

附件一:

编号: _____

调查员 _____

关于我校大学生睡眠状况及影响睡眠因素的调查问卷

亲爱的同学:

您好,这是一份关于大学生睡眠状况及影响睡眠因素的调查问卷,您的回答对我们有很大的帮助,希望占用您几分钟时间,非常感谢您的配合!您的资料仅用于数据分析,将不会用做其他用途!谢谢合作!

性别: 1 男 2 女 年龄: _____岁 身高: _____cm 体重: _____Kg 年级: _____级
专业: _____ 类别: 1 二本 2 三本

匹兹堡睡眠质量调查问卷 (PSQI 量表)

下面一些问题是关于您最近 1 个月的睡眠情况,请选择或填写最符合您近 1 个月实际情况的答案。请回答下列问题!

- 1.晚上上床睡觉通常 _____点钟。
- 2.从上床到入睡通常需要_____分钟。
- 3.通常早上_____点起床
- 4.每夜通常实际睡眠_____小时(不等于卧床时间)。
- 5.您如有因下列情况影响您的睡眠而烦恼,请在相应格子内打勾:

	无	<1 次/周	1-2 次/周	≥ 3 次/周
入睡困难(30 分钟内不能入睡)				
夜间易醒或早醒				
夜间去厕所				
呼吸不畅				
咳嗽或鼾声高				
感觉冷				
感觉热				
做恶梦				
疼痛不适				
其它影响睡眠的事情				
如有,请说明:				

- 6.总的来说,您认为自己的睡眠质量 a.很好 b.较好 c.较差 d.很差
- 7.您用药物催眠的情况 a.无 b.<1 次/周 c.1-2 次/周 d.≥ 3 次/周
- 8.您常感到困倦吗 a.无 b.<1 次/周 c.1-2 次/周 d.≥ 3 次/周
- 9.您做事情的精力不足吗 a.没有 b.偶尔有 c.有时有 d.经常有

影响睡眠的因素（自制）

1. 您是否吸烟 a. 从不 b. 偶尔（每周少于 1 次） c. 经常
2. 您是否饮酒 a. 从不 b. 偶尔（每月少于 1 次） c. 经常
3. 您是否睡前喝咖啡 a. 从不 b. 偶尔（每月少于 2 次） c. 经常
4. 您睡前吃宵夜的情况 a. 从不 b. 每周 1-2 次 c. 每周 3 次以上
5. 您不吃早餐的情况 a. 从不 b. 每周 1-2 次 c. 每周 3 次以上
6. 您认为自己的健康状况 a. 好 b. 一般 c. 差
7. 您使用手机的情况
 - 7.1 平均每天使用手机的时间 a. 1h 以下 b. 1-3h c. 3-5h 以上 d. 5h 以上
 - 7.2 平均每月使用手机的费用 a. 小于 50 元 b. 大于 50 元
 - 7.3 睡前玩手机多长时间可以入睡？ 约_____分钟
8. 您平均每天使用电脑的时间 a. 0-2h/天 b. 2-4h/天 c. 4-6h/天 d. 6h 以上/天
9. 您每天打游戏的情况为 a. 从不 b. 每天 0-2h c. 每天 2-4h d. 每天 4h 以上
10. 您参加体育锻炼的频率为 a. 不锻炼 b. 1-2 次/周 c. 3-4 次/周 d. 5 次以上
11. 宿舍环境：
 - 11.1 您认为宿舍舍友睡觉晚吗？ a. 是 b. 否
 - 11.2 您认为宿舍嘈杂吗？ a. 是 b. 否
 - 11.3 您认为宿舍灯光亮吗？ a. 是 b. 否
 - 11.4 您认为宿舍环境卫生怎样？ a. 好 b. 一般 c. 差
12. 您认为与同学关系如何？ a. 相处融洽 b. 相处一般 c. 不好相处
13. 您觉得学习压力如何？ a. 大 b. 一般 c. 小
14. 您决定考研吗？ a. 是 b. 否
15. 您觉得就业压力大吗？ a. 大 b. 一般 c. 小
16. 您认为家庭经济条件如何？ a. 好 b. 一般 c. 差
17. 您需要做兼职或其他途径赚取生活费吗？ a. 是 b. 否
18. 您有谈恋爱吗？ a. 从没有 b. 曾经有 c. 现在有（若选此项做 19 题，否则跳至 20 题）
19. 您认为您与恋人之间的关系如何？ a. 相处融洽 b. 相处一般 c. 不好相处
20. 您认为您目前的状况是否需要心理咨询或心理辅导吗？ a. 是 b. 否
21. 您认为哪些因素促进了您的睡眠_____
22. 您认为哪些因素影响了您的睡眠_____

调查日期：_____年_____月_____日