

匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)

下面一些问题是关于您最近 1 个月的睡眠情况,请选择回填写最符合您近 1 个月实际情况的答案。请回答下列问题:

1. 近 1 个月,晚上上床睡觉通常()点钟。
2. 近 1 个月,从上床到入睡通常需要()分钟。
3. 近 1 个月,通常早上()点起床
4. 近 1 个月,每夜通常实际睡眠()小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合您的答案。

5. 近 1 个月,因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒(1)无(2)<1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

c. 夜间去厕所(1)无(2)<1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

d. 呼吸不畅(1)无(2)<1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

f. 感觉冷(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

g. 感觉热(1)无(2)1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

h. 做恶梦(1)无(2)1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

i. 疼痛不适(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

j. 其它影响睡眠的事情(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

如有,请说明:

6. 近 1 个月,总的来说,您认为己的睡眠质量(1)很好 (2)较好 (3)较差 (4)很差

7. 近 1 个月,您用药物催眠的情况(1)无(2)<1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

8. 近 1 个月,您常感到困倦吗(1)无(2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) ≥3 次/周

9. 近 1 个月,您做事精力不足吗(1)没有 (2)偶尔有 (3)有时有 (4)经常有

睡眠质量得分(), 入睡时间得分(), 睡眠时间得分(), 睡眠效率得分(),
睡眠障碍得分(), 催眠药物得分(), 日间功能障碍得分() PSQI 总分()
检查者:

匹兹堡睡眠质量指数使用和统计方法

PSQI 用于评定被试最近 1 个月的睡眠质量. 由 19 个自评和 5 个他评条目构成, 其中第 19 个自评条目和 5 个他评条目不参与计分, 在此仅介绍参与计分的 18 个自评条目(详见附问卷). 18 个条目组成 7 个成份, 每个成份按 0-3 等级计分, 累积各成份得分为 PSQI 总分, 总分范围为 0-21, 得分越高, 表示睡眠质量越差. 被试者完成试问需要 5-10 分钟。

各成份含意及计分方法如下:

A 睡眠质量: 根据条目 6 的应答计分较好计 1 分, 较差计 2 分, 很差计 3 分。B

入睡时间

1. 条目 2 的计分为 ≤ 15 分计 0 分, 16~30 分计 1 分, 31~60 分计 2 分, ≥ 60 分计 3 分。

2. 条目 5a 的计分为无计 0 分, < 1 周/次计 1 分, 1~2 周/次计 2 分, ≥ 3 周/次计 3 分。

3. 累加条目 2 和 5a 的计分, 若累加分为 0 计 0 分, 1~2 计 1 分, 3~4 计 2 分, 5~6 计 3 分

C 睡眠时间

根据条目 4 的应答计分, > 7 小时计 0 分, 6~7 计 1 分, 5~6 计 2 分, < 5 小时计 3 分。

D 睡眠效率

1. 床上时间 = 条目 3(起床时间) - 条目 1(上床时间)

2. 睡眠效率 = 条目 4(睡眠时间) / 床上时间 $\times 100\%$

3. 成分 D 计分位, 睡眠效率 $> 85\%$ 计 0 分, 75~84% 计 1 分, 65~74% 计 2 分, $< 65\%$ 计 3 分。

E 睡眠障碍

根据条目 5b 至 5j 的计分为无计 0 分, < 1 周/次计 1 分, 1~2 周/次计 2 分,

≥3 周/次计 3 分。累加条目 5b 至 5j 的计分,若累加分为 0 则成分 E 计 0 分,1~9 计 1 分,10~18 计 2 分,19~27 计 3 分。

F 催眠药物

根据条目 7 的应答计分,无计 0 分,<1 周/次计 1 分,1~2 周/次计 2 分,≥3 周/次计 3 分。G 日间功能障碍:

1. 根据条目 7 的应答计分,无计 0 分,<1 周/次计 1 分,1~2 周/次计 2 分,≥3 周/次计 3 分。

2. 根据条目 7 的应答计分,没有计 0 分,偶尔有计 1 分,有时有计 2 分,经常有计 3 分。

3. 累加条目 8 和 9 的得分,若累加分为 0 则成分 G 计 0 分,1~2 计 1 分,3~4 计 2 分,5~6 计 3 分

PSQI 总分 = 成分 A+成分 B+成分 C+成分 D+成分 E+成分 F+成分 G

评价等级:

0-5 分 睡眠质量很好

6-10 分 睡眠质量还行

11-15 分 睡眠质量一般

16-21 分 睡眠质量很差