

Питсбургский индекс качества сна (PSQI)

Имя: _____ ID#: _____ Дата: _____ Возраст: _____

Инструкции

Следующие вопросы касаются ваших обычных привычек сна **только за последний месяц**. Ваши ответы должны отражать наиболее точную картину для большинства дней и ночей за последний месяц. Пожалуйста, ответьте на все вопросы.

1. В течение последнего месяца, в какое время вы обычно ложились спать ночью?

ОБЫЧНОЕ ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ: _____

2. В течение последнего месяца, сколько времени (в минутах) вам обычно требовалось, чтобы заснуть каждую ночь?

КОЛИЧЕСТВО МИНУТ: _____

3. В течение последнего месяца, в какое время вы обычно вставали утром?

ОБЫЧНОЕ ВРЕМЯ ПОДЪЁМА: _____

4. В течение последнего месяца, сколько часов фактического сна вы получали ночью? (Это может отличаться от количества часов, проведённых в постели.)

ЧАСОВ СНА ЗА НОЧЬ: _____

Для каждого из оставшихся вопросов отметьте **один** наиболее подходящий ответ. Пожалуйста, ответьте на все вопросы.

5. В течение последнего месяца, как часто у вас были проблемы со сном из-за того, что вы...

(a) Не могли заснуть в течение 30 минут

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(b) Просыпались посреди ночи или ранним утром

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(c) Должны были вставать, чтобы сходить в туалет

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(d) Не могли дышать свободно

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(e) Кашляли или громко храпели

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(f) Чувствовали, что вам слишком холодно

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(g) Чувствовали, что вам слишком жарко

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(h) Видели плохие сны

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(i) Испытывали боль

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(j) По другой причине (пожалуйста, опишите): _____

Как часто за последний месяц у вас были проблемы со сном из-за этого?

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

6. В течение последнего месяца, как бы вы оценили качество своего сна в целом?

Очень хорошее	Довольно хорошее	Довольно плохое	Очень плохое
---------------	------------------	-----------------	--------------

7. В течение последнего месяца, как часто вы принимали лекарства (назначенные или безрецептурные), чтобы помочь себе заснуть?

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

8. В течение последнего месяца, как часто у вас были трудности с бодрствованием во время вождения, приёма пищи или социальной активности?

Никогда	1–2 раза	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
---------	----------	-------------------	------------------------

9. В течение последнего месяца, насколько серьёзной проблемой для вас было сохранять достаточный энтузиазм для выполнения дел?

Совсем не проблема	Очень незначительная проблема	Некоторая проблема	Очень большая проблема
-----------------------	----------------------------------	-----------------------	---------------------------

10. Есть ли у вас партнёр по кровати или сосед по комнате?

Нет партнёра по кровати или соседа	Партнёр/сосед в другой комнате	Партнёр в той же комнате, но не в той же постели	Партнёр в той же постели
--	-----------------------------------	--	--------------------------------

Если у вас есть сосед по комнате или партнёр по кровати, спросите его/её, как часто за последний месяц у вас наблюдалось...

(a) Громкий храп

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(b) Длительные паузы между вдохами во сне

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(c) Подергивания или судороги ног во сне

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(d) Эпизоды дезориентации или спутанности сознания во сне

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

(e) Другое беспокойство во сне; пожалуйста, опишите: _____

Ни разу за последний месяц	Реже 1 раза в неделю	1–2 раза в неделю	3 и более раз в неделю
-------------------------------	-------------------------	----------------------	---------------------------

Инструкции по подсчёту баллов PSQI

Питсбургский индекс качества сна (PSQI) содержит **19 вопросов для самооценки** и **5 вопросов, оцениваемых партнёром по кровати или соседом по комнате** (при наличии). **В подсчёт включаются только вопросы для самооценки.** 19 вопросов для самооценки объединяются в **семь «компонентных» шкал**, каждая из которых имеет диапазон **от 0 до 3 баллов**. Во всех случаях оценка «0» означает отсутствие трудностей, а «3» — выраженные трудности. Семь компонентных баллов затем суммируются в один **«глобальный» балл** с диапазоном **от 0 до 21 балла**: «0» означает отсутствие трудностей, «21» — выраженные трудности во всех областях.

Подсчёт выполняется следующим образом:

Компонент 1: Субъективное качество сна

Изучите вопрос № 6 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл компонента 1
«Очень хорошее»	0
«Довольно хорошее»	1
«Довольно плохое»	2
«Очень плохое»	3

Балл компонента 1: _____

Компонент 2: Латентность сна

1. Изучите вопрос № 2 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл
≤ 15 минут	0
16–30 минут	1
31–60 минут	2
> 60 минут	3

Балл вопроса № 2: _____

2. Изучите вопрос № 5а и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл
Ни разу за последний месяц	0
Реже 1 раза в неделю	1
1–2 раза в неделю	2
3 и более раз в неделю	3

Балл вопроса № 5а: _____

3. Сложите балл вопроса № 2 и балл вопроса № 5а.

Сумма № 2 и № 5а: _____

4. Присвойте балл компонента 2 следующим образом:

Сумма № 2 и № 5а	Балл компонента 2
0	0
1–2	1
3–4	2
5–6	3

Балл компонента 2: _____

Компонент 3: Продолжительность сна

Изучите вопрос № 4 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл компонента 3
> 7 часов	0
6–7 часов	1
5–6 часов	2
< 5 часов	3

Балл компонента 3: _____

Компонент 4: Привычная эффективность сна

(1) Запишите количество часов сна (вопрос № 4): _____

(2) Рассчитайте количество часов, проведённых в постели:

Время подъёма (вопрос № 3): _____ – Время отхода ко сну (вопрос № 1): _____ =
Количество часов в постели: _____

(3) Рассчитайте привычную эффективность сна следующим образом:

(Количество часов сна / Количество часов в постели) × 100 = Привычная
эффективность сна (%)

(_____ / _____) × 100 = _____ %

(4) Присвойте балл компонента 4 следующим образом:

Привычная эффективность сна, %	Балл компонента 4
> 85%	0
75–84%	1
65–74%	2
< 65%	3

Балл компонента 4: _____

Компонент 5: Нарушения сна

(1) Изучите вопросы № 5b–5j и присвойте балл для каждого вопроса следующим образом:

Ответ	Балл
Ни разу за последний месяц	0
Реже 1 раза в неделю	1
1–2 раза в неделю	2
3 и более раз в неделю	3

Балл № 5b: _____

Балл c: _____

Балл d: _____

Балл e: _____

Балл f: _____

Балл g: _____

Балл h: _____

Балл i: _____

Балл j: _____

(2) Сложите баллы вопросов № 5b–5j:

Сумма № 5b–5j: _____

(3) Присвойте балл компонента 5 следующим образом:

Сумма № 5b–5j	Балл компонента 5
0	0
1–9	1
10–18	2
19–27	3

Балл компонента 5: _____

Компонент 6: Использование снотворных препаратов

Изучите вопрос № 7 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл компонента 6
Ни разу за последний месяц	0
Реже 1 раза в неделю	1
1–2 раза в неделю	2
3 и более раз в неделю	3

Балл компонента 6: _____

Компонент 7: Дневная дисфункция

(1) Изучите вопрос № 8 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл
Никогда	0
1–2 раза	1
1–2 раза в неделю	2
3 и более раз в неделю	3

Балл вопроса № 8: _____

(2) Изучите вопрос № 9 и присвойте баллы следующим образом:

Ответ	Балл
Совсем не проблема	0
Очень незначительная проблема	1
Некоторая проблема	2
Очень большая проблема	3

Балл вопроса № 9: _____

(3) Сложите баллы вопросов № 8 и № 9:

Сумма № 8 и № 9: _____

(4) Присвойте балл компонента 7 следующим образом:

Сумма № 8 и № 9	Балл компонента 7
0	0
1–2	1
3–4	2
5–6	3

Балл компонента 7: _____

Глобальный балл PSQI

Сложите семь компонентных баллов вместе:

Балл компонента 1: _____

Балл компонента 2: _____

Балл компонента 3: _____

Балл компонента 4: _____

Балл компонента 5: _____

Балл компонента 6: _____

Балл компонента 7: _____

Глобальный балл PSQI: _____