



شاخص شدت بی خوابی (ISI)

۱. لطفا شدت مشکل یا مشکلات بی خوابی کنونی (یعنی دو هفته اخیر) خود را تخمین بزنید.

هرگز کمی متوسط شدید بسیار شدید

۰	۱	۲	۳	۴	الف. مشکل در به خواب رفتن
۰	۱	۲	۳	۴	ب. مشکل در تداوم خواب
۰	۱	۲	۳	۴	ج. مشکل در بیدار شدن بسیار زود

۲. میزان رضایت/عدم رضایت شما از الگوی اخیر خوابتان چگونه است؟

بسیار راضی	راضی	متوسط	ناراضی	بسیار ناراضی
۰	۱	۲	۳	۴

۳. فکر می کنید مشکل خواب شما تا چه حد در کارکرد روزانه شما (برای مثال خستگی روزانه، توانایی انجام کار/کارهای روزمره، تمرکز، حافظه، خلق و غیره) تداخل می کند؟

هرگز تداخل نمی کند	کمی	نسبتاً	زیاد	بسیار زیاد تداخل می کند
۰	۱	۲	۳	۴

۴. فکر می کنید نسبت به دیگران چقدر مشکل خوابیدن شما از نظر تخریب کیفیت زندگی تان قابل توجه است؟

اصلاً قابل توجه نیست	کمی	نسبتاً	زیاد	بسیار زیاد قابل توجه است
۰	۱	۲	۳	۴

۵. در حال حاضر تا چه اندازه درباره مشکل خواب خود نگران/آشفته هستید؟

اصلاً نگران نیستم	کمی	نسبتاً	زیاد	بسیار زیاد نگرانم
۰	۱	۲	۳	۴



شاخص شدت بی خوابی ISI

شاخص شدت بی خوابی که توسط مورین (۱۹۹۳) طراحی شده است یک ابزار خود سنجی مختصر است که ادراک بیمار از بی خوابی اش را اندازه می گیرد. ISI شامل هفت ماده است که مشکل در شروع خواب و مشکلات تداوم خواب (هم بیدار شدن های شبانه و هم بیدار شدن های صبح زود) رضایت از الگوی کنونی خواب، تداخل با کارکرد روزانه، قابل توجه بودن آسیب نسبت داده شده به مشکل خواب و درجه آشفتگی یا نگرانی ایجاد شده توسط مشکل خواب را ارزیابی می کند. شرکت کنندگان ادراک خود را از ماده های ISI در یک مقیاس ۵ نقطه ای (۰=هرگز و ۵=بسیار زیاد) تخمین می زنند. نمرات بین ۰ تا ۲۸ می باشد. نمرات بالاتر ادراک بیشتری از بی خوابی را نشان می دهند. هر ماده ISI معیارهای بی خوابی DSM-IV را نشان می دهد. رهنمودهای نمره دهی این شاخص از این قرار است: ۰-۷=بی خوابی از نظر بالینی معنادار نیست، ۸-۱۴=زیر آستانه ی بالینی، ۱۵-۲۱=بی خوابی بالینی متوسط، ۲۲-۲۸=بی خوابی بالینی شدید.

بستین و همکاران (۲۰۰۱) ویژگی های روانسنجی این پرسشنامه را در دو نمونه از بیماران مبتلا به بی خوابی ارزیابی کردند. در مطالعه اول همسانی درونی ISI برای بیماران بالینی حاضر در یک مرکز اختلال خواب با شکایت از بی خوابی، ۷۴٪ بود. همبستگی های هر ماده با کل مقیاس از یک مقدار پائین ۳۶٪ (بی خوابی اولیه) تا یک مقدار بالا ۶۷٪ (تداخل در کارکرد) با میانگین ۵۴٪ متفاوت بود. ضریب های همبستگی بین ماده های فردی ISI و متغیرهای مطابق ر یادداشت روزانه خواب ۳۸٪، نهنفتگی شروع خواب، ۳۵٪/بیداری پس از شروع خواب و ۳۵٪ بیداری در صبح زود بود، در حالی که همبستگی بین نمره کلی ISI و متغیر بازده خواب ۱۹٪- بود. هیچ تفاوت معناداری در نمرات کلی ISI بین زیر گروه های متفاوت بی خوابی شامل بی خوابی روانی فیزیولوژیکی (۱۹/۵)، روانپزشکی (۲۱)، ایدیوپاتیک (۱۹/۷)، سوء مصرف الکل/مواد (۱۹/۸)، شرایط درد (۲۰/۲) و سایر موارد (۱۹/۵) وجود نداشت. در مطالعه دوم که کارایی CBT و دارو درمانی را در بی خوابی اواخر عمر بررسی می کرد نمره کلی ISI پس از درمان به گونه ای معنادار نسبت به خط پایه هم در نسخه بیماران (۸/۹ در برابر ۱۵/۴) و هم در نسخه متخصص بالینی (۷/۷ در برابر ۱۷/۷) پائین تر بود. این تغییرات با بهبودی هایی در تمانی متغیرهای تداوم خواب و بازده خواب به دست آمده از یادداشت های روزانه خواب و پلی سومنوگرافی موازی بودند. این نمرات پس از درمان تا ارزیابی و پیگیری ۲۴ ماهه نسبتاً ثابت باقی ماندند. همسانی درونی ISI با ضریب آلفای کرونباخ و همبستگی ماده-کل در ارزیابی های پیش از درمان و پیگیری تخمین زده شد. همبستگی های ماده-کل در دامنه ۰/۷۱-۰/۳۲ با میانگین ۰/۵۶ در پیش از درمان، ۰/۷۹-۰/۵۸ با میانگین ۰/۶۹ در پس از درمان و ۰/۹۰-۰/۴۶ با میانگین ۰/۷۲ در پیگیری بود. ضریب های همسانی درونی از ۰/۷۶ در خط پایه تا ۰/۷۸ در پیگیری بسیار ثابت باقی ماند. میزان همبستگی ها بین زیر گونه های بی خوابی ISI و متغیرهای مطابق آن در یادداشت روزانه خواب در دامنه ۰/۳۲ تا ۰/۵۵ در خط پایه و ۰/۵۰ تا ۰/۹۱ در پس از درمان قرار داشت. همبستگی ها برای همان متغیرها ی ISI با متغیرهای پلی سومنوگرافی در دامنه ۰/۰۷ تا ۰/۴۵ در پیش از درمان معنادار بود در حالی که تمام همبستگی ها به جزء یکی از آنها در پس از درمان معنادار بودند. رابطه قوی تر بین ISI و یادداشت های روزانه خواب و بین ISI و متغیرهای پلی سومنوگرافی در ارزیابی پس از درمان نسبت به پیش از درمان وجود داشت. همبستگی ها بین نسخه های بیمار و فرد



مهم از ISI نیز در هر دو دوره ارزیابی همگی معنادار بودند. به علاوه همبستگی‌ها بین نسخه‌های بیمار و فرد مهم از ISI نیز در هر دو دوره ارزیابی معنادار بودند. از نظر حساسیت به تغییرات نمرات کلی ISI با تغییر نمرات در متغیر بازده خواب همبستگی داشت. سه ماده فردی اولیه ISI با متغیرهای مطابق در یادداشت روزانه خواب و پلی‌سومنوگرافیک همبستگی داشت. تمامی همبستگی‌ها بین ISI و ابزارهای اندازه‌گیری روزانه خواب در هر دو دوره ارزیابی کوچک ولی معنادار بودند. همبستگی‌ها با ابزارهای اندازه‌گیری پلی‌سومنوگرافیک در پس از درمان برای متغیرهای تداوم خواب و بازده خواب/نمره کلی ISI معنادار بود. در رابطه با اعتبار پیش بین درجه بندی‌های متخصص بالینی نمره کلی ISI بیمار را بهتر از ابزارهای اندازه‌گیری یادداشت روزانه خواب و پلی‌سومنوگرافی در خط پایه پیش بینی کرد. در حالی که پس از درمان داده‌های متخصص بالینی و یادداشت روزانه خواب پیش بینی کننده‌های پایایی از نمره کلی ISI بیمار بودند. در رابطه با اعتبار محتوا تحلیل مولفه‌ای به سه عامل انجامید که به صورت تجربی اثر و شدت و رضایت نام گرفتند. علی‌رغم مقداری همپوشانی میان این ماده‌ها این یافته‌ها حمایت تجربی برای اعتبار محتوایی ISI فراهم می‌کنند. به طور کلی که این مولفه‌ها معیارهای اصلی تشخیصی بی‌خوابی را در بر می‌گیرند.