

Komparace

V rámci komparativního výzkumu jsem si vybrala bakalářskou práci na téma *Kvalita spánku studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého* od Bc. Veroniky Johnové a ráda bych výsledky výzkumu srovnala s Kvalitou spánku studentů 3. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy.

JOHNOVÁ, Veronika. Kvalita spánku studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2021-03-16]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/sbduoq/>. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Tereza Sofková.

Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce bylo na základě dotazníkového šetření vyhodnotit kvalitu spánku u studentů Pedagogické fakulty UP – Mým cílem bude na základě stejného dotazníkového šetření porovnat kvalitu spánků studentů dvou výše zmíněných fakult 3. LF UK a Pedagogické fakulty UPOL.

Dílčí cíle (+ otázky v dotazníku ověřující cíl)

- a) Zhodnotit kvalitu spánku s ohledem na intersexuální diference. – otázka č. 7
- b) Posoudit délku spánku v závislosti na subjektivně pocíťované kvalitě spánku. – otázka č. 3, 4, 6
- c) Posoudit čas ulehnutí vzhledem k ospalosti během dne. – otázka č. 1, 6
- d) Zhodnotit míru doby usnutí k užívání léků podporujících spánek. – otázka č. 2, 5

Metoda výzkumu

Empirický jednorázový a kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Jedná se o českou verzi dotazníku Pittsburské univerzity o kvalitě spánku, který obsahuje celkem 7 otázek.

Komparace výzkumu

Odkaz na dotazník: <https://www.surveio.com/survey/d/P3X8A6T8P5P1U0M3P>

Dotazník

Příloha č. 1 Dotazník

DOTAZNÍK PITTSBURGHSKÉ UNIVERZITY O KVALITĚ SPÁNKU (Czech version of the Pittsburgh Sleep Quality Index - PSQI)

POKYNY:

Následující otázky se týkají vašich obvyklých spánkových návyků pouze během posledního měsíce (posledních 30 dnů). Ve svých odpovědích byste měli označit ten stav, který co nejpřesněji vystihuje většinu dní a nocí v minulém měsíci. Prosím, odpovězte na všechny otázky.

1. V kolik hodin jste obvykle během posledního měsíce večer ulehl(a) do postele?

ČAS ULEHNUTÍ DO POSTELE _____

- 2. Jak dlouho (v minutách) vám obvykle každý večer během posledního měsíce trvalo, než jste usnul(a)?**

POČET MINUT _____

- 3. Kolik hodin za noc jste minulý měsíc obvykle opravdu spal(a)? (To se může lišit od počtu hodin strávených v posteli.)**

OBVYKLÝ POČET HODIN SPÁNKU ZA JEDNU NOC _____

U každé ze zbývajících otázek označte jednu nejvhodnější odpověď. Odpovězte, prosím, na všechny otázky.

- 4. Jak byste celkově ohodnotil(a) kvalitu svého spánku během posledního měsíce?**

- a) Velmi dobrá
- b) Docela dobrá
- c) Docela špatná
- d) Velmi špatná

- 5. Kolikrát jste během posledního měsíce užil(a) léky nebo jiné přípravky, které vám pomáhají usnout a spát (na lékařský předpis nebo bez předpisu)?**

- a) Nikdy během posledního měsíce
- b) Méně než jednou týdně
- c) Jednou nebo dvakrát za týden
- d) Tříkrát nebo vícekrát za týden

- 6. Jak často jste se během minulého měsíce cítil(a) ospalý (ospalá) při řízení auta, při jídle nebo při jiné společenské činnosti?**

- a) Nikdy během posledního měsíce
- b) Méně než jednou týdně
- c) Jednou nebo dvakrát za týden
- d) Tříkrát nebo vícekrát za týden

- 7. Jaké je Vaše pohlaví?**

- a) Muž
- b) Žena

Kvalita spánku studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci (dále jen PdF UPOL) ve srovnání s kvalitou spánku studentů 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze (dále jen 3. LF UK)

V rámci výzkumu v bakalářské práci se šetření účastnilo 42 respondentů – v rámci mého šetření to bylo 43. Počet byl tedy téměř stejný. Z hlediska pohlaví bylo v původním výzkumu 14 mužů a 28 žen – v rámci mého šetření to bylo 10 mužů a 33 žen.

Závěr – srovnání bez ohledu na intersexuální diference

Délka spánku bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
57,14 % studentů spí více než 7,5 h	44,19 % studentů spí více než 7,5 h

- více studentů spí déle než 7,5 h na PdF UPOL

Kvalita spánku bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
71,43 % studentů vnímá kvalitu svého spánku jako dobrou	79,06 % studentů vnímá kvalitu svého spánku jako dobrou

- více studentů vnímá svoji kvalitu spánku jako dobrou na 3. LF UK

Ulehnutí k spánku bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
57,14 % studentů uléhá k spánku před 23. hodinou	60,47 % studentů uléhá k spánku před 23. hodinou

- více studentů uléhá k spánku před 23. hodinou na 3.LF UK

Pocit ospalosti bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
33,3 % studentů se 1–2× týdně cítí ospale	53,49 % studentů se 1–2×týdně cítí ospale

- více studentů se 1–2× týdně cítí ospale na 3. LF UK

Průměrná potřeba času k usnutí při užívání léku na podporu usnutí méně než 1x týdně bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
27,5 minut	25 minut

- průměrná potřeba času k usnutí u studentů, kteří užívají léky na podporu usnutí, je vyšší u studentů PdF UPOL

Průměrná potřeba času k usnutí bez jakéhokoliv užívání léku na podporu usnutí bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK

23,31 minut	23,69 minut
-------------	-------------

- průměrná potřeba času k usnutí u studentů, kteří neužívají léky na podporu usnutí, je srovnatelná u obou skupin respondentů

Celková průměrná potřeba času k usnutí bez ohledu na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
25,42 minut	23,62 minut

- více času k usnutí potřebují studenti PdF UPOL

Závěr – srovnání s ohledem na intersexuální diference

Délka spánku s ohledem na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
Více mužů si dopřává spánek delší než 7,5 h.	Více mužů si dopřává spánek delší než 7,5 h.

- na obou fakultách spí déle muži než ženy

Hodnocení kvality spánku u mužů a žen	
PdF UPOL	3. LF UK
Muži i ženy hodnotí kvalitu spánku převážně jako dobrou.	Muži i ženy hodnotí kvalitu spánku převážně jako dobrou.

- na obou fakultách hodnotí muži i ženy kvalitu spánku převážně jako dobrou

Ulehnutí do postele před 23 hodinou s ohledem na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
Muži uléhají do postele častěji před 23. hodinou než ženy.	Ženy uléhají do postele častěji před 23. hodinou než ženy.

- na 3. LF UK uléhají do postele před 23 hodinou častěji ženy, zatímco na PdF UPOL muži

Pocit ospalosti s ohledem na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
Ženy se cítí ospalé častěji.	Ženy se cítí ospalé častěji.

- na obou fakultách se ženy cítí ospalé častěji jako muži

Užití léků na podporu spánku s ohledem a intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
Ženy je užívají častěji než muži.	Ženy je užívají častěji než muži.

- na obou fakultách užívají léky na podporu spánku častěji ženy než muži

Průměrný čas, který studenti potřebují k usnutí s ohledem na intersexuální diference	
PdF UPOL	3. LF UK
Muži – 20,43 minut	Muži – 16,75 minut
Ženy – 18,68 minut	Ženy – 24,36 minut

- na obou fakultách usínají muži rychleji než ženy