

Pittsburski indeks jakości snu (PSQI)

Pittsburski indeks jakości snu (PSQI) to kwestionariusz mierzący jakość i wzorce snu. Ocenia 7 komponentów: subiektywną jakość snu, latencję snu, czas trwania snu, zwykłą wydajność snu, zaburzenia snu, przyjmowanie leków nasennych oraz senność lub zaburzenia funkcjonowania w ciągu dnia.

Liczba pytań	19 pytań
Szacowany czas	4 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Pittsburgh Sleep Quality Index
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 19 pytań

W ciągu ostatniego miesiąca:

O której godzinie zwykle kładł(a) się Pan/Pani spać?

W ciągu ostatniego miesiąca:

Ile czasu zwykle zajmowało Panu/Pani zaśnięcie?

Mniej niż 15 minut | Od 15 do 30 minut | Od 30 do 60 minut | Ponad 60 minut

W ciągu ostatniego miesiąca:

O której godzinie zwykle wstawał(a) Pan/Pani rano?

W ciągu ostatniego miesiąca:

Ile godzin faktycznie przesypiał(a) Pan/Pani w nocy?

Ta liczba może się różnić od liczby godzin spędzonych w łóżku.

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca miał(a) Pan/Pani problemy ze snem, ponieważ:

Nie mógł/mogła Pan/Pani zasnąć w ciągu 30 minut

Ani razu w ostatnim miesiącu | Rzadziej niż raz w tygodniu | Raz lub dwa razy w tygodniu | Trzy lub cztery razy w tygodniu

Obliczanie wyników i interpretacja

Przy obliczaniu wyników PSQI ustala się 7 wyników komponentów, z których każdy jest oceniany od 0 (brak trudności) do 3 (poważne trudności). Wyniki te sumuje się, uzyskując wynik globalny (od 0 do 21). Wysoki wynik wskazuje na gorszą jakość snu.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne w Mentaal. Aby uzyskać dostęp do tego kwestionariusza, przejdź na stronę oficjalnego dystrybutora, Mapi Research Trust, i złóż wniosek w serwisie ePROVIDE™

Przejdź do ePROVIDE™