



مقیاس برانگیختگی پیش از خواب (PSAS)

دستورالعمل

این مقیاس نسبتاً خود-توصیفی است. ما علاقه مند هستیم که بدانیم شما پیش از به خواب رفتن چه احساسی در ذهن و بدنتان دارید. لطفاً با کشیدن یک دایره به دور عدد مناسب نشان دهید که به چه شدت هر یک از علائم ذکر شده در زیر را هنگام تلاش برای به خواب رفتن تجربه می کنید.

بسیار زیاد	زیاد	متوسط	کم	هرگز	عبارات	ردیف
۵	۴	۳	۲	۱	نگرانی درباره به خواب رفتن.	۱.
۵	۴	۳	۲	۱	مرور یا اندیشیدن به وقایع روز.	۲.
۵	۴	۳	۲	۱	افکار افسرده یا مضطرب کننده.	۳.
۵	۴	۳	۲	۱	نگرانی درباره مشکلاتی غیر از خواب.	۴.
۵	۴	۳	۲	۱	از نظر ذهنی هوشیار یا فعال بودن.	۵.
۵	۴	۳	۲	۱	ناتوانی برای متوقف کردن افکار.	۶.
۵	۴	۳	۲	۱	جریان سریع افکار در ذهن.	۷.
۵	۴	۳	۲	۱	پریشان شدن به وسیله صداها و اصوات محیطی.	۸.
۵	۴	۳	۲	۱	ضربان قلب، تپش قلب و تنفس نامنظم.	۹.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسی از تلاطم و تنیدگی در بدن.	۱۰.
۵	۴	۳	۲	۱	کوتاه شدن نفس یا تنفس سخت.	۱۱.
۵	۴	۳	۲	۱	احساسی از سفتی و تنش در ماهیچه.	۱۲.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس سرما در دست ها، پاها یا در کل بدن	۱۳.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس ناراحتی معده (توده یا احساس تنیدگی در معده، سوزش معده، حالت تهوع، گاز و غیره)	۱۴.
۵	۴	۳	۲	۱	تعریق کف دست ها یا سایر بخش های بدن.	۱۵.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس خشکی در دهان یا گلو.	۱۶.



مقیاس برانگیختگی پیش از خواب (PSAS)

این پرسشنامه یک پرسشنامه خودسنجی ۱۶ ماده ای است که هم شامل ابزارهای شناختی و هم جسمی برانگیختگی است. نیکاسیو و همکاران (۱۹۸۵) به منظور ارزیابی ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه آن را در کنار ابزارهای اندازه گیری اضطراب، افسردگی و شاخص های خودسنجی اختلال خواب، بروی ۱۴۷ دانشجوی ۳۰ بزرگسال که به طور طبیعی می خوابند و ۳۰ نفر مبتلا به بی خوابی اجرا کردند. به علاوه ۳۱ دانشجوی رفتار خواب و برانگیختگی پیش از خواب را در طول ۱۰ شب متوالی پایش نمودند. به عنوان شاهدهی بر اعتبار مقیاس خرده مقیاس های شناختی و جسمی به گونه ای معنادار با اضطراب، افسردگی و شاخص های کلی مشکل خوابیدن مرتبط بودند. علاوه بر این هر دو مقیاس به طور موفقیت آمیزی افراد مبتلا به بی خوابی را از افرادی که به طور طبیعی می خوابند، متمایز ساختند و به گونه ای معنادار با گزارش های شبانه از نرفتگی خواب ارتباط داشتند. با این وجود خرده مقیاس شناختی نسبت به خرده مقیاس جسمی به گونه ای قوی تر با ابزارهای اندازه گیری کلی و نیز ابزارهای اندازه گیری شبانه نرفتگی شروع خواب مرتبط بود. PSAS همسانی درونی مطلوبی را داشته است ($\alpha=0.76$) برای مقیاس جسمی و $\alpha=0.81$ برای مقیاس شناختی). نتایج نشان می دهند که PSAS ممکن است ابزار مفیدی برای مطالعات وضعیت پیش از خواب و ابزار غربالگری مفیدی برای افراد مبتلا به اختلال خواب باشد.