NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzita Karlova

KVALITA SPÁNKU U STŘEDOŠKOLSKÝCH UČITELŮ A JEJICH SPOKOJENOST SE ZAČÁTKEM VYUČOVÁNÍ

Denisa Manková, Eva Miletínová, Jitka Bušková

Centrum výzkumu spánku a chronobiologie, Národní ústav duševního zdraví, Klecany

3. LF Univerzity Karlovy, Praha

ÚVOD

Vzájemný vztah mezi začátkem vyučování, kvalitou spánku a dalšími proměnnými se studuje zejména u dospívajících. Ze studií jasně vyplývá, že dospívající mají narušený kvalitní spánek a brzké ranní vstávání odporující biologické podstatě posunutého cirkadiánního rytmu do večerních hodin tomu nepřispívá. V literatuře se však prakticky nesetkáte, že by se daná souvislost zkoumala rovněž z pohledu učitelů. Přesto studie poukazují na jasnou souvislost mezi kvalitním spánkem, pracovní spokojeností, osobním životem, duševním a fyzickým zdravím a kvalitou učitelské profese. Proto jsme se rozhodli prozkoumat, jaká je kvalita spánku u středoškolských učitelů a jaký je vztah mezi spokojeností se začátkem výuky a vybranými jevy souvisejícími se spánkem a dalšími proměnnými jako jsou sociodemografická data, deprese, úzkost, denní svěžest atd.

METODIKA

Oslovili jsme 1024 středoškolských učitelů, kteří vyplnili dotazníkovou baterii, která sestávala z dotazníků: Insomnia Severity Index (ISI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), Sleep Inertia Questionnaire (SIQ), Beck Depression Inventory (BDI-II), Beck Anxiety Inventory (BAI). Tyto dotazníky byly doplněny o informace o spánku a spánkových zvyklostech, pocitech svěžesti v průběhu dne a začátku pracovní doby (STW), která je úzce spojena se začátkem vyučování. Učitelé byli rovněž dotázáni na doplňující informace jako například délku učitelské profese a jiné. Vždy si navíc sami mohli zvolit optimální hodnoty pro celkovou délku spánku, čas usnutí, vstávání i pro začátek pracovní doby.

Pro stanovení výsledků jsme využili standardních statistických metod a postupů: Shapiro-Wilkův test pro ověření normality, následně Mann-Whitneyův test pro určení rozdílů mezi skupinami, Spearmanův Rank test pro korelace. Velikost efektu byla definována bodově-biseriálním korelačním koeficientem v dichotomických proměnných (pohlaví, spokojenost/nespokojenost se začátkem výuky) a Spearmanovým r koeficientem. Ke stanovení přesnosti významných výsledků jsme provedli korekci pro více testů.

VÝSLEDKY

Více než polovina učitelů hodnotila kvalitu spánku jako průměrnou až velmi špatnou.

Čtvrtina z oslovených učitelů není spokojena se začátkem pracovní doby. Jako nejčastější důvody uváděli únavu studentů i sebe, nedostatek času ráno na rodinu a jiné povinnosti.

Učitelé, kteří nebyli spokojeni se začátkem pracovní doby, se probouzeli později, měli delší dobu spánku, pozdější optimální dobu probouzení, horší denní svěžest a vyšší skóre u nespavosti, deprese a úzkosti.

SOUHRN A DOPORUČENÍ

Naše studie ukazuje, že začátek pracovní doby také ovlivňuje kvalitu spánku, denní svěžest, deprese a úzkost u středoškolských učitelů. V České republice bývá začátek vyučování kolem 8. hodiny ranní. Čtvrtina dotázaných učitelů je nespokojená se začátkem pracovní doby. Učitelé říkají, že odložení začátku vyučování by zlepšilo spánek, snížilo únavu a zlepšilo kvalitu výuky pro studenty stejně jako pro ně samotné. S ohledem na tuto skutečnost navrhujeme prozkoumat, jaký vliv by mělo posunutí začátku vyučování na kvalitu spánku a život nejen dospívajících, ale i učitelů. Zejména by bylo vhodné provést rozsáhlou studii na toto téma napříč různými zeměmi. Další studie by měly komplexně zmapovat spánkové návyky vybrané skupiny učitelů. Poté by studie měly porovnat spánkové vzorce a další psychologické proměnné a sociodemografické faktory (jako je věk, pohlaví, region, typ školy a začátek vyučování) typické pro každou zemi.

Tato studie byla podpořena programem Cooperatio Univerzity Karlovy, oblast neurovědy a MZ ČR – DRO (NUDZ, 00023752).