

# Spánková deprivace u sester

K replikaci jsem si vybral výzkumný dotazník z bakalářské práce Bc. Pavlína Janečkové z 1. LF, která je dostupná na <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/155371/>.

- Kvantitativní dotazník od sester z několika oddělení nemocnice Jablonce nad Nisou různého věku. Pohlaví nebylo uvedeno.
- 19 otázek včetně demografických, otevřených i uzavřených otázek.
- Ze 120 respondentů – 104 vhodných

## Replikace výzkumu

Replikace od studentů pražských vysokých a vyšších škol, kteří zároveň pracují v nemocnici.

### V čem by to bylo přínosné?

V případě sester by to bylo přínosné v porovnání s jiným krajem (původní výzkum v Libereckém kraji), v případě více úprav dotazníku by se dalo zjistit jak sestry/studenti řeší problémy se spánkem a zda se využívají modernější technologie.

## Hypotézy

1. Nejméně problémů se spánkem budou mít sestry se střední dobou praxe<sup>1</sup>, naopak sestry s krátkou, nebo dlouhou praxí budou mít větší problémy se spánkem bez ohledu na věk.  
Související otázky: 2, 4, 6, 8.
2. Mladší sestry (do 30 let) ve vícesměnném provozu budou mít horší spánkové návyky než sestry starší a zároveň budou potřebovat méně spánku k pocitu dostatečného spánku.  
Související otázky: 1, 3, 11, 12, 13, 14, 15.
3. Sestry nebudou klást dostatečnou důležitost nedostatku spánku a hledání správného řešení problému.  
Související otázky: 9, 14,15, 16, 17, 18, (+20).

## Dotazník

1. Kolik je vám let?
  - Otevřená otázka
2. Studujete?
  - Ano, na VŠ
  - Ano, na VOŠ
  - Ne
3. Pracujete v nemocnici jako sestra/ošetřovatel/sanitář
  - Ano, v jednosměnném provozu
  - Ano, ve vícesměnném provozu
  - Ne
4. Kolik let pracujete ve zdravotnictví
  - Otevřená odpověď
5. Jak dlouho pracujete ve vícesměnném provozu?
  - Otevřená odpověď
6. Zdá se vám rozvržení Vašich služeb přiměřené, odpočínáte si dostatečně?
  - a) ano
  - b) ne
7. Udělal/a jste někdy na praxi chybu z důsledku nedostatku spánku?
  - Ano, závažnou
  - Ano, ale nezávažnou
  - Ne
8. Jaký je váš rodinný stav?
  - Žiji sam/a (s rodiči)
  - Žiji s partnerem a dětmi
  - Žiji s dětmi
  - Žiji s partnerem
9. Pociťovala jste někdy nějaké problémy se spánkem? (můžete napsat i více možností)
  - Problémy s usínáním
  - Časté buzení během spánku
  - Časné ranní probuzení
  - Problémy znovu usnout po probuzení
  - Nepřínosný/nekvalitní spánek
  - Nedostatečně dlouhý spánek
  - Žádné problémy se spánkem nemám
10. Co má podle Vás největší vliv na kvalitu Vašeho spánku?
  - Otevřená odpověď
11. Pokud se u Vás vyskytuje některá/é z poruch spánku, jak dlouho přetrvává/jí?
  - Několik nocí či týdnů
  - Několik měsíců
  - Několik roků
  - Nevyskytuje
12. Pokud máte problémy se spánkem, jak je obvykle nejčastěji řešíte?
  - Otevřená odpověď
13. Pokud jste se o zlepšení spánku pokoušela návštěvou lékaře, co Vám lékař doporučil?
  - Otevřená odpověď
14. Dokázala byste vysvětlit pojem spánková hygiena?

- Ano
  - Ne
15. Kterou z těchto činností krátce před spaním nejčastěji uskutečňujete?
- Konzumace jídla
  - Pití kávy
  - Pití energetických nápojů
  - Kouření
  - Konzumace alkoholu
  - Sledování TV/mobilního telefonu
  - Jiná odpověď .....
16. Snažíte se chodit spát v přibližně stejnou dobu?
- Ano daří se mi to
  - Ano a nedaří se mi to
  - Nesnažím se chodit spát ve stejnou dobu
17. Kolik hodin běžně spíte?
- Méně než 6 hodin
  - 6-8 hodin
  - Více než 8 hodin
18. Kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítila vyspalá a svěží?
- Otevřená odpověď
19. Jak se u Vás projevuje nedostatek spánku?
- Nepozorují žádné změny
  - Nepozornost, drobné chyby
  - Podrážděnost, nervozita
  - Změny držení těla, zívání
  - Jiná možnost.....
20. Co by podle Vás bylo nejúčinnější ke zlepšení kvality Vašeho spánku?
- Otevřená odpověď
21. Jak byste zhodnotila kvalitu Vašeho současného spánku? (hodnoťte na škále 1-6, kdy 5 je nejhorší)
- Škála 1-6

## Výsledky replikovaného výzkumu

Výzkum jsem rozeslal spolužákům, známým a poprosil je o sdílení, odhadem jsem oslovil 90-100 lidí. Odpovědi jsem získal 32, jednu jsem musel vyřadit, zbylo mi 31 odpovědí, z toho 3 sestry nestudovaly (a také byly 2x starší než zbytek respondentů).

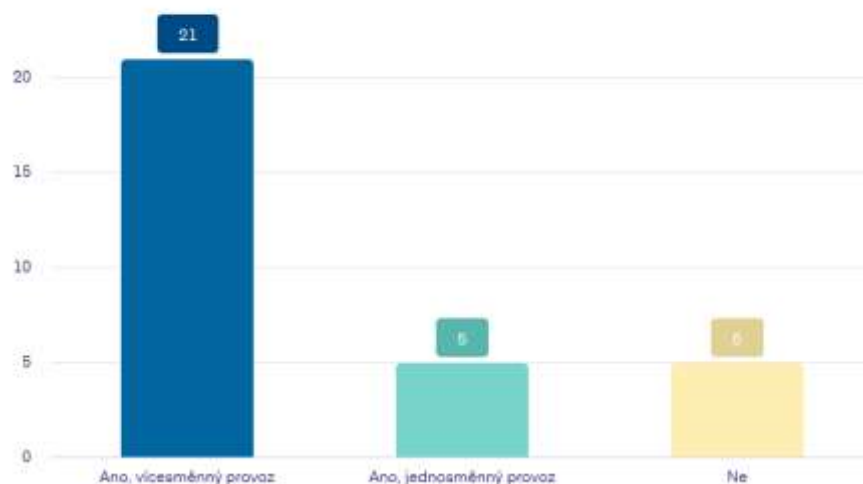
### 1,2)



V původním výzkumu byl věk respondentek ve větším rozptýlu a starší, v replikovaném dotazníku byla věková skupina 20-22 v zastoupení 91,3%. Otázka na studium v původní práci nebyla, v replikaci 61% studovalo na vysoké škole, 29% na vyšší odborné škole a pouze 9,7% pouze pracovalo.

**3)** Protože replikovaný dotazník byl rozdáván primárně studentům, ptal jsem se zda pracují v nemocnicích a v jakém typu provozu. Pouze 5 studentů nepracovalo v nemocnici, dalších 5 pracovalo v jednosměnném provozu a 21 respondentů pracovalo ve vícesměnném provozu (včetně 3 nestudentů).

### 3. Pracujete v nemocnici jako sestra/ošetrovatel /sanitář?

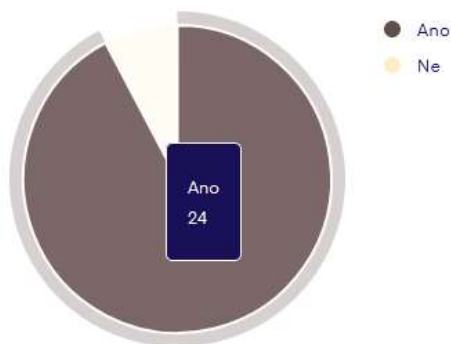


**4,5)** Tyto otázky neměli velkou vypovídající hodnotu, většina studentů pracovala ve zdravotnictví a směnném provozu krátkou dobu (méně než 3 roky). V původním dotazníku 36% nepracovalo ve vícesměnném provozu, 35% pracovalo ve vícesměnném provozu více než 10 let a 29% méně než 10 let. Důvod rozdílných odpovědí vidím v jiné cílové skupině.

4. Kolik let pracujete ve zdravotnictví?			5. Jak dlouho pracujete ve vícesměnném provozu		
Odpověď	Responzí	Podíl	Odpověď	Responzí	Podíl
0,5	4	15%	0,5	3	14%
1	5	19%	1	6	29%
1,5	1	4%	1,5	2	10%
2	8	31%	2	6	29%
3	4	15%	3	1	5%
4	1	4%	6	1	5%
6	1	4%	28	1	5%
28	1	4%	27	1	5%
27	1	4%	<b>Celkem:</b>	21	
<b>Celkem:</b>	26				

**6)** Rozvržení služeb se zdálo přiměřené většině (24 z 26 (92.3%)) respondentů replikovaného výzkumu. To byl velký rozdíl oproti původnímu výzkumu, kde v otázkách ano/ne bylo rozložení téměř totožné. Jako možná příčina rozdílnosti by opět mohla být jiná cílová skupina, případně krátká doba v praxi v novém výzkumu a možnou změnu vnímání rozvržení k horšímu s narůstající délkou praxe.

6. Zdá se vám rozvržení Vašich služeb přiměřené,



Přiměřenost rozložení služeb	Absolutní četnost
<b>Ano</b>	<b>42</b>
<b>Ne</b>	<b>45</b>
<b>Jak který měsíc</b>	<b>17</b>

7) K chybovosti na praxi z nedostatku se v novém dotazníku přiznalo 12 dotazovaných, všichni k nezávažné chybě, závažnou chybu nikdo nepřipusil, 14 osob uvedlo, že se chyby nikdy nedopustilo.

7. Udělal/a jste někdy na praxi chybu z důs



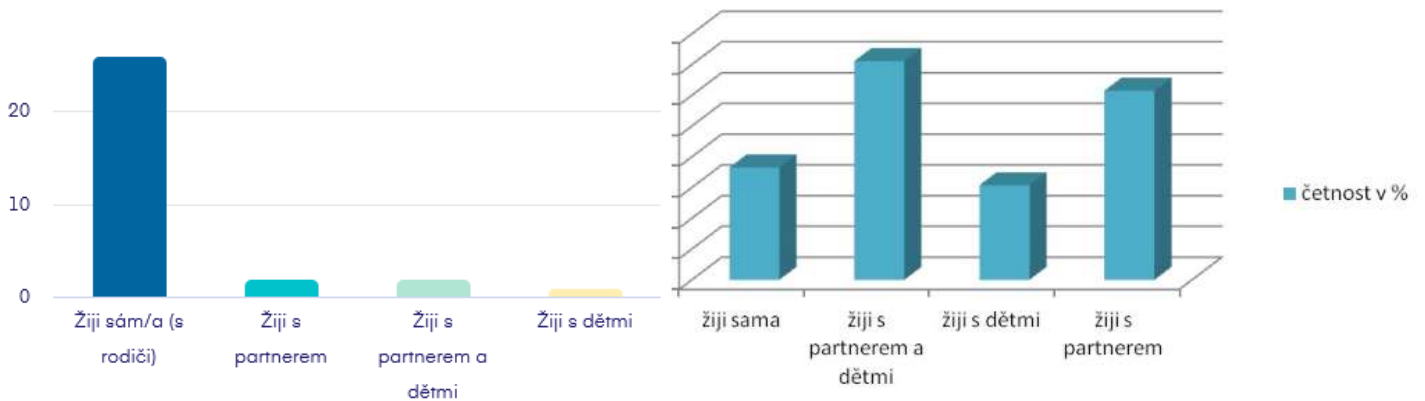
Chybování	Absolutní četnost
Ano	27
Ne	77

8) Většina respondentů žila sama, případně s rodiči (26 osob), pouze 2 studenti žili s partnerem, 2 respondentky s partnerem a dětmi a pouze 1 s dětmi.

Stejně jako v otázkách 4,5 a 6 předpokládám, že rozdíl s původním výzkumem je důvodem jiné věkové skupiny.

8. Jaký je váš rodinný stav?

Rodinný stav

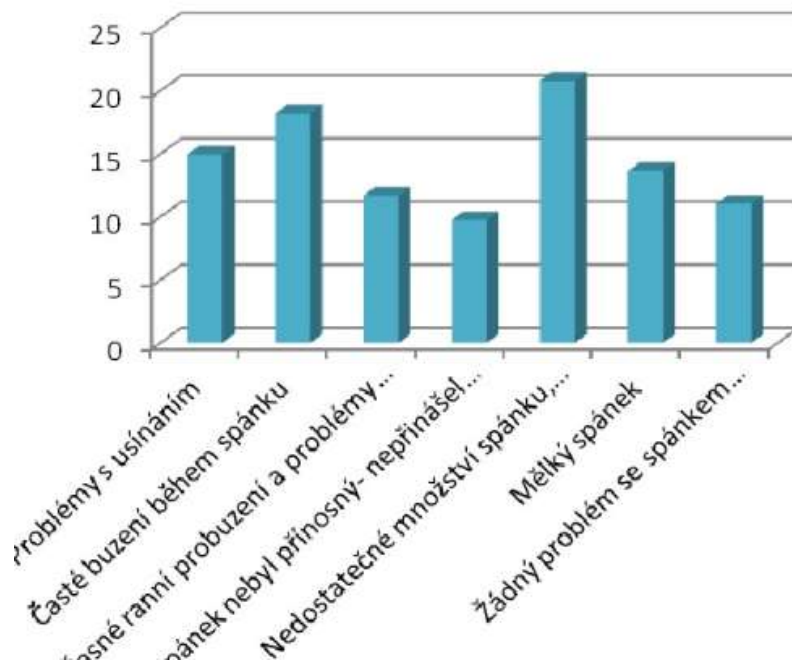


9) Nějaký problém se spánkem mělo 28 osob, 3 osoby uvedli „Nikdy jsem neměl problém se spánkem“. Z lidí, kteří problém se spánkem měli přibližně čtvrtina (8) měla pouze jeden problém (Krátký spánek, nebo problémy s buzením). Jistá podobnost s původním výzkumem je, hodnoty se mírně liší, což může být pouze menším vzorkem odpovědí.

### 9. Pociťoval/a jste někdy nějaké problémy se spánkem? (Možné označit více odpovědí)



### Problémy se spánkem



**10** V původním výzkumu byly časté faktory ovlivňující spánek především Rodina, směnný provoz, psychický stav a stres, oproti tomu v replikovaném dotazníku byly odpovědi převážně jedinečné a jediný stres se více opakoval.

Faktory ovlivňující spánek	Abs	Rel
Stres	5	16.1%
Fyzická aktivita	3	9.7%
Délka spánku	3	9.7%
Únava	2	6.5%
Psychická pohoda	2	6.5%
Prostředí	2	6.5%
Prostředí usínání	1	3.2%
Ticho	1	3.2%
Špatná strava	1	3.2%
Světlo	1	3.2%
Fyzická únava	1	3.2%
Režim a události během dne	1	3.2%
Psychický stav	1	3.2%
Klid	1	3.2%
Příliš mnoho kávy a denní světlo po noční	1	3.2%
Doba spánku	1	3.2%
prostředí, čerstvý vzduch, psychický klid	1	3.2%
Brzké vstávání	1	3.2%
Budík	1	3.2%
Pracovní při studiu. Nároky školy, kvůli který zanedbávám spánek například po noční směně.	1	3.2%

Faktory ovlivňující	Absolutní	Relativní
<b>Rodina</b>	<b>14</b>	<b>13, 46</b>
<b>Denní činnosti</b>	<b>9</b>	<b>8, 65</b>
<b>Třísměnný provoz</b>	<b>15</b>	<b>14, 42</b>
<b>Psychický stav</b>	<b>15</b>	<b>14, 42</b>
<b>Stres, únava</b>	<b>12</b>	<b>11, 53</b>
<b>Pohyb</b>	<b>4</b>	<b>3, 84</b>
<b>Přepřacovanost</b>	<b>7</b>	<b>6, 73</b>
<b>Teplota vzduchu</b>	<b>10</b>	<b>9, 61</b>
<b>Chrápání</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>
<b>Kvalita matrace</b>	<b>4</b>	<b>3, 84</b>
<b>Hluk</b>	<b>8</b>	<b>7, 69</b>
<b>Sprcha</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>
<b>Nemoc</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>

**11** V otázce na délku poruchy spánku většina (18) odpověděla, že se vyskytovala pouze krátce, 6 lidí poruchou trpělo v řádech měsíců, 4 v řádech několika let a pouze u 3 se nikdy porucha spánku nevyskytovala. V původním dotazníku bylo odpovědi rovnoměrné, rozdíl předpokládám že je odlišným věkem a menším vzorkem respondentů.

11. Pokud se u Vás vyskytuje některá/ě z poruch spánku, ja...

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Několik nocí či týdnů	18	58.1%
Několik měsíců	6	19.4%
Několik let	4	12.9%
Nevyskytuje	3	9.7%

Přetrvávání problému	Abs	Relativní
<b>V řádech nocí či týdnů</b>	<b>30</b>	<b>28, 84</b>
<b>V řádech několika měsíců</b>	<b>22</b>	<b>21, 15</b>
<b>V řádech roků</b>	<b>34</b>	<b>32, 69</b>
<b>Nemám problémy se spánkem</b>	<b>18</b>	<b>17, 3</b>



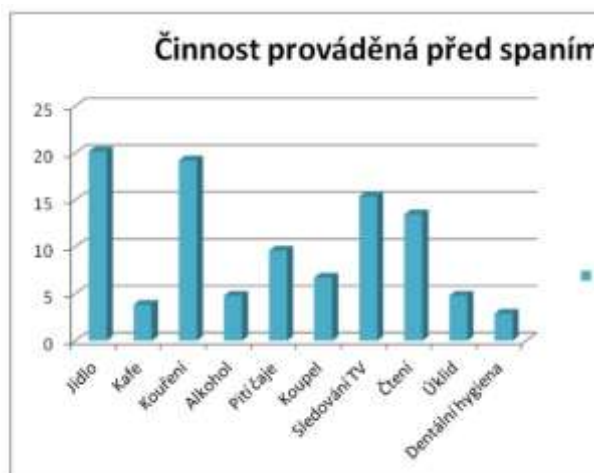
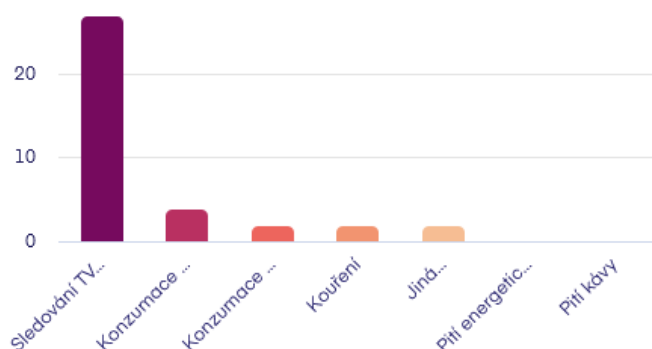
**13** Návštěvu lékaře řešilo problémy se spánkem pouze 9% (3) osob. Dvě z nich dostali hypnotika, třetí pouze „radu“, že „To řešit nebude, protože je příliš mladá a doporučil bylinné čaje“. Četnost odpovědí byla velmi podobná jako u původního dotazníku. Předpokládám, že většina lidí nechce řešit spánek s lékařem, protože to „někdy dospívá“ a pokud to řeší, tak záleží zda lékař předepíše medikaci nebo doporučí čaje/změnu režimu.

**14** Pojem spánková hygiena by podle nového dotazníku dokázalo vysvětlit 23 osob (74%), stejně jako v původnímu dotazníku, kde by pojem dokázalo vysvětlit 79 osob (76%).

**15** Nežádoucí činnosti vykonává před spaním naprostá většina respondentů (29) a současně všichni dotázaní sledují těsně před spaním televizi, či mobilní telefon. Pouze dva nevykonávají žádnou z uvedených činností. Ostatní činnosti byly prováděny v malé míře (jídlo – 4, alkohol – 2, kouření – 2).

Původní dotazník měl rovnoměrněji rozložené odpovědi, na prvních místech byla konzumace jídla a kuřiva a až třetí nejčastější odpovědí bylo sledování televize.

**15. Děláte krátce před spaním některou z těchto činností?**



**16** Odpovědí na otázku, zda se respondenti snaží chodit spát v pravidelnou dobu byl podobný výsledek jako u původního výzkumu, jen úspěšnost byla značně vyšší. O pravidelnou dobu usínání se pokoušelo 74% (23) studentů a dařilo se to (64%) 14 z nich. Osm (26%) respondentů se o usínání ve stejnou dobu nesnažilo.

**16. Snažíte se chodit spát v přibližně stejnou dobu?**

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Ano a daří se mi to	14	45,2%
Ano a nedaří se mi to	9	29%
Nesnažím se o chodit spát ve stejnou dobu	8	26,3%

Tabulka č. 13 Ukládání ke spánku ve stejném čase

Ukládání ke spánku ve stejnou dobu	Absolutní četnost	Relativní četnost (v %)
Ano, snažím se a daří se mi to	28	26,92
Ano, snažím se, ale nedaří se mi to	44	42,3
Nesnažím se o to, jak to vyjde	32	30,76

**17** U otázky na běžnou dobu spánku jsem změnil rozptyl odpovědi z 7-8 na 6-8 aby více odpovídal minimální době, která obecně stačí k dostatečně dlouhému spánku (7 hodin). Většina (80%, 25 abs.) studentů odpověděla 6-8, 12% (4) běžně spí méně než 6 hodin a 6,5% (2) spí více než 8 hodin.

Rozdíl oproti původnímu dotazníku, kde 39% (41) sester spalo 7-8 a 57% (59) méně než 7 hodin může být změnou odpovědi nebo rozdílnému věku respondentů.

#### 17. Kolik hodin běžně spíte?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
6-8 hodin	25	80.6%
Méně než 6 hodin	4	12.9%
Více než 8 hodin	2	6.5%

Tabulka č. 15 Počet hodin spánku

Kolik hodin denně spíte	Abs	Rel
<b>Méně než 7 hodin</b>	<b>59</b>	<b>56, 73</b>
<b>7-8 hodin</b>	<b>41</b>	<b>39, 42</b>
<b>Více než 8 hodin</b>	<b>4</b>	<b>3, 84</b>

**18** Většina (77%) respondentů nového dotazníku potřebovala 7-9 hodin spánku k pocitu svěžesti, 10% potřebovalo více a dalších 10% stačilo méně. V původním dotazníku více než 30% sester stačilo méně než 6 hodin. Změnu si vysvětluji jiným věkem respondentů a jinak aktivním životem (předpokládám, že mladší budou aktivnější).

Kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítil/a vyspalá

Odpověď	Abs.	Rel.
Jak kdy. Podle náročnosti	1	3.2%
6	2	6.5%
6-8	1	3.2%
7	4	12.9%
8	14	45.2%
8,5	1	3.2%
8-9	2	6.5%
9	3	9.7%
10	1	3.2%
11	1	3.2%
12	1	3.2%

Tabulka č. 14 Počet hodin spánku ke svěžesti

Hodin spánku ke svěžesti	Abs	Rel
<b>Jak kdy, záleží na aktivitách</b>	<b>7</b>	<b>6, 73</b>
<b>4 hodin</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>
<b>5 hodin</b>	<b>4</b>	<b>3, 84</b>
<b>6 hodin</b>	<b>21</b>	<b>20, 19</b>
<b>6-7 hodin</b>	<b>8</b>	<b>7, 69</b>
<b>7 hodin</b>	<b>12</b>	<b>11, 53</b>
<b>8 hodin</b>	<b>36</b>	<b>34, 61</b>
<b>9 hodin</b>	<b>6</b>	<b>5, 76</b>
<b>10 hodin</b>	<b>8</b>	<b>7, 69</b>

**19** U otázky na projevy nedostatku spánku se odpovědi znovu velmi lišily. V původním výzkumu odpovědělo 38 (36%) sester, že na sobě nepozoruje žádné změny, v replikovaném výzkumu tuto možnost uvedl pouze 1 (3%) student. Jinak převládala podrážděnost (61% a 28%) a zívání se změnami držení těla (48% a 21%). Rozdíl v nepozorování změn by mohl být díky zvyku sester z původního dotazníku (delší praxe) na nedostatek spánku a tím lepší filtrací negativních efektů.

**19. Jak se u Vás projevuje nedostatek spánku?**

**Tabulka č. 16 Projevy nedostatku spánku**

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
Podrážděnost, nervozita	19	61.3%
Změny držení těla, zívání	15	48.4%
Nepozornost, drobné chyby	9	29%
Jiná...	3	9.7%
Nepozorují žádné změny	1	3.2%

Projevy nedostatku spánku	Abs	Rel%
<b>Nedávám na sobě nic znát</b>	<b>38</b>	<b>36, 53</b>
<b>Nepozorná</b>	<b>8</b>	<b>7, 69</b>
<b>Podrážděná</b>	<b>29</b>	<b>27, 88</b>
<b>Zívám</b>	<b>22</b>	<b>21, 15</b>
<b>Únava</b>	<b>3</b>	<b>2, 88</b>
<b>Červené oči, kruhy pod očima</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>
<b>Nedostatek energie</b>	<b>2</b>	<b>1, 92</b>

**20** Otázka, co by subjektivně zlepšilo kvalitu spánku v původním výzkumu nebyla. Otázky byly různé s podobným tématem – pravidelnost v denním režimu, více sportovat, nesledovat před spaním televizi, delší odpočinek. Opakovala se pouze odpověď „Méně stresu“ (9,7%; 30) a „Chodit dřívě spát“ (6,5%; 2). Nejoriginálnější a nejpříjemnější byla odpověď „Odchod ze zdravotnictví“.

**21** Poslední otázka patřila celkovému zhodnocení kvality spánku na škále 1\*-6\*, kdy 1\* bylo nejlepší. Přestože z odpovědí se mi zdálo, že je většina studentů se spánkem nespokojených, svůj spánek hodnotilo známkou 1\*, nebo 2\* 58% (18) respondentů, 23% (7) hodnotilo svůj spánek 3\*, známkou 4\* by dalo 16% (5) studentů a pouze 3% (1) 5\*. Nejhorší 6\* svůj spánek nehodnotil nikdo. Rozdíl oproti původnímu dotazníku přikládám menšímu počtu respondentů.

**21. Jak byste zhodnotila kvalitu Vašeho současného spánku...**

**Tabulka č. 18 Hodnocení kvality spánku**

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
1/6	3	9.7%
2/6	15	48.4%
3/6	7	22.6%
4/6	5	16.1%
5/6	1	3.2%

Kvalita spánku	Abs	Rel%
<b>1</b>	<b>10</b>	<b>9, 61</b>
<b>2</b>	<b>32</b>	<b>30, 76</b>
<b>3</b>	<b>46</b>	<b>44, 23</b>
<b>4</b>	<b>15</b>	<b>14, 42</b>
<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0, 96</b>

## Možné důvody zkreslení

Myslím, že většina odlišností byla způsobena menším počtem respondentů a zároveň jejich odlišným pracovním nasazením. V mém výzkumu většina respondentů (90%) studovalo vysokou, nebo vyšší odbornou školu a ve zdravotnické praxi (a směnném provozu) byla pouze krátkou chvílí.