

## 卡罗琳斯卡嗜睡量表 KSS

指导语：卡罗琳斯卡嗜睡量表（Karolinska Sleepiness Scale，KSS）用来测定一天中某个特定时间的嗜睡/困倦程度。被试需要准确指出哪个水平最能反映过去 10 分钟内经历的心理生理状态。

KSS 量表是 9 分制评定量表：

1=极度警觉；2=非常警觉；3=警觉；

4=相当警觉；5=既不警觉也不困倦；6=有点困倦；

7=困倦，保持清醒不费力；8=困倦，保持清醒有点费力；9=非常困倦，与睡眠斗争

1. 您的姓名：

2. 您当前的警觉性程度：

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

请选择与您当前（过去 10 分钟内）实际状态最相符的条目：

○1 极度警觉

extremely alert

○2 非常警觉

very alert

○3 警觉

alert

○4 一般警觉

rather alert

○5 既不警觉也不困倦

neither alert nor sleepy

○6 有点困倦

some signs of sleepiness

○7 困倦，保持清醒不费力

sleepy, but no effort to keep awake

○8 困倦，保持清醒有点费力

sleepy, some effort to keep awake

○9 非常困倦，与睡眠斗争

very sleepy, great effort to keep awake, fighting sleep