

Pittsburghs sömnkvalitetsindex (PSQI)

Pittsburghs sömnkvalitetsindex (PSQI) är ett formulär som mäter sömnkvalitet och sömnmönster. Det bedömer 7 komponenter: subjektiv sömnkvalitet, insomningstid, sömnlängd, habituell sömneffektivitet, sömnstörningar, användning av sömnmedel och sömnighet eller funktionsnedsättning dagtid.

Antal frågor	19 frågor
Beräknad tid	4 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Pittsburgh Sleep Quality Index
Målgrupp	Vuxna
Författare	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 19 frågorna

Under den senaste månaden,

Vilken tid har du vanligtvis gått och lagt dig på kvällen?

Under den senaste månaden,

Hur lång tid har det vanligtvis tagit för dig att somna varje kväll?

Mindre än 15 minuter | 15 till 30 minuter | 30 till 60 minuter | Mer än 60 minuter

Under den senaste månaden,

Vilken tid har du vanligtvis gått upp på morgonen?

Under den senaste månaden,

Hur många timmars faktisk sömn har du fått per natt?

Antalet kan skilja sig från antalet timmar du legat i sängen.

Under den senaste månaden, hur ofta har du haft sömnproblem av följande skäl:

Du kunde inte somna inom 30 minuter

Inte under den senaste månaden | Mindre än en gång i veckan | En eller två gånger i veckan | Tre eller fyra gånger i veckan

Poängsättning och tolkning

Vid poängsättning av PSQI fastställs 7 komponentpoäng, som var och en skattas från 0 (inga svårigheter) till 3 (stora svårigheter). Poängen summeras sedan till en global poäng (mellan 0 och 21). Hög poäng anger sämre sömnkvalitet.

Användning

Det här verktyget är inte tillgängligt på Mentaal. För att få tillgång till formuläret går du till den officiella distributörens webbplats, Mapi Research Trust, och skickar in en förfrågan på ePROVIDE™

Gå till ePROVIDE™