



پرسشنامه رفتارهای مرتبط با خواب (SRBQ)

دستوالعمل

لطفاً هر یک از جملات زیر را به دقت بخوانید و دور شماره ای که به بهترین وجه توصیف می کند که اغلب چه قدر از اقدامات زیر برای مقابله با خستگی یا بهبود خواب خود استفاده می کنید، خط بکشید (یعنی: ۰ = تقریباً هیچ گاه، ۴ = تقریباً همیشه).

تقریباً هیچ گاه	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه	اظهارات	ردیف
۴	۳	۲	۱	۰	برای مقابله با خستگی یا بهبود خواب...	
۴	۳	۲	۱	۰	مدتی را صرف بررسی روش های بهبودی خواب می کنم.	۱.
۴	۳	۲	۱	۰	در موقعیت های اجتماعی چندان درگیر نمی شوم.	۲.
۴	۳	۲	۱	۰	سعی می کنم هر نوع فکر کردن را هنگام تلاش برای خوابیدن متوقف کنم.	۳.
۴	۳	۲	۱	۰	فعالیت سنگینی را نزدیک به زمان خواب برای خسته کردن خود انجام می دهم.	۴.
۴	۳	۲	۱	۰	قرار ملاقات های (روز یا سر شب) را رد یا لغو می کنم.	۵.
۴	۳	۲	۱	۰	در طول روز افکار درباره خواب را خارج از ذهن خود نگه می دارم.	۶.
۴	۳	۲	۱	۰	انتظاراتم را درباره آنچه می توانم به آن دست بایم کاهش می دهم.	۷.
۴	۳	۲	۱	۰	اینکه چگونه بعداً خواب خود را جبران کنم را پیدا می کنم.	۸.
۴	۳	۲	۱	۰	کمتر سخت کار می کنم تا انرژی ام را حفظ کنم.	۹.
۴	۳	۲	۱	۰	سعی می کنم همه افکار و تصاویر مختل کننده را هنگامی که در رختخواب هستم خارج از ذهنم نگه دارم.	۱۰.
۴	۳	۲	۱	۰	از صحبت کردن درباره خواب خود اجتناب می کنم.	۱۱.
۴	۳	۲	۱	۰	هنگام بیدار شدن به ساعت نگاه می کنم تا محاسبه کنم که چند ساعت خوابیده ام.	۱۲.
۴	۳	۲	۱	۰	برنامه ریزی می کنم که زودتر به رختخواب بروم.	۱۳.
۴	۳	۲	۱	۰	از تلاش برای کار کردن دست بر می دارم.	۱۴.
۴	۳	۲	۱	۰	یک یا چند قرص خواب می خورم.	۱۵.
۴	۳	۲	۱	۰	با چرت زدن (خواب نیمروز) خوابم را جبران می کنم.	۱۶.
۴	۳	۲	۱	۰	گوش بندهایی را برای جلوگیری از همه صداهایی که ممکن است مرا بیدار	۱۷.



تقریباً هیچ گاه	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	تقریباً همیشه	اظهارات	ردیف
					سازند و یا از خواب رفتنم جلوگیری کنند، می پوشم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۱۸. هنگامی که در رختخواب دراز کشیده ام در مورد پیامدهای خواب ناکافی نگران هستم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۱۹. تعهدات اجتماعی کمتری را به عهده می گیرم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۰. وظایفم را به روز بعد موکول می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۱. از مکالمه های سخت (پر دردسر) با مردم اجتناب می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۲. در طی روز به هر طریقی که می توانم انرژی ام را حفظ می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۳. از خوابیدن دور از خانه اجتناب می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۴. به ساعت نگاه می کنم تا بفهمم چقدر طول می کشد که به خواب بروم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۵. در طول روز کمتر فعال هستم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۶. خودم را مشغول می کنم تا درباره خواب فکر نکنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۷. خود را محدود به انجام کارها یا وظایف روزمره (یکنواخت) در طول روز/سرشب می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۸. نگران چیزهای دیگر (مانند کار) هستم تا حواس خود را از نگرانی درباره خواب پرت کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۲۹. از داروهای گیاهی برای کمک به خواب استفاده می کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۳۰. هنگامی که در رختخواب هستم سعی می کنم فکر کردن درباره هر مشکلی را متوقف سازم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۳۱. به یک کار روزمره (یکنواخت) در طی روز می چسبم تا مجبور نباشم خیلی فکر کنم.	
۴	۳	۲	۱	۰	۳۲. با زودتر رفتن به رختخواب زمان بیشتری به خود برای به خواب رفتن می دهم.	



پرسشنامه رفتارهای مرتبط با خواب (SRBQ)

این پرسشنامه که توسط ری و هائی (۲۰۰۴) طراحی شده است در ابتدا شامل ۷۸ ماده بود. این رفتارها شامل راهبردهایی است که افراد در تلاش برای پیشگیری از رخ دادن یک نتیجه ترسناک به کار می‌برند. شرکت کنندگان این راهبردها را در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۰ = تقریباً هرگز در مورد من صدق نمی‌کند، ۴ = تقریباً همیشه در مورد من صدق می‌کند) درجه بندی می‌کنند. پس از نظر سنجی از روانشناسان بالینی فهرست اصلی ۷۸ ماده‌ای به ۵۸ ماده کاهش یافت. ری و هاروی (۲۰۰۴) فهرست ۵۸ ماده‌ای را در یک نمونه وسیع شامل ۱۳۲ نفر از دانشجویان دانشگاه با یا بدون شکایت از بی‌خوابی، اشخاص در جستجوی درمان مبتلا به بی‌خوابی و افرادی از جمعیت عمومی به کار بردند. در نهایت بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها تعداد ماده‌ها به ۳۲ ماده کاهش یافت. مقیاس ۳۲ ماده‌ای حاصل حداکثر نمره ۱۶۰ و حداقل نمره ۰ دارد. ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس ۳۲ ماده‌ای محاسبه شده و برابر ۰/۹۲ بوده است که نشان دهنده این است که مقیاس همسانی درونی بالایی دارد. هر ماده‌ی این پرسشنامه همبستگی مثبت معناداری با ISI دارد که نشان می‌دهد انجام هر راهبرد با شدت بی‌خوابی مرتبط است. پژوهش ری و هاروی (۲۰۰۴) ثابت کرد که این ابزار قادر به فرق‌گذاری بین افراد با یا بدون بی‌خوابی بر طبق DSM-IV و بین افراد با نمرات کلی PSQI بالا و کمتر از ۵ می‌باشد.