

Glasgow Sleep Effort Scale

다음 7개 문항은 당신의 지난 주 야간 수면 패턴에 대한 내용입니다. 각 문항 마다 당신에게 해당된다고 여겨지는 내용을 한 개만 선택하여 응답해 주세요.

		매우 그렇다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다
1	잠이 자연스럽게 와야 하는데, 잘 오지 않을 때 억지로 잠을 자려고 지나치게 노력한다.	0	1	2
2	나는 내가 잠을 컨트롤(통제)할 수 있어야 한다고 느낀다.	0	1	2
3	나는 잠을 잘 이루지 못하면 어떻게 하나 하는 두려움에 잠자리에 드는 것을 미룬다.	0	1	2
4	나는 잠을 잘 자지 못하면 어떻게 하나 걱정한다.	0	1	2
5	나는 잠자는 데 서툴다.	0	1	2
6	나는 잠자리 가기 전이면 불안해진다.	0	1	2
7	나는 잠을 제대로 자지 못해 생길 수 있는 결과에 대해 걱정한다.	0	1	2



채점방식

- 모든 문항 점수 합산
- 점수 범위: 0-14점
- 한국판 GSES 절단 점수: 4.5
- 점수가 높을수록 잠을 통제하기 위한 노력 정도가 높은 것을 의미

Broomfield, N., & Espie, C. (2005). Towards a valid, reliable measure of sleep effort. *Journal of Sleep Research*, 14, 401-407.

김무경, 구훈정, 권정혜, & 한진규. (2014). 한국판 글라스고 수면 노력 척도의 타당화 연구. *인지 행동치료*, 14(2), 319-337.

