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，您做事情的精力不足吗(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个评和5个他评条目构成，其中第19个评条目和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X 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