

اپورت آلودگی خواب مقیاس

خانوادگی: _____ تاریخ: _____

سن: _____

جنسیت: _____

نام: _____
ونام: _____

زندگی و اخیر تجربیات به توجه با را سنجی نظر. نمایید مشخص زیر را شرایط از یک هر در رفتن خواب به احتمال خستگی احساس نه و است رفتن خواب به احتمال مورد در سنجی نظر این باشید داشته توجه. نمایید تکمیل خود معمول. نمایید انتخاب را شده تعریف شرایط از یک هر نظر برای مورد عدد زیر مقیاس به توجه با

0 = هرگز

1 = کم احتمال

2 = متوسط احتمال

3 = زیاد احتمال

موقعیت رفتن خواب به احتمال

_____ هنگام مطالعه در حالت نشسته

_____ هنگام تماشای تلویزیون

_____ هنگام نشستن در مکان عمومی (سینما و ...)

_____ اتومبیل در وقفه بدون و ساعت یک از بیش مسافر، عنوان به، نشستن هنگام

_____ ظهر از بعد در کردن استراحت و کشیدن دراز هنگام

_____ نشسته حالت در دیگران با کردن صحبت هنگام

_____ الکل صرف بدون از نهار، بعد نشستن هنگام

_____ دقیقه چند مدت به ترافیک در توقف هنگام اتومبیل، در

_____ -جمع کل

امتیاز

عادی 10 0

مرز 12 10

غیر عادی 24 12