**پرسشنامه خواب آلودگی اپوورث (ESS)**

**هدف**: ارزیابی وضعیت خواب آلودگی در افراد

**شیوه تکمیل**: هر یک از عبارات زیر را خوانده و میزان آن را در خود بر اساس گزینه های ارائده شده مشخص نمائید.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ردیف | **عبارات** | **خیلی کم** | **کم** | **زیاد** | **خیلی زیاد** |
| 1 | چرت زدن هنگام نشستن و مطالعه |  |  |  |  |
| 2 | چرت زدن هنگام تماشای تلویزیون |  |  |  |  |
| 3 | چرت زدن هنگام نشستن و صحبت كردن |  |  |  |  |
| 4 | چرت زدن هنگام نشستن بعد از نهار |  |  |  |  |
| 5 | چرت زدن هنگام نشستن در مكان عمومی |  |  |  |  |
| 6 | چرت زدن به عنوان یك مسافر |  |  |  |  |
| 7 | چرت زدن هنگام دراز كشیدن بعد از نهار |  |  |  |  |
| 8 | چرت زدن هنگام گیر كردن در ترافیك |  |  |  |  |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**روش نمره گذاری**

این پرسشنامه دارای 8 سوال بوده و هدف آن ارزیابی وضعیت خواب آلودگی در افراد می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت 4 نقطه ای می باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | **خیلی کم** | **کم** | **زیاد** | **خیلی زیاد** |
| **امتیاز** | 0 | 1 | 2 | 3 |

برای بدست آوردن امتیاز کل، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات را با هم محاسبه نمائید. امتیازات بالاتر نشان دهنده وضعیت خواب آلودگی بالاتر در فرد پاسخ دهنده خواهد بود و برعکس.

به عبارتی دامنه نمره كلی امتیاز خواب آلودگی اپوورث از صفر (عدم امكان خوابآلودگی در هیچ وضعیتی) تا 24 (احتمال زیاد خواب آلودگی در تمام 8 وضعیت) تعیین شده است. نمره نهایی مقیاس ESS در محدوده صفر الی 8 نشان دهنده وضعیت خوابآلودگی طبیعی، محدوده 9 - 12 نشان دهنده وضعیت خواب آلودگی خفیف، محدوده 13–16 نشان دهنده وضعیت خواب آلودگی متوسط و امتیاز بیشتر از 16 نشان دهنده خواب آلودگی شدید می باشد. از لحاظ بالینی مقیاس خواب آلودگی اپوورث بیشتر از 10 مهم تلقی شده و نشان دهنده خواب آلودگی می باشد.

**روایی و پایایی**

روایی این پرسشنامه از نظر محتوایی و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ مطلوب (70/0) گزارش گردیده است.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**منبع**: مسعودزاده عباس، زنگانه علی، شهبازنژاد لیلا. بررسی میزان خواب آلودگی دانشجویان پزشکی، داشگاه علوم پزشکی مازندران، سال ۱۳۸۲. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران . ۱۳۸۵; ۱۶ (۵۲) :۷۵-۸۰

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***