

# 匹茨堡睡眠质量指数量表

(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)

填表提示：以下的问题仅与您过去一个月的睡眠习惯有关。你应该对过去一个月中多数白天和晚上的睡眠情况作精确的回答，要回答所有的问题。

1. 过去一个月你通常上床睡觉的时间是？上床睡觉的时间是\_\_\_\_\_
2. 过去一个月你每晚通常要多长时间（分钟）才能入睡？多少分钟\_\_\_\_\_
3. 过去一个月每天早上通常什么时候起床？起床时间\_\_\_\_\_
4. 过去一个月你每晚实际睡眠的时间有多少？每晚实际睡眠的时间\_\_\_\_\_

◆从以下每一个问题中选一个最符合你的情况作答，打“√”

5. 过去一个月你是否因为以下问题而经常睡眠不好：

(A) 不能在 30 分钟内入睡：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(B) 在晚上睡眠中醒来或早醒：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(C) 晚上有无起床上洗手间：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(D) 不舒服的呼吸：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(E) 大声咳嗽或打鼾声：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(F) 感到寒冷：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(G) 感到太热：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(H) 做不好的梦：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )                      每周平均三个或更多晚上 ( )

(I) 出现疼痛：

过去一个月没有 ( )                      每周平均不足一个晚上 ( )

- 每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )  
(J) 其他原因, 请描述: \_\_\_\_\_  
过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

6. 你对过去一个月总睡眠质量评分:

非常好 ( )      尚好 ( )      不好 ( )      非常差 ( )

7. 过去一个月, 你是否经常要服药(包括从以医生处方或者在外面药店购买)才能入睡?

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

8. 过去一个月你在开车、吃饭或参加社会活动时难以保持清醒状态?

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

9. 过去一个月, 你在积极完成时事情上是否有困难?

没有困难 ( )    有一点困难 ( )    比较困难 ( )    非常困难 ( )

10. 你是与人同睡一床(睡觉同伴, 包括配偶)或有室友?

没有与人同睡一床或有室友 ( )      同伴或室友在另外房间 ( )  
同伴在同一房间但不睡同床 ( )      同伴在同一床上 ( )

◆如果你是与人同睡一床或有室友, 请询问他(她)你过去一个月是否出现以下情况:

(A) 你在睡觉时, 有无打鼾声:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(B) 在你睡觉时, 呼吸之间有没有长时间停顿:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(C) 在你睡觉时, 你的腿是否有抽动或者有痉挛:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(D) 在你睡觉时是否出现不能辨认方向或混乱状态:

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

(E) 在你睡觉时是否有其他睡不安宁的情况, 请描述 \_\_\_\_\_

过去一个月没有 ( )      每周平均不足一个晚上 ( )  
每周平均一或两个晚上 ( )      每周平均三个或更多晚上 ( )

## 计分方法：

匹茨堡睡眠质量指数量表是由 19 个自我评定问题和 5 个由睡眠同伴评定的问题组成。仅将 19 个自我评定问题计分。19 个自我评定问题构成由 0-3 分的 7 个因子。“0”分指没有困难，“3”分指非常困难。所有因子分相加构成由 0-21 量表总分。“0”分指没有困难，“21”分指在所有方面非常困难。

（一）因子 1【主观睡眠质量】 查看问题 6，计分如下

查看问题 6，计分如下

反应	因子 1 计分
非常好	0
尚好	1
不好	2
非常差	3
因子 1 计分：	

（二）因子 2【睡眠潜伏期】

1. 查看问题 2，计分如下

反应	计分
小于 15 分钟	0
16-30 分钟	1
31-60 分钟	2
大于 60 分钟	3
问题 2 计分：	

2. 查看问题 5a，计分如下

反应	计分
过去一个月没有	0
每周平均不足一个晚上	1
每周平均一或两个晚上	2
每周平均三个或更多晚上	3
问题 5a 计分：	

3. 将问题 2 与问题 5a 总结分：

4. 将因子 2 计分如下

问题 2 与问题 5a 总计分	计分
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3
	因子 2 记分:

**（三）因子 3【睡眠持续性】**

查看问题 4，计分如下

反应	因子 3 计分
大于 7 小时	0
6-7 小时	1
5-6 小时	2
小于 5 小时	3
	因子 3 记分:

**（四）因子 4【习惯性睡眠效率】**

1. 写下问题 4 的实际睡眠时间：

2. 计算实际呆在床上的时间：

起床时间（问题 3）—上床的时间（问题 1）=实际呆在床上的时间

3. 计算习惯性睡眠效率：

**【实际睡眠时间（问题 4）/呆在床上的时间】\*100%=习惯性睡眠效率%**

4. 计算因子 4 计分：

习惯性睡眠效率%	因子 4 记分
>85%	0
75%-84%	1
65%-74%	2
<65%	3
	因子 4 记分:

**（五）因子 5【睡眠紊乱】**

1. 查看问题 5b 至 5j，将以下每个问题计分如下：

反应	计分
过去一个月没有	0
每周平均不足一个晚上	1
每周平均一或两个晚上	2
每周平均三个或更多晚上	3
问题 5b 计分:	问题 5c 计分:
问题 5d 计分:	问题 5e 计分:
问题 5f 计分:	问题 5g 计分:
问题 5h 计分:	问题 5i 计分:
问题 5j 计分:	

2. 将问题 5b—5j 计分相加，问题 5b—5j 总计分：

3. 计算因子 5 计分如下

问题 5b-5j 总计分	因子 5 计分
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3
	因子 5 计分:

**（六）因子 6【使用睡眠药物】**

查看问题 7，将以下每个问题计分如下

反应	计分
过去一个月没有	0
每周平均不足一个晚上	1
每周平均一或两个晚上	2
每周平均三个或更多晚上	3
	因子 6 计分:

**（七）因子 7【白天功能紊乱】**

1. 查看问题 8，将以下每个问题计分如下

反应	计分
过去一个月没有	0
每周平均不足一个晚上	1
每周平均一或两个晚上	2
每周平均三个或更多晚上	3
	问题 8 计分:

2. 查看问题 9，将以下每个问题计分如下

反应	计分
没有困难	0
有一点困难	1
比较困难	2
非常困难	3
	问题 9 计分:

3. 将问题 8-9 计分相加，问题 8-9 总计分：

4. 计算因子 7 计分如下

问题 8-9 总计分	因子 7 记分
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3
	因子 7 计分:

（八）匹茨堡睡眠质量指数量表总计分：

PSQI 总分=因子 1+因子 2+因子 3+因子 4+因子 5+因子 6+因子 7

五、评价结果

PSQI 总分范围为 0-21，得分越高，表示睡眠质量越差。

PSQI 总分（分）	睡眠质量
0 - 5	睡眠质量很好
6 -10	睡眠质量还行
11-15	睡眠质量一般
16-21	睡眠质量很差