlıklı olurum.				
17. Sağlığıma tehdit eden olumsuz davranışlardan kaçınırım.				
18. Sağlığım için yapmam gerekenler ile ilgili kaynaklara ulaşmaya çalışırım.				
19. Sağlığımın daha iyi olması için neler yapmam gerektiğini öğrenmek isterim.				
20. Sağlık programlarını takip ederim.				
21. Sağlığım için sağlığıma bozacak kötü tercihlerden kaçınırım.				

PITTSBURG UYKU KALİTESİ ÖLÇEĞİ

1. Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?.....
2. Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika olarak) aldı?
3. Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?
4. Geçen ay, geceleri kaç saat gerçekten uyudunuz? (Bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir)saat (bir gecede uykusu süresi)

Aşağıdaki soruların her biri için uygun cevabı seçiniz.

5. Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne kadar sıklıkla yaşadınız?

a. 30 dakika içinde uykuya dalamadınız.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

b. Gece yarısı veya sabah erkenden uyandınız.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

c. Banyo yapmak üzere kalkmak zorunda kaldınız.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

d. Rahat bir şekilde nefes alamıyorsunuz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

e. Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde horladınız.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

f. Aşırı derecede üşüdünüz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

g. Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

h. Kötü rüyalar gördünüz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

i. Ağrı duyduunuz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

j. Diğer neden(ler). Lütfen belirtiniz _____.

Geçen ay bu neden(ler)den dolayı ne kadar sıklıkla uyku problemi yaşadınız?

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

6. Geçen ay, uyku kalitenizi tümüyle nasıl değerlendirebilirsiniz?

1. Çok iyi 2. Oldukça iyi 3. Oldukça kötü 4. Çok kötü

7. Geçen ay, uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

8. Geçen ay, araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

9. Geçen ay, bu durum işlerinizi yeteri kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?

1. Hiç problem oluşturmadı 2. Yalnızca çok az problem oluşturdu 3. Bir dereceye kadar problem oluşturdu

4. Çok büyük bir problem oluşturdu

10. Bir yatak partneriniz veya oda arkadaşınız var mı?

1. Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok
2. Diğer odada bir yatak partneri veya oda arkadaşı var
3. Partner aynı odada fakat aynı yatakta değil
4. Partner aynı yatakta

11. Eğer bir oda arkadaşınız veya yatak partneriniz varsa ona geçen ay aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun

a. Gürültülü horlama.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

b. Uykuda iken nefes alıp vermeler arasında uzun aralıklar.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

c. Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

d. Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla

e. Uyurken olan diğer huzursuzluklarınız, lütfen belirtiniz.

1. Geçen ay boyunca hiç 2. Haftada birden az 3. Haftada bir veya iki kez 4. Haftada üç veya daha fazla