


# Pittsburgh-indeks for søvnkvalitet (PSQI)

Pittsburgh-indeks for søvnkvalitet (PSQI) er et spørreskjema som måler søvnkvalitet og søvnmønster. Det kartlegger 7 komponenter: subjektiv søvnkvalitet, innsovningstid, søvnlengde, vanlig søvneffektivitet, søvnforstyrrelser, bruk av sovemedisiner og søvnighet eller funksjonsvansker på dagtid.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 19 spørsmål |
| Estimert tid | 4 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Pittsburgh Sleep Quality Index |
| Målgruppe | Voksne |
| Forfattere | Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989) |
| Kategori | Generelt |

## Forhåndsvisning av de 19 spørsmålene

I løpet av den siste måneden,

**Når har du vanligvis lagt deg om kvelden?**

I løpet av den siste måneden,

**Hvor lang tid har det vanligvis tatt deg å sovne hver kveld?**

Mindre enn 15 minutter | 15 til 30 minutter | 30 til 60 minutter | Mer enn 60 minutter

I løpet av den siste måneden,

**Når har du vanligvis stått opp om morgenen?**

I løpet av den siste måneden,

**Hvor mange timer har du faktisk sovet per natt?**

*Dette tallet kan avvike fra antall timer du har tilbrakt i sengen.*

I løpet av den siste måneden, hvor ofte har du hatt søvnvansker fordi ...

**Du klarte ikke å sovne innen 30 minutter**

Ikke i løpet av den siste måneden | Mindre enn én gang i uken | En eller to ganger i uken | Tre eller fire ganger i uken

## Skåring og tolkning

Ved skåring av PSQI fastsettes 7 komponentskårer, som hver vurderes fra 0 (ingen vansker) til 3 (alvorlige vansker). Disse skårene summeres deretter til en global skår (fra 0 til 21). Høy skår indikerer dårligere søvnkvalitet.

## Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å få tilgang til dette spørreskjemaet går du til nettstedet til den offisielle distributøren, Mapi Research Trust, og sender en forespørsel via ePROVIDE™

Gå til ePROVIDE™