

SHAZLI EZZAT GHAZALI INSOMNIA SCREENING TEST (SEGIST)

SEGIST

Sila jawab soalan dengan menandakan jawapan yang paling sesuai dengan diri anda.

0 = tidak pernah

1= lebih daripada sebulan

2= lebih daripada seminggu

3= lebih daripada 3 kali seminggu

4= hampir setiap hari

No	Soalan/ Questions	0	1	2	3	4
1	Berapa kerap anda mengalami kesukaran tidur?					
2.	Berapa kerap anda berasa mengantuk ketika bekerja?					
3	Adakah anda mengalami kesukaran untuk bangun pada waktu pagi?					
4	Adakah anda berasa gelisah pada waktu malam?					
5	Adakah anda berasa gelisah pada waktu pagi?					
6	Adakah pernafasan anda terganggu pada waktu tidur?					
7	Adakah anda berdengkur dengan kuat?					
8	Adakah anda berasa panas di malam hari?					
9	Adakah anda berasa sejuk di malam hari?					
10	Adakah anda sering mengalami mimpi ngeri?					
11	Adakah anda mengambil pil tidur akibat kesukaran tidur?					

Kaedah PEMARKAHAN/ SCORING INSTRUCTIONS

a. Penjumlahan skor keseluruhan skala:

Cadangan pengiraan seperti berikut:

$$\text{Jumlah skor keseluruhan} = 11 \times 4 = 44$$

*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

b. Keputusan dan kategori subskala:

Kategori 1: skor rendah (28%) [skor 0 - 12]

Kategori 2: skor sederhana (24%) [skor 13 - 23]

Kategori 3: skor tinggi (24%) [skor 24 - 33]

Kategori 4: skor sangat tinggi (24%) [skor 34 - 44]

*Ini mungkin berbeza untuk sesuatu instrumen saringan

***Nota penting:**

Klasifikasi ini hanya berdasarkan prinsip taburan normal skor dan berdasarkan kajian yang dilakukan pada populasi normal. Tahap klinikal bermula pada skor 13 iaitu selepas 28% kategori rendah.

Overall scale total:

The total score is $11 \times 4 = 44$

Results and subscale categories:

Category 1: Low score (28%) [score 0-12]

Category 2: Moderate score (24%) [score 13-23]

Category 3: High score (24%) [score 24-36]

Category 4: Very high score (24%) [score 37-44]

*Note this classification is based on the principal of normal distribution and based on a study that have been done on normal population. Clinical stage been determined at score 13 that is after 28% of low score.