

# Sukladnost dječjih i roditeljskih procjena karakteristika spavanja adolescenata – rezultati pilot istraživanja

ADRIJANA BJELAJAC<sup>1</sup>, PETRA KLASIĆ<sup>2</sup>, FRANKA ŠAKIĆ<sup>1</sup>, EVA ANDELA DELALE<sup>3</sup>, KARMEN GOJSALIĆ<sup>2</sup>, JELENA MACAN<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada, Zagreb  
abjelajac@imi.hr



<sup>2</sup>Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu



<sup>3</sup>Institut za antropologiju, Zagreb

## Uvod

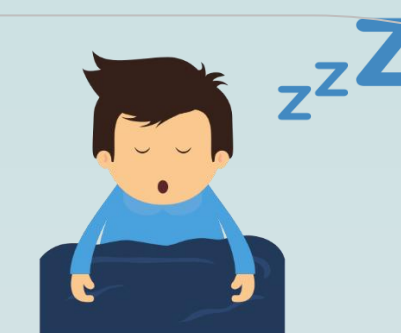
Roditeljska uključenost u obrasce spavanja adolescenata ranije se ispitala ponajviše u kontekstu slabljenja roditeljske kontrole vremena odlaska na spavanje i povećanje uključenosti u buđenje njihove adolescentne djece tijekom školskog tjedna (Radošević-Vidaček i sur., 2016). Suvremena istraživanja preusmjeravaju se na ispitivanje sukladnosti između roditeljskih i dječjih uvida u karakteristike spavanja djece (adolescenata).

Rezultati istraživanja pokazuju kako roditelji dobro procjenjuju ima li njihovo adolescentno dijete uočljivih problema sa spavanjem, ali ne i onih manje primjetnih (McDowall i sur., 2017). Poznato je i da roditelji idealiziraju raspored, trajanje i opću kvalitetu spavanja svoje adolescentne djece (Short i sur., 2013).

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati sukladnost dječjih i roditeljskih procjena različitih karakteristika spavanja adolescenata u Hrvatskoj.



## Rezultati



	Roditelji (R)					Adolescenti (A)					Pearson r procjena R-A	
	N	M	SD	Min	Max	N	M	SD	Min	Max		
Jutarnja smjena	Vrijeme odlaska na spavanje	20	22:37	00:46	21:00	00:25	20	22:43	00:56	21:00	00:30	,78**
	Vrijeme usnivanja	20	23:12	00:46	22:00	00:30	20	23:23	1:05	21:00	00:45	,77**
	Vrijeme buđenja Trajanje spavanja	21 20	6:40 7:26	00:32 1:02	5:00 6:00	7:15 9:10	20 20	6:44 7:21	00:38 1:18	5:00 5:15	7:45 10:00	,88** ,80**
Popodnevna smjena	Vrijeme odlaska na spavanje	13	22:43	00:51	21:00	00:14	11	23:10	00:50	22:00	00:30	,65*
	Vrijeme usnivanja	13	23:22	00:44	22:10	00:30	11	23:38	1:02	22:20	00:30	,51
	Vrijeme buđenja Trajanje spavanja	13 13	8:09 8:47	00:40 1:04	7:00 7:05	9:00 10:45	11 11	8:38 9:00	1:01 1:41	7:30 7:00	11:00 12:32	,19 ,56
	Vrijeme odlaska na spavanje	21	23:46	00:56	22:00	2:00	20	00:14	1:11	22:22	3:00	,76**
Vikend	Vrijeme usnivanja	20	00:21	00:51	23:05	2:30	20	00:48	1:17	22:40	3:10	,74**
	Vrijeme buđenja Trajanje spavanja	21 20	10:03 9:42	1:04 00:58	8:00 8:00	12:15 11:45	20 20	10:28 9:39	1:14 1:35	8:00 7:00	12:00 13:04	,58** ,27
Dnevno funkcioniranje	21	1,67	1,02	1	4	21	2,05	1,07	1	4	,25	
Idealno trajanje spavanja	20	8:44	1:00	6:00	10:00	21	8:59	1:30	6:30	12:00	,08	
Kvaliteta spavanja	21	2,14	0,80	1	4	21	2,10	0,63	1	3	-,03	

Napomena: Sva vremena prikazana su u formatu hh:mm; \*p < .05, \*\*p < .01

## Metoda

**Sudionici:** 21 par roditelja i adolescenata

### Roditelji

- 20 žena
- M = 42 godine i 3 mjeseca (SD = 4,05)
- 19 u braku
- Svi zaposleni

### Instrumenti:

- **Opća pitanja**  
dob, spol, bračni status, radni status/razred, škola, najčešća ocjena
- **Pitanja o spavanju**  
raspored, potrebna količina spavanja, dnevna pospanost, subjektivna kvaliteta spavanja
- **Pitanja o elektroničkim uređajima**  
koliko često ih koriste prije odlaska u krevet i u krevetu prije spavanja, koje sve koriste i koliko vremenski

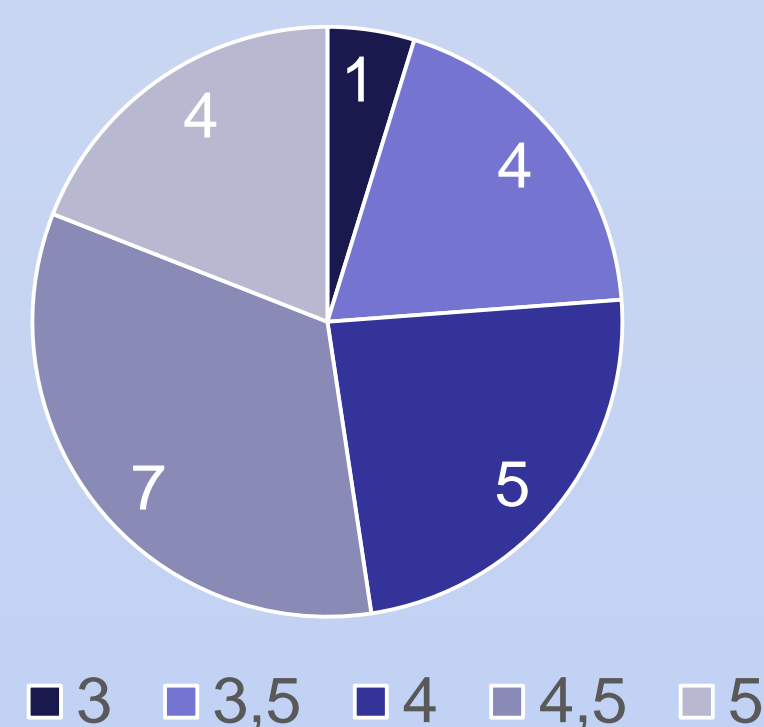
Upitnici su se ispunjavali istovremeno, ali odvojeno.

### Adolescenti

- 12 žena
- M = 14 godina i 5 mjeseci (SD = 1,72)



Najčešća ocjena u školi



## Zaključak

Roditelji i djeca sukladno procjenjuju raspored spavanja u tjednu s jutarnjom nastavom i vikendom, ali ne i trajanje spavanja vikendom. U tjednu s popodnevnom nastavom slaganje procjena roditelja i njihove adolescentne djece nađeno je samo kod procjene vremena odlaska na spavanje. Slaganje između roditelja i adolescenata u procjenama dnevnog funkcioniranja, idealnog trajanja spavanja i subjektivne kvalitete spavanja nije utvrđeno.

Naši preliminarni rezultati ukazuju na važnost upoznavanja roditelja s karakteristikama i potrebama spavanja njihove adolescentne djece te s dobno specifičnim preporukama higijene spavanja. Povećanjem njihove informiranosti osnažujemo ih u pružanju odgovarajuće podrške razvoju zdravih navika spavanja i zdravog dnevnog funkcioniranja njihove djece.



## Literatura

- McDowall, P. S., Galland, B. C., Campbell, A. J. i Elder, D. E. (2017). Parent knowledge of children's sleep: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, (31), 39-47.
- Radošević-Vidaček, B., Košćec Bjelajac, A. i Bakotić, M. (2016). Parents Working Non-standard Schedules and Schools Operating in Two Shifts: Effects on Sleep and Daytime Functioning of Adolescents. U I. Iskra-Golec, J. Barnes-Farrell i P. Bohle (Ur.) *Social and Family Issues in Shift Work and Non Standard Working Hours* (str. 109-136). Cham: Springer International Publishing.
- Short, M. A., Gradisar, M., Lack, L. C., Wright, H. R. i Chatburn, A. (2013). Estimating adolescent sleep patterns: parent reports versus adolescent self-report surveys, sleep diaries, and actigraphy. *Nature and Science of Sleep*, (5), 23-26.