

EVALUACIJA KVALITETA SPAVANJA KOD STUDENATA I STARIJE POPULACIJE

Dragana Sredić Cartes¹, Lidija Slunjski Tišma¹

JU Visoka medicinska škola, Prijedor, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

Spavanje je prirodno, periodično i fiziološki reverzibilno stanje umanjene budnosti, koje karakterišu smanjena percepcija i reagovanje na spoljašnje draži. Potrebno ga je razlikovati od kome, besvjesnog stanja, iz kojega se ne možemo probuditi. Spavanje čini skoro jednu trećinu čovjekovog života. Njegov uticaj na zdravlje i medicinska stanja ostaje nedovoljno istražen. Cilj ove studije je evaulacija kvaliteta spavanja kod studenata i starije populacije i utvrđivanje glavnih uzročnika koji utiču na kvalitet spavanja. Studija je dizajnirana kao prospektivna komparativna studija, u kojoj je učestvovalo 80 ispitanika sa područja grada Prijedora, od kojih je 40 ispitanika studentske populacije a 40 ispitanika starije populacije. Za potrebe istraživanja korišten je Pittsburgh indeks kvaliteta spavanja (PSQI). Rezultati analize ukupnog PSQI za studentsku populaciju pokazuju da 30 (75%) ispitanika ima ukupan PSQI rezultat ocijenjen sa manje ili jednako pet (5) što intepretiramo kao dobar kvalitet spavanja, a kod 10 (25%) ispitanika ukupan PSQI rezultat bio je veći od 5 (pet) što ukazuje na lošiji kvalitet spavanja. Rezultati ukupnog PSQI za stariju populaciju pokazuju da 17 (42%) ispitanika imaju ukupan PSQI rezultat ocijenjen sa manje ili jednako pet (5) što ukazuje na dobar kvalitet spavanja, a kod 23 (58%) ukupan PSQI rezultat je veći od pet (5) što znači da imaju lošiji kvalitet spavanja. Ovo istraživanje pokazuje da je kvalitet spavanja lošiji kod starije populacije, gdje prosječan PSQI rezultati iznosi 9,5 dok je kvalitet spavanja bolji kod studentske populacije, procječan PSQI je 7,5.

Ključne riječi: spavanje, studenti, starija populacija, evaulacija

EVALUATION OF SLEEP QUALITY IN STUDENTS AND THE OLDER POPULATION

Dragana Sredić Cartes¹, Lidija Slunjski Tišma¹

¹School of Applied Medical Sciences Prijedor, Republica of Srpska,
Bosnia and Herzegovina

Sleep is a natural, periodic and physiologically reversible state of reduced alertness, which is characterized by reduced perception and response to external stimuli. It is necessary to distinguish it from coma, an unconscious state from which we cannot awaken. Sleep makes up almost a third of a person's life. His impact on health and medical conditions remains insufficiently investigated. The aim of this study is to evaluate the quality of sleep in students and the elderly population and to identify the main causes that affect the quality of sleep. The study was designed as a prospective comparative study, in which 80 respondents from the area of the city of Prijedor participated, of which 40 respondents were students and 40 respondents were elderly. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used for the study. The results of the analysis of the total PSQI for the student population show that 30 (75%) respondents have a total PSQI score rated with less than or equal to five (5) which we interpret as good sleep quality, and in 10 (25%) respondents the total PSQI score was higher than 5 (five) which indicates poorer sleep quality. The results of the total PSQI for the elderly population show that 17 (42%) respondents have a total PSQI score rated less than or equal to five (5), which indicates good sleep quality, and 23 (58%) total PSQI score is greater than five (5).) which means they have poorer sleep quality. This study shows that sleep quality is worse in the elderly population, where the average PSQI score is 9.5 while sleep quality is better in student population, the average PSQI is 7.5.

Key words: sleep, students, elderly population, evaluation