

姓名 () 性别 () 年龄 () 检查日期 () ID号 ()

匹兹堡睡眠质量指数 (Pittsburgh sleep quality index, 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) \geq 3 次/周
 - b. 夜间易醒或早醒 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - c. 夜间去厕所 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - d. 呼吸不畅 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - e. 咳嗽或鼾声高 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - f. 感觉冷 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - g. 感觉热 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - h. 做恶梦 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 3 次/周
 - i. 疼痛不适 (1)无 (2) <1 次/周 (3)1-2 次/周 (4) \geq 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) \geq 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) \geq 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) \geq 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

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