

بسمه تعالی

پرسشنامه :

این پرسشنامه به منظور بررسی مشکلات مرتبط با خواب و کیفیت آن طی ماه گذشته طراحی شده است. لطفاً به سوالات زیر پاسخ دهید. اطلاعات حاصله محرمانه بوده و نیازی به ذکر نام شما نمی باشد.

پرسش نامه خواب پیتزبورگ

۱- طی یک ماه گذشته شبها معمولاً چه موقع به رختخواب رفته اید؟ ساعت معمول خواب

۲- طی یک ماه گذشته چند دقیقه طول می کشید که خوابتان ببرد؟ تعداد دقیق

۳- طی یک ماه گذشته صبح ها معمولاً چه موقع از خواب بیدار می شدید؟ ساعت بیدار شدن

۴- طی یک ماه گذشته چند ساعت خواب واقعی داشتید؟ (این متفاوت با ساعات در رختخواب بودن است) ساعت خواب واقعی

سه بار یا بیشتر در هفته	یک یا دو بار در هفته	کمتر از یک بار در هفته	اصلاً تجربه نکرده ام	۵- طی یک ماه گذشته چند بار برای به خواب رفتن مشکل داشته اید به این دلیل که :
				الف- نمی توانستید در عرض ۳۰ دقیقه به خواب بروید
				ب- در اواسط شب یا صبح زود بیدار می شدید
				ج- مجبور بودید برای دستشویی رفتن بلند شوید
				د- نمی توانستید به راحتی نفس بکشید
				ه- سرفه می کردید یا با صدای بلند خروپف می کردید
				و- احساس می کردید خیلی سردتان است
				ز- احساس می کردید خیلی گرمتان است
				ح- کابوس می دیدید
				ط- درد داشتید
				ی- اگر به جز موارد فوق دلایل دیگری وجود دارد مطرح کنید و ذکر کنید چند بار به علت موارد فوق مشکل داشته اید. دلایل شما
				۶- در طول ماه گذشته چند بار برای به خواب رفتن دآوری خواب آور یا آرام بخش مصرف کرده اید؟
				۷- در طول ماه گذشته چندبار در بیدار ماندن برای رانندگی کردن یا خوردن غذای یا کار کردن مشکل داشتید؟
				۸- در طول ماه گذشته چندبار برای حفظ تمایل خود به انجام کارها مشکل داشته اید؟
خیلی بد	نسبتاً بد	نسبتاً خوب	خیلی خوب	۹- در طول ماه گذشته به طور کلی کیفیت خواب شما



مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری