



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ب: پرسشنامه کیفیت خواب پیترزبورگ

سؤالات زیر به عادات معمولی خواب شما در طی ماه گذشته مربوط می شود. لطفاً سؤالات زیر را بدقت خوانده و گزینه مناسب که متناسب با وضعیت شما می باشد را انتخاب نمایید.

سه بار یا بیشتر در هفته	دو بار در هفته	یکبار در هفته	هیچ	۵- در طی ماه گذشته، چند بار بخاطر موارد زیر در خوابیدن مشکل داشته اید؟
				الف - باگذشت ۳۰ دقیقه نیز نمی توانید بخوابید.
				ب - نیمه های شب یا صبح زود از خواب بیدار شدن
				پ - مجبور به دوش گرفتن قبل از خواب بودن
				ت - عدم توانایی نفس کشیدن راحت در طی خواب
				ث - در خواب با صدای بلند خروپف کردن
				ج - احساس سرمای زیاد (در هنگام بخواب رفتن و یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن می شود)
				چ - احساس گرمای شدید (در هنگام بخواب رفتن و یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن می شود)
				ح - خوابهای بد دیدن
				خ - شکایت از درد داشتن در طی خواب
				د - سایر دلایل (لطفاً نوع مشکل را بنویسید.....).
سه بار یا بیشتر در هفته	دو بار در هفته	یکبار در هفته	هیچ	
				۶- در طی ماه گذشته، چندبار برای بخواب رفتن مجبور به استفاده از دارو(دستور داده شده توسط پزشک یا خارج از دستور) شده اید؟
				۷- در طی ماه گذشته، چندبار در حین رانندگی، خوردن غذا یا شرکت در فعالیتهای اجتماعی، در بیدار ماندن مشکل داشته اید؟
				۸- در طی ماه گذشته، چندبار این احساس را داشته اید که شور و ذوق بدست آوردن چیزها را ندارید؟
خیلی بد	بد	خوب	خیلی خوب	
				۹- در طی ماه گذشته، در کل کیفیت خواب خود را چگونه توصیف می کنید؟