

Indice de qualité de sommeil de Pittsburgh (PSQI)

L'Indice de Qualité du Sommeil de Pittsburgh (PSQI) est un questionnaire permettant de mesurer la qualité et les schémas de sommeil. Il évalue 7 composantes : la qualité subjective du sommeil, la latence du sommeil, la durée du sommeil, l'efficacité habituelle du sommeil, les troubles du sommeil, l'utilisation de médicaments pour dormir, et la somnolence diurne ou dysfonctionnement quotidien.

Nombre de questions	19 questions
Durée estimée	4 minutes
Langue	Français
Nom original	Pittsburgh Sleep Quality Index
Public cible	Adulte
Auteurs	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Catégorie	Global

Aperçu des 19 questions

Au cours du dernier mois,

À quelle heure vous êtes-vous généralement couché le soir ?

Au cours du dernier mois,

Combien de temps vous a-t-il généralement fallu pour vous endormir chaque nuit ?

Moins de 15 minutes | 15 à 30 minutes | 30 à 60 minutes | Plus de 60 minutes

Au cours du dernier mois,

À quelle heure vous êtes-vous généralement levé le matin ?

Au cours du dernier mois,

Combien d'heures de sommeil réel avez-vous eues par nuit ?

Ce nombre peut être différent du nombre d'heures passées au lit.

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous eu des difficultés à dormir parce que...

Vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 min

Pas au cours du dernier mois | Moins d'une fois par semaine | Une ou deux fois par semaine | Trois ou quatre fois par semaine

Cotations & interprétations

Lors de l'évaluation du PSQI, 7 scores de composantes sont établis, chacun étant noté de 0 (aucune difficulté) à 3 (difficulté sévère). Ces scores sont ensuite additionnés pour obtenir un score global (allant de 0 à 21). Un score élevé indique une moins bonne qualité de sommeil.

Utilisation

Cet outil n'est pas disponible sur Mentaal. Pour accéder à ce questionnaire, merci de vous rendre sur le site du distributeur officiel, Mapi Research Trust, et de soumettre une demande sur ePROVIDE™

Accéder à ePROVIDE™