

• پرسشنامه خواب پترزبورگ – PSQI

سن: جنس: سطح تحصیلات: وضعیت تحصیلی: شغل:

سوالات زیر به عادات معمولی خواب شما در طی ماه گذشته مربوط می شود .
لطفا سوالات زیر را به دقت خوانده و گزینه مناسب که متناسب با وضعیت شما می باشد را انتخاب نمایید.

در طی ماه گذشته:

1- معمولا شبها چه ساعتی می خوابید؟

2- از زمانی که به رختخواب می روید ، چقدر (به دقیقه) طول می کشد تا خوابتان ببرد؟

3- معمولا صبح ها چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟

4- میزان خواب واقعی شما در شب چند ساعت است؟

5- در طی ماه گذشته ، چند بار بخاطر موارد زیر در خوابیدن مشکل داشته اید؟				
هیچ	یکبار در هفته	دو بار در هفته	سه بار یا بیشتر در هفته	

				الف- با گذشته 30 دقیقه نیز نمی توانید بخوابید.
				ب- نیمه های شب یا صبح زود از خواب بیدار شدن.
				پ-مجبور به دوش گرفتن قبل از خواب بودن
				ت-عدم توانایی نفس کشیدن راحت در طی خواب
				ث-در خواب با صدای بلند خروپف کردن
				ج-احساس سرمای زیاد(در هنگام بخواب رفتن و یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن می شود).
				چ-احساس گرمای شدید (در هنگام بخواب رفتن و یا در جریان خواب بودن که باعث بیدار شدن می شود).
				ح-خواب های بد دیدن
				خ-شکایت از درد داشتن در طی خواب
				د-سایر دلایل (لطفا نوع مشکل را بنویسید).
				6-در طی ماه گذشته ، چندبار برای بخواب رفتن

				مجبور به استفاده از دارو (دستور داده شده توسط پزشک یا خارج از دستور) شده اید؟
				7-در طی ماه گذشته ، چندبار در حین رانندگی ، خوردن غذا یا شرکت در فعالیت های اجتماعی در بیدار ماندن مشکل داشته اید؟
				8-در طی ماه گذشته ، چند بار این احساس را داشته اید که شور و ذوق بدست آوردن چیزها را ندارید؟
خیلی بد	بد	خوب	خیلی خوب	
				9-در طی ماه گذشته در کل کیفیت خواب خود را چگونه توصیف می کنید؟

معرفی پرسشنامه :

پرسشنامه کیفیت خواب پیتزبورگ نگرش افراد را پیرامون کیفیت خواب در چهار هفته گذشته را بررسی می کند .هفت نمره دارد .هر مقیاس پرسشنامه نمره ای از صفر تا سه می گیرد .

مولفه ها :

- 1.توصیف کلی فرد از کیفیت خواب
2. تاخیر در به خواب رفتن
3. طول مدت خواب مفید
4. کفایت خواب (برپایه نسبت طول مدت خواب مفید بر کل زمان سپری شده در رختخواب محاسبه می شود)
5. اختلال های خواب (به صورت بیدارشدن شبانه فرد اندازه گیری می شود)
6. میزان داروی خواب آور مصرفی
7. عملکرد صبحگاهی (به صورت مشکلات ناشی از بدخوابی که توسط فرد در طول روز تجربه شده است تعریف می شود .

• تعریف مفهومی :

کیفیت خواب به دو دلیل عمده سازه بسیار مهم بالینی است . دلیل اول : شکایت افراد در مورد کیفیت خوابی که دارند ، بسیار رایج است: بررسی ها نشان دهنده این است که 15 تا 35 درصد جمعیت بزرگسال از وجود اختلال در کیفیت خواب خود شکایت دارند ، به عنوان مثال مشکل در بخواب رفتن و مشکل در داشتن مدت زمان خواب مناسب (کاراکان و همکاران ، 1983 ، 1978) . دومین دلیل : کیفیت خواب پایین می تواند مهمترین نشانه وجود اختلالات خواب و پزشکی باشد . یکی از مهمترین مولفه های که کیفیت خواب را اندازه گیری می کند مولفه مدت زمان خواب است . این مولفه ممکن است رابطه مستقیمی با مرگ و میر افراد داشته باشد (کریپکی و همکاران ، 1979 به ترجمه سامرند صالحی) . پرسشنامه حاضر علاوه بر مولفه مدت زمان خواب 5 مولفه دیگر را نیز ارزیابی می کند.

نمره گذاری پرسشنامه خواب پیتزبورگ – PSQI

در نمره گذاری PSQI باید 7 مولفه را مورد بررسی قرار دهید . حداقل و حداکثر نمره ای که برای هر مولفه در نظر گرفته شده است از 0 (نبودن مشکل) تا 3 (مشکل بسیار جدی) می باشد . درانتها نمره های هر مولفه را با هم جمع کرده و به یک نمره کلی تبدیل کنید (0 تا 21) . نمره بالا در هر مولفه و یا در نمره کلی نشان دهنده کیفیت خواب نامناسب می باشد. نمره های 0-1-2-3 در هر مقیاس به ترتیب بیانگر وضعیت طبیعی، وجود مشکل خفیف ، متوسط و

شدید می باشند. جمع نمره های مقیاس هفت گانه نمره کلی را تشکیل می دهد که از صفر تا 21 است. نمره کلی 6 یا بیشتر به معنای نامناسب بودن کیفیت خواب می باشد.

Component 1: Subjective sleep quality—question 9

پاسخ به سوالات 9 نمره گذاری مولفه 1



نمره مولفه 1

Component 2: Sleep latency—questions 2 and 5a

نمره گذاری مولفه 2 – سوال 2

پاسخ به سوال 2

0

کمتر از 15 دقیقه

1

16 تا 30 دقیقه

2

31-60 دقیقه

3

بیشتر از 60 دقیقه

نمره گذاری مولفه 2- سوال 5a

پاسخ به سوال 5a

0

در طول یک ماه گذشته اتفاق نیفتاده است

1

کمتر از یکبار در هفته

2

یک بار یا دوبار در هفته

3

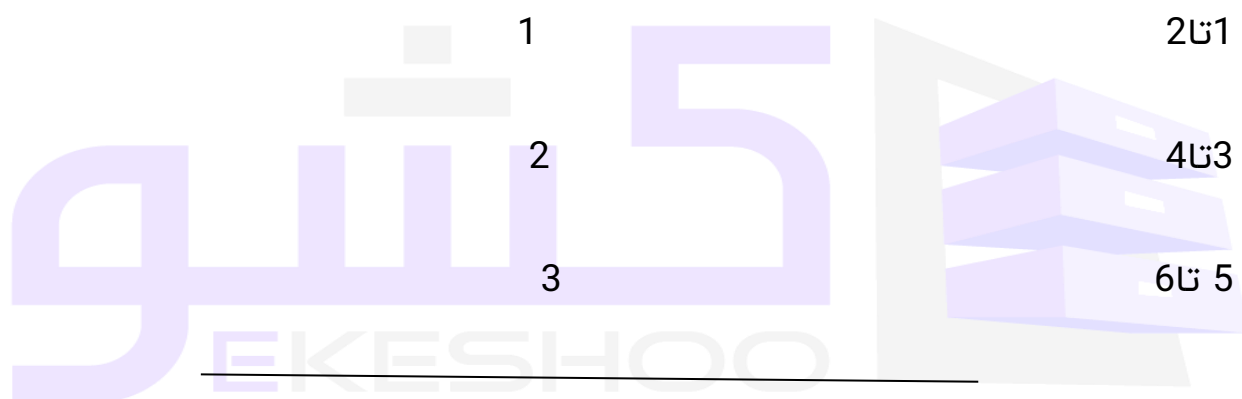
سه بار یا بیشتر اوقات در هفته

برای مولفه هایی که بیشتر از یک سوال را شامل می شوند باید جدول زیر را جهت تبدیل مجموعه نمرات 2 سوال به یک نمره کلی مولفه در نظر بگیرید.

نمره گذاری مولفه 2

جمع سوالات 2 و 5

0 0



نمره مولفه 2.....

Component 3: Sleep duration—question 4

نمره گذاری مولفه 3

پاسخ به سوال 4

0	بیشتر از 7 ساعت
1	6 تا 7 ساعت
2	5 تا 6 ساعت
3	کمتر از 5 ساعت

نمره مولفه 3

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

برای بدست آوردن میزان خواب مفید باید از فرمول زیر استفاده کنید:

$100\% \times \text{ساعات خواب بودن} / \text{ساعات ماندن در رختخواب}$

برای بدست ساعات خواب واقعی شما از سوال 4 استفاده کنید.

برای بدست آوردن ساعات ماندن در رختخواب از سوالات 1 و 3 استفاده کرده و

مدتی را که در رختخواب هستید بدست آورید.

نمره گذاری مولفه 3

پاسخ به سوال 4

0	بالا تر از 85 درصد
1	75 تا 84 درصد
2	65 تا 74 درصد
3	کمتر از 65 درصد

به عنوان مثال شخصی خواب واقعی او 7 ساعت است و همچنین شب ها ساعت 12 به مقصد خواب در رختخواب خود دراز می کشد و صبح ها نیز ساعت 10 (12 تا 10 شامل 10 ساعت ماندن در رختخواب می شود.) از رختخواب بلند می شود . پس:

$$7/(10) \times 100\% = 70\%$$

که با مراجعه به جدول بالا نمره فرد 2 خواهد شد.

نمره مولفه 4

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

سوالات 5 ب تا 5 د باید مانند جدول زیر نمره گذاری شود.

0 در طول یک ماه گذشته اتفاق نیفتاده است

1 کمتر از یکبار در هفته

2 یک یا دوبار در هفته

3 سه یا بیشتر اوقات در هفته

جمع نمرات 5 ب تا 5 د:

نمره مولفه 5

جمع نمرات 5 ب تا 5 د

0 0

1 1 تا 9

2 10 تا 18

3 19 تا 27

نمره مولفه 5

Component 6: Use of sleep medication—question 6

نمره مولفه 6

پاسخ به سوال 6

0 در طول یک ماه گذشته اتفاق نیفتاده است.

1 کمتر از یکبار در هفته

2 یک یا دو بار در هفته

3 سه یا بیشتر اوقات در هفته

نمره مولفه 6

Component 7: Daytime dysfunction—questions 7 and 8

نمره مولفه 7 سوال 7

پاسخ به سوال 7

0 در طول یک ماه گذشته اتفاق نیفتاده است

1

کمتر از یکبار در هفته

2

یک یا دو بار در هفته

3

سه یا بیشتر اوقات در هفته

نمره مولفه 7 سوال 8

پاسخ به سوال 8

0

این مشکل برای من پیش نیامده است

2-1

مشکل موجود خیلی کم اهمیت و ناچیز است

4-3

تاحدی مشکل وجود دارد

6- 5

یک مشکل بسیار بزرگ وجود دارد

مولفه 7

نمره مجموعه سوالات 7 و 8

0 0

1

1-2

2

3-4

3

5-6

نمره مولفه 7

نمره کلی PSQI (مجموعه نمرات 7 مولفه):



روایی و پایایی پرسشنامه :

پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ 83% گزارش شده است .

روایی محتوای پرسشنامه کیفیت خواب تایید شده است .(کاکویی و همکاران 89).

منبع:

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 213-28:193, 1989

1. کاکویی، حسین. زارع، سجاد. اخلاقی، علی اصغر. پناهی، داوود(1389). بررسی
کیفیت خواب رانندگان حرفه ای در پایانه های بین شهری (مورد مطالعه :شهر
تهران)