



Miega higiēna biroja darbiniekiem un nodarbināto darbaspējas

Ievads

Miegs ir cilvēka pamatvajadzība un gandrīz trešdaļu savas dzīves cilvēki pavada guļot. Kvalitatīvs miegs ir svarīgs labai cilvēku veselībai, kā arī labsajūtai, jo miegs sniedz organismam un smadzenēm laiku atgūties no dienas laikā piedzīvotās spriedzes. Miega higiēna ir dažādu pasākumu kopums, kas var ietekmēt un uzlabot miega kvalitāti. Ja dienas laikā ir jūtams pastiprināts nogurums, kā arī miegs ir šķietami nekvalitatīvs, tas var liecināt par sliktu miega higiēnu. Ikviens cilvēks var pielāgot savus ar miega higiēnu saistītos ieradumus savai ikdienai (National Sleep Foundation, 2019). Sliktas miega higiēnas rezultātā cilvēkiem var samazināties iekšējie resursi, lai pilnvērtīgi un efektīvi spētu pildīt savus darba uzdevumus, kā arī pietiekami koncentrētos. Izjutot miegainību darba laikā, darbinieki vairāk iesaistās citās nodarbēs nekā darba pienākumu veikšanā (Crain, T. L. Et al., 2018). Ir pierādīts, ka pastiprināti pievēršot uzmanību savai miega higiēnai, kā arī ievērojot noteiktās rekomendācijas, ir iespējams būtiski uzlabot savu miega kvalitāti un veselību kopumā (American Sleep Association, 2017; Razaei et al., 2018).

Pētījuma mērķis bija noteikt biroja darbiniekiem miega higiēnas ietekmi uz viņu darbaspējām.

Metodes:

- 1) Aptaujas anketa (116 respondenti).
- 2) Miega higiēnas indeksa noteikšana, lai varētu analizēt biroja darbinieku miega higiēnu (Mastin et al., 2006).
- 3) Darbspēju indeksa noteikšana. Darbspēju indeksa noteikšana ir veids, kā darba devējs laikus var atklāt trūkumus darba organizācijā, kas bieži saistīti ar cilvēcisko faktoru – strādājošo resursu samazināšanos saistībā ar dažādiem faktoriem – vecumu, uzdevuma grūtības pakāpes pieaugumu, temporālo slodzi, strādājošo slimībām u.tml. Darbspēju indeksa noteikšanas metode ir metode, kas darbspēju novērtēšanā izmanto kontroljautājumus un atbildes uz tiem (Kaļķis, 2008).
- 4) Datu analīze, izmantojot SPSS (Statistical Package of the Social Science) 22.0 datorprogrammu.

Rezultāti:

Apkopojot rezultātus, miega higiēnas indeksa biroja darbiniekiem svārstās no 3 līdz 37. Vidējais miega higiēnas rādītājs biroja darbiniekiem ir 19,35 (SD=6,24), raksturojot biroja darbinieku miega higiēnu kā vidēju. Analizējot biroja darbinieku miega higiēnu, var secināt, ka 15,5% respondentu miega higiēna ir laba, 75% no biroja darbiniekiem miega higiēnu var raksturot kā vidēju, 9,5% miega higiēna ir ciešama. Savukārt sliktā miega higiēna nav nevienam no respondentiem. Rezultāti liecina, ka biroja darbiniekiem vidēji darbaspējas ir 41,39 (SD=5,1), kas apliecina, ka biroja darbiniekiem ir lielas darbaspējas. Apkopojot rezultātus, var secināt, ka mazākais rādītājs ir 25 (sliktas darbaspējas), bet lielākais rādītājs ir 51 (ļoti lielas darbaspējas). Analizējot darbaspēju indeksu pēc kategorijām, 1,7% biroja darbinieku ir sliktas darbaspējas, 12,9% ir vidējas darbaspējas, 44,8% ir lielas un 40,5% ir ļoti lielas darbaspējas. Veicot statistisko analīzi biroja darbinieku miega higiēnai ar darbaspējām, tika iegūta statistiski nozīmīga saistība, kā arī vāja un negatīva korelācija ($r = -0,218$, $p < 0,05$). Tas raksturo: jo zemāks miega higiēnas indeksa rādītājs, jo lielāks darbaspēju indeksa rādītājs. Tātad jo labāka miega higiēna, jo labākas darbaspējas un jo sliktāka miega higiēna, jo sliktākas biroja darbinieku darbaspējas.

Secinājumi:

Iegūtie pētījuma rezultāti liecina, ka vidējais miega higiēnas indeksa biroja darbiniekiem ir vidējs, bet darbaspējas ir augstas. Datu statistiskā analīze uzrāda, ka darbaspējām ir tieša korelācija ar miega higiēnu: jo sliktāka biroja darbinieku miega higiēna, jo sliktāki ir to darbaspēju rādītāji. Tāpēc nepieciešami steidzīgi preventīvie pasākumi, kas vērsti uz darbinieku izglītošanu par miega higiēnas nozīmi darbaspēju uzlabošanā.

Primary authors: Ms STELLE, Simona; KAĻĶIS, Henrijs

Co-author: ROJA, Ženija

Presenter: Ms STELLE, Simona

Session Classification: HFE, IE

Track Classification: Programma: Programma