

Michał Olech, Anieli Brzezińska, Marta Biernacka,
Klaudia T. Bochniarz, Paweł Jurek

**PSYCHOMETRYCZNE WŁAŚCIWOŚCI
I ZASTOSOWANIE POLSKIEJ WERSJI
PITTSBURSKIEGO INDEKSU JAKOŚCI SNU
(PSQI-PL)**

Wydawnictwo Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego
Gdańsk 2025

Copyright © by Gdański Uniwersytet Medyczny, 2025

Nota o Autorach

Michał Olech¹ <https://orcid.org/0000-0003-3612-0568>

Aniela Brzezińska² <https://orcid.org/0009-0008-1823-9438>

Marta Biernacka² <https://orcid.org/0009-0007-0595-0645>

Klaudia T. Bochniarz³ <https://orcid.org/0000-0002-1219-7053>

Paweł Jurek^{1,3} <https://orcid.org/0000-0002-9958-3941>

¹ Zakład Badań nad Jakością Życia, Katedra Psychologii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Gdański Uniwersytet Medyczny

² Wydział Nauk o Zdrowiu, Gdański Uniwersytet Medyczny

³ Zakład Psychologii Społecznej, Instytut Psychologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Gdański

Korespondencja dotycząca tego podręcznika powinna być kierowana do Michała Olecha, ul. Tuwima 15, 80-210 Gdańsk. E-mail: michal.olech@gumed.edu.pl

Recenzja: dr hab. Monika Wiłkość-Dębczyńska, prof. UKW

Redakcja i korekta: Bartłomiej Siek

Projekt okładki: Małgorzata Gusman

Layout i skład: Mariusz R. Marszałkowski

ISBN: 978-83-67147-53-8

Wydawca:
Gdański Uniwersytet Medyczny
ul. M. Skłodowskiej-Curie 3a
80-210 Gdańsk

Wydawnictwo GUMed
ul. Dębinki 1, 80-211 Gdańsk
redakcja@gumed.edu.pl
tel. +48 58 349 15 37

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	5
1. Rola jakości snu w funkcjonowaniu człowieka	7
1.1. Definicja jakości snu	7
1.2. Mechanizmy snu	8
1.2.1. Fazy snu	8
1.2.2. Rytm dobowy	11
1.2.3. Długość snu	13
1.2.4. Czynniki społeczne	15
1.2.5. Zmiany w jakości snu ze względu na wiek	17
1.3. Niska jakość snu a konsekwencje zdrowotne	18
1.3.1. Zaburzenia psychiczne	18
1.3.2. Zaburzenia funkcjonowania poznawczego	20
1.3.3. Choroby neurodegeneracyjne	24
1.3.4. Choroby immunologiczne	26
1.3.5. Choroby układu naczyniowego, zespół metaboliczny, cukrzyca i otyłość	27
2. Pomiar jakości snu – metody i wyzwania	31
2.1. Kwestionariusze samooceny	31
2.1.1. <i>Ateńska skala bezsenności</i>	32
2.1.2. <i>Skala nasilenia bezsenności</i>	33
2.1.3. <i>Skala senności Epworth</i>	33
2.2. Monitorowanie snu	34
2.3. Polisomnografia	35
2.4. Test wielokrotnej latencji snu	36
2.5. Aktygrafia	37
2.6. Metody neuroobrazowe	38
2.7. Wyzwania w pomiarze jakości snu	38
3. Konstrukcja PSQI	41
3.1. Opis PSQI	41
3.2. Historia opracowania PSQI	45
3.3. PSQI w badaniach w różnych krajach i w różnych kontekstach kulturowych	46
3.4. Polska wersja <i>Pittsburskiego indeksu jakości snu</i> (PSQI-PL)	49
4. Opis badań walidacyjnych	51
4.1. Plan badań i analiz statystycznych	51
4.2. Procedura badań	54
4.3. Opis badanej próby	54
4.4. Wykorzystane narzędzia pomiarowe	56

5. Analiza pozycji PSQI-PL	61
5.1. Zaburzenia snu	64
5.2. Trudności w trakcie dnia związane z sennością	68
5.3. Czas trwania snu oraz efektywność wykorzystania czasu snu	69
6. Struktura czynnikowa i rzetelność pomiaru PSQI-PL	71
6.1. Eksploracyjna analiza czynnikowa	71
6.2. Konfirmacyjna analiza czynnikowa	73
6.3. Rzetelność pomiaru	74
7. Trafność PSQI-PL	77
7.1. Jakość snu a jakość życia	78
7.2. Jakość snu a dobrostan	82
7.3. Jakość snu a funkcjonowanie poznawcze	84
8. Opracowanie norm PSQI-PL	87
8.1. Ograniczenia stosowania norm statystycznych	88
8.2. Różnice wyników PSQI-PL ze względu na wiek i płeć	90
9. Stosowanie PSQI-PL	93
9.1. Przeprowadzenie badania	93
9.2. Obliczanie wyników	95
9.2.1. Wskaźnik I: Długość snu	95
9.2.2. Wskaźnik II: Zakłócenia snu	96
9.2.3. Wskaźnik III: Długość zasypiania	96
9.2.4. Wskaźnik IV: Zaburzenia codziennego funkcjonowania wynikające z braku snu	96
9.2.5. Wskaźnik V: Efektywność snu	97
9.2.6. Wskaźnik VI: Subiektywna jakość snu	97
9.2.7. Wskaźnik VII: Leki nasenne	97
9.2.8. Wynik ogólny	98
9.3. Interpretacja wyników	98
9.3.1. Wskazówki na temat interpretacji wyników	98
9.3.2. Omówienie kwestionariusza z badanym	104
Bibliografia	108

WPROWADZENIE

Pittsburski indeks jakości snu (PSQI) to powszechnie stosowane narzędzie w dziedzinie psychologii i opieki zdrowotnej na całym świecie, służące do pomiaru jakości snu (Mollayeva i in., 2016). Początki prac nad opracowaniem tego narzędzia sięgają roku 1988, kiedy to zostało zaprojektowane przez zespół badawczy w składzie: Daniel Buysse, Charles Reynolds, Timothy Monk, Susan Berman i David Kupfer (Buysse i in., 1989). Brak odpowiednich metod kwestionariuszowych do oceny jakości snu w owym czasie był inspiracją do stworzenia tego przydatnego narzędzia, które wkrótce zyskało uznanie i popularność w środowisku naukowym i klinicznym.

Skala PSQI została zaprojektowana w celu dostarczenia obiektywnych wskaźników dotyczących jakości snu, przy uwzględnieniu różnorodnych aspektów związanych z nocnym wypoczynkiem. Obejmuje ona ocenę takich czynników jak czas zasypiania, czas snu, czas budzenia się, częstotliwość problemów ze snem, jakość snu pod względem subiektywnym oraz wpływ jakości snu na codzienne funkcjonowanie. Dzięki temu PSQI umożliwia kompleksową ocenę jakości snu u badanych osób. Systematyczny przegląd i metaanaliza 37 badań psychometrycznych dotyczących PSQI na próbie obejmującej osoby dorosłe i dzieci wykazały potencjał tego narzędzia jako miary do przesiewowego badania zaburzeń snu w próbach nieklinicznych i klinicznych (Mollayeva i in., 2016).

Od czasu powstania skali PSQI zostało stworzonych kilkadziesiąt jej wersji językowych, dzięki czemu możliwe stało się międzynarodowe zastosowanie i porównywanie wyników badań na temat jakości snu na różnych populacjach.

Polska wersja PSQI również powstała, jednak do dziś brakowało kompleksowego psychometrycznego opracowania tego narzędzia w kontekście polskiej populacji.

Niniejsza publikacja ma na celu uzupełnienie tej luki i dostarczenie kompleksowej analizy psychometrycznych właściwości polskiej wersji *Pittsburskiego indeksu jakości snu* (PSQI-PL). W kolejnych rozdziałach znajdują się szczegółowe informacje dotyczące procesu adaptacji skali do warunków polskich, weryfikacji jej rzetelności oraz trafności. Ponadto przedstawione zostały wyniki badań nad normami oraz odpowiednimi procedurami interpretacyjnymi.

Wierzimy, że niniejszy podręcznik będzie cennym źródłem wiedzy dla psychologów, lekarzy, naukowców oraz praktyków zajmujących się oceną jakości snu wśród polskich pacjentów. Dzięki kompleksowym analizom psychometrycznym PSQI-PL zyska na wiarygodności i będzie mógł służyć jako pełnoprawne narzędzie w diagnozie oraz planowaniu interwencji mających na celu poprawę jakości snu i jakości życia badanych osób. Serdecznie zapraszamy do lektury i wykorzystania tej publikacji w codziennej praktyce badawczej i klinicznej.