

Pittsburgher Schlafqualitätsindex (PSQI)

Der Pittsburgher Schlafqualitätsindex (PSQI) ist ein Fragebogen zur Messung von Schlafqualität und Schlafmustern. Er erfasst 7 Komponenten: subjektive Schlafqualität, Schlaflatenz, Schlafdauer, habituelle Schlafeffizienz, Schlafstörungen, Schlafmittelkonsum und Tagesschläfrigkeit bzw. Beeinträchtigung der Tagesbefindlichkeit.

Anzahl der Fragen	19 Fragen
Geschätzte Dauer	4 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Pittsburgh Sleep Quality Index
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 19 Fragen

Im letzten Monat:

Wann sind Sie gewöhnlich abends zu Bett gegangen?

Im letzten Monat:

Wie lange hat es gewöhnlich gedauert, bis Sie nachts eingeschlafen sind?

Weniger als 15 Minuten | 15 bis 30 Minuten | 30 bis 60 Minuten | Mehr als 60 Minuten

Im letzten Monat:

Wann sind Sie gewöhnlich morgens aufgestanden?

Im letzten Monat:

Wie viele Stunden haben Sie pro Nacht tatsächlich geschlafen?

Diese Zahl kann von der Anzahl der Stunden abweichen, die Sie im Bett verbracht haben.

Wie oft haben Sie im letzten Monat schlecht geschlafen, weil ...

Sie nicht innerhalb von 30 Minuten einschlafen konnten

Im letzten Monat gar nicht | Weniger als einmal pro Woche | Ein- oder zweimal pro Woche | Drei- oder viermal pro Woche

Auswertung und Interpretation

Bei der Auswertung des PSQI werden 7 Komponentenwerte gebildet, die jeweils von 0 (keine Schwierigkeiten) bis 3 (starke Schwierigkeiten) reichen. Diese Werte werden zu einem Gesamtwert (0 bis 21) summiert. Ein hoher Wert weist auf eine schlechtere Schlafqualität hin.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um Zugang zu diesem Fragebogen zu erhalten, besuchen Sie bitte die Website des offiziellen Vertriebs, Mapi Research Trust, und stellen Sie eine Anfrage über ePROVIDE™

Zu ePROVIDE™