

## แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

### (The Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI)

ของบุชชี และคณะ ฉบับภาษาไทยแปลโดยตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์ และวรัญ ดันชัยสวัสดิ์

คำแนะนำโปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความในช่องว่างแต่ละข้อที่ตรงกับการนอนส่วนใหญ่ของท่านใน  
ระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา (กรุณาตอบทุกข้อ)

1. ท่านเข้านอนเวลาประมาณ.....น.
2. ท่านต้องใช้เวลานานประมาณเท่าไร ตั้งแต่เข้านอนจนหลับไป.....นาที
3. ปกติท่านลุกจากที่นอนตอนเช้าเวลาประมาณ.....น.
4. ปกติท่านนอนหลับได้กี่ชั่วโมง.....ชั่วโมง (จำนวนชั่วโมงนี้อาจแตกต่างจากชั่วโมงตั้งแต่คุณเริ่มเข้านอนจนตื่นนอน)
5. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาท่านคิดว่าคุณภาพการนอนโดยรวมของท่านเป็นอย่างไร  
 ดีมาก       ดี       ไม่ค่อยดี       ไม่ดีเลย
6. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณใช้ยานอนหลับ (ไม่ว่าจะโดยแพทย์สั่งหรือซื้อเองเพื่อช่วยให้หลับสบายเพียงใด)  
 ไม่เคยใช้เลย       ใช้น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์  
 ใช้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์       ใช้ 3 ครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
7. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรู้สึกง่วงบ๊วยเพียงใด ในขณะที่ทำกิจกรรมประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ทำกับข้าว ทำงานบ้าน ซักเสื้อผ้า เป็นต้น  
 ไม่เคยเลย       น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์  
 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์       3 ครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
8. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา คุณรู้สึกเป็นปัญหาบ้างไหม ในการที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วงไป  
 ไม่เป็นปัญหาเลย       เป็นปัญหาบ้างเล็กน้อย  
 เป็นปัญหามากพอสมควร       เป็นปัญหามาก

สำหรับคำถามต่อไปนี้ กรุณาเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ในแต่ละข้อตามตัวอักษรดังนี้ (กรุณาตอบทุกข้อ)

- 0 หมายถึงไม่มีปัญหาเลย
- 1 หมายถึงมีปัญหาน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- 2 หมายถึงมีปัญหา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
- 3 หมายถึงมีปัญหา 3 ครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

9.ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณมี ปัญหาเกี่ยวกับการนอน เนื่องจาก สาเหตุเหล่านี้บ่อยเพียงใด	ไม่มีปัญหาเลย	มีปัญหาน้อย กว่า 1 ครั้งต่อ สัปดาห์	มีปัญหา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	มีปัญหา 3 ครั้ง หรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์
9.1 นอนไม่หลับหลังจากเข้านอน ไปแล้วนานกว่า 30 นาที				
9.2 ตื่นกลางดึกหรือตื่นช้ากว่าปกติ				
9.3 ตื่นเข้าห้องน้ำ				
9.4 หายใจติดขัด				
9.5 ไอหรือกรนเสียงดัง				
9.6 รู้สึกหนาวเกินไป				
9.7 รู้สึกร้อนเกินไป				
9.8 ผื่นรำย				
9.9 เจ็บหรือปวดตามตัว				
9.10 สาเหตุอื่น ๆ ถ้ามีโปรดระบุ				

ประกอบด้วย 9 ข้อคำถาม แบ่งเป็น 7 องค์ประกอบ ได้แก่

- (1) การรายงานคุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย
- (2) ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ
- (3) ระยะเวลาในการนอนหลับแต่ละคืน
- (4) ประสิทธิภาพของการนอนหลับโดยปกติวิสัย
- (5) การรบกวนการนอนหลับ
- (6) การใช้ยานอนหลับ
- (7) ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลากลางวัน

**องค์ประกอบที่ 1 คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย** (คำถามข้อ 5 ของแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ)

คุณภาพการนอนหลับเชิงอัตนัย ดีมาก เท่ากับ 0 คะแนน ดี เท่ากับ 1 คะแนน ไม่ค่อยดี เท่ากับ 2 คะแนน ไม่ดีเลย เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ** (คำถามข้อ 2 และข้อ 9)

1) ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งนอนหลับ (คำถามข้อ 2)

น้อยกว่า 15 นาที เท่ากับ 0 คะแนน

16-30 นาที เท่ากับ 1 คะแนน

31-60 นาที เท่ากับ 2 คะแนน

มากกว่า 60 นาที เท่ากับ 3 คะแนน

2) ปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับหลังจากเข้านอนไปแล้วนานกว่า 30 นาที (คำถามข้อ 9.1)

ไม่เป็นปัญหาเลย เท่ากับ 0 คะแนน

มีปัญหา : น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 1 คะแนน

1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 2 คะแนน

$\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 3 คะแนน

ผลรวมคะแนนจากคำตอบของคำถามข้อ 2 และ 9.1 เท่ากับ 0 คะแนน เท่ากับ 0 คะแนน 1-2 คะแนน เท่ากับ 1 คะแนน 3-4 คะแนน เท่ากับ 2 คะแนน 5-6 คะแนน เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 3 ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน** (คำถามข้อ 4)

มากกว่า 7 ชั่วโมง เท่ากับ 0 คะแนน

6-7 ชั่วโมง เท่ากับ 1 คะแนน

5-5.9 ชั่วโมง เท่ากับ 2 คะแนน

น้อยกว่า 5 ชั่วโมง เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 4 ประสิทธิภาพของการนอนหลับ** (คำนวณจากคำถามข้อ 1 ข้อ 3 และข้อ 4)

ประสิทธิภาพการนอนหลับ โดยปกติคำนวณจากจำนวนชั่วโมงในการนอนหลับจริง (จากคำถามข้อ (4) หารด้วยจำนวน ชั่วโมงที่นอนอยู่บนเตียง ซึ่งคำนวณจากเวลาดึ้นนอน (จากคำถาม ข้อ (3) ลบด้วยเวลาเข้านอน (จากคำถามข้อ 1) ค่าที่ได้มากกว่า ร้อยละ 85 เท่ากับ 0 คะแนน ร้อยละ 75-84 เท่ากับ 1 คะแนน ร้อยละ 65-74 เท่ากับ 2 คะแนน น้อยกว่า ร้อยละ 65 เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 5 การรบกวนการนอนหลับ** (คำถามข้อ 9.2-9.10) โดยในแต่ละข้อ คำถามจะแบ่งระดับคะแนนเป็น

ไม่มีปัญหา เท่ากับ 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 1 คะแนน

1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 2 คะแนน

$\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 3 คะแนน

ผลรวมคะแนนข้อ 9.2-9.10 เท่ากับ 0 คะแนน เท่ากับ 0 คะแนน 1-9 คะแนน เท่ากับ 1 คะแนน 10-18 คะแนน เท่ากับ 2 คะแนน 19-27 คะแนน เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 6 การใช้ยานอนหลับ เพื่อช่วยในการนอนหลับ (คำถามข้อ 6)**

ไม่เคยใช้เลย เท่ากับ 0 คะแนน

ใช้น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 1 คะแนน

ใช้ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 2 คะแนน

ใช้  $\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 3 คะแนน

**องค์ประกอบที่ 7 ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในเวลาว่าง (คำถามข้อ 7 และ 8)**

1) อาการง่วงนอน หรือผลอหับขณะทำกิจกรรมประจำวัน เช่น รับประทานอาหาร ทำงาน ซักผ้า เป็นต้น (คำถามข้อ 7)

ไม่เคยมีอาการ เท่ากับ 0 คะแนน

น้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 1 คะแนน

1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 2 คะแนน

$\geq 3$  ครั้งต่อสัปดาห์ เท่ากับ 3 คะแนน

2) ปัญหาเกี่ยวกับความกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยดี (คำถามข้อ 8)

ไม่เป็นปัญหาเลย เท่ากับ 0 คะแนน

เป็นปัญหาบ้างเล็กน้อย เท่ากับ 1 คะแนน

เป็นปัญหาพอสมควร เท่ากับ 2 คะแนน

เป็นปัญหามาก เท่ากับ 3 คะแนน

ผลรวมคะแนนคำตอบจากคำถามข้อ 7 และข้อ 8 เท่ากับ 0 คะแนน เท่ากับ 0 คะแนน 1-2 คะแนน เท่ากับ 1 คะแนน 3-4 คะแนน เท่ากับ 2 คะแนน 5-6 คะแนน เท่ากับ 3 คะแนน

การแปลผล รวมคะแนนทั้ง 7 องค์ประกอบของแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ มีคะแนนระหว่าง 0-21 คะแนน ดังนี้

คะแนนรวม  $\leq 5$  คะแนน หมายถึง คุณภาพการนอนหลับดี

คะแนนรวม  $> 5$  คะแนน หมายถึง คุณภาพการนอนหลับไม่ดี