



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR



NUTRIPORS

Nutripors.ir

پرسشنامه
کیفیت خواب
(PSQI)



@NUTRIPROS



بسمه تعالی				
این پرسشنامه جهت بررسی کیفیت خواب می باشد و خواهشمند است در صورت تمایل آنرا کامل کنید. از همکاری شما متشکریم				
۱- معمولاً چه ساعتی از شب به رختخواب می روید؟				
۲- هر شب، پس از رفتن به رختخواب چقدر (چند دقیقه)، طول می کشد تا به خواب بروید؟				
۳- معمولاً صبح ها چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟				
۴- در طول شب چند ساعت خواب عمیق دارید؟ (این مدت ممکن از با مدت زمانی که در رختخواب هستید متفاوت باشد)				
چنین مشکلی نداشته ام	کمتر از ۱ بار در هفته	۱ یا ۲ بار در هفته	۳ بار یا بیشتر در هفته	
				۵- طی ماه گذشته، چندبار به خواب رفتن مشکل داشته اید به خاطر...
				الف) ۳۰ دقیقه پس از رفتن به رختخواب، نتوانستید به خواب بروید.
				ب) نیمه شب یا نزدیک سحر از خواب بیدار شده اید.
				ج) برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شده اید.
				د) نتوانستید حین خواب به راحتی تنفس کنید.
				و) با صدای بلند سرفه کرده یا خروپف نموده اید.
				ه) احساس سرمای شدید کرده اید.
				ب) احساس گرمای شدید کرده اید.
				ر) خواب بد دیده اید.
				ت) درد داشته اید.
				ط) دلیل یا دلایل دیگری که منجر به اشکال در به خواب رفتن شما شده است لطفاً شرح دهید و دفعات وقوع آنرا در ماه گذشته ذکر کنید.
				۶) طی ماه گذشته، چندبار از داروها، برای به خواب رفتن استفاده نموده اید؟
				۷) طی ماه گذشته، چندبار حین رانندگی، غذا خوردن یا شرکت در فعالیتهای ورزشی، برای بیدار ماندن مشکل داشته اید؟



نوتری پُرس

NUTRIPORS.IR

				۸) طی ماه گذشته، چقدر علاقه مند بودن در انجام فعالیت ها برای شما مشکل بوده است؟
خیلی بد	نسبتاً بد	نسبتاً خوب	خیلی خوب	
				۹) به طور کلی، کیفیت خواب خود را طی ماه گذشته، چگونه ارزیابی می کنید؟

Scoring the PSQI

The order of the PSQI items has been modified from the original order in order to fit the first 9 items (which are the only items that contribute to the total score) on a single page. Item 10, which is the second page of the scale, does not contribute to the PSQI score.

In scoring the PSQI, seven component scores are derived, each scored 0 (no difficulty) to 3 (severe difficulty). The component scores are summed to produce a global score (range 0 to 21). Higher scores indicate worse sleep quality.

Component 1: Subjective sleep quality—question 9

<u>Response to Q9</u>	<u>Component 1 score</u>
Very good	0
Fairly good	1
Fairly bad	2
Very bad	3

Component 1 score: _____

Component 2: Sleep latency—questions 2 and 5a

<u>Response to Q2</u>	<u>Component 2/Q2 subscore</u>
≤ 15 minutes	0
16-30 minutes	1
31-60 minutes	2
> 60 minutes	3

<u>Response to Q5a</u>	<u>Component 2/Q5a subscore</u>
Not during past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

<u>Sum of Q2 and Q5a subscores</u>	<u>Component 2 score</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Component 2 score: _____

Component 3: Sleep duration—question 4

<u>Response to Q4</u>	<u>Component 3 score</u>
> 7 hours	0
6-7 hours	1
5-6 hours	2
< 5 hours	3

Component 3 score: _____

Component 4: Sleep efficiency—questions 1, 3, and 4

Sleep efficiency = (# hours slept/# hours in bed) X 100%

hours slept—question 4

hours in bed—calculated from responses to questions 1 and 3

<u>Sleep efficiency</u>	<u>Component 4 score</u>
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3

Component 4 score: _____

Component 5: Sleep disturbance—questions 5b-5j

Questions 5b to 5j should be scored as follows:

Not during past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

<u>Sum of 5b to 5j scores</u>	<u>Component 5 score</u>
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Component 5 score: _____

Component 6: Use of sleep medication—question 6

<u>Response to Q6</u>	<u>Component 6 score</u>
Not during past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

Component 6 score: _____

Component 7: Daytime dysfunction—questions 7 and 8

<u>Response to Q7</u>	<u>Component 7/Q7 subscore</u>
Not during past month	0
Less than once a week	1
Once or twice a week	2
Three or more times a week	3

<u>Response to Q8</u>	<u>Component 7/Q8 subscore</u>
No problem at all	0
Only a very slight problem	1
Somewhat of a problem	2
A very big problem	3

<u>Sum of Q7 and Q8 subscores</u>	<u>Component 7 score</u>
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Component 7 score: _____

Global PSQI Score: Sum of seven component scores: _____

Copyright notice: The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is copyrighted by Daniel J. Buysse, M.D. Permission has been granted to reproduce the scale on this website for clinicians to use in their practice and for researchers to use in non-industry studies. For other uses of the scale, the owner of the copyright should be contacted.

Citation: Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research* 28:193-213, 1989