

Doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc., NÚTPCHaHCH Vyšné HÁgy

Posudok oponenta habilitačnej práce na tému:

„Spánkové návyky a zdravie adolescentov“,

*ktorú predložila MUDr. Michaela Kostičová, PhD.,
z Ústavu sociálneho lekárstva a etiky LF UK v odbore **hygiéna**.*

Pre zdravý vývoj detí, udržanie a rozvoj ich fyzického a duševného zdravia je potrebný dostatok pravidelného kvalitného spánku. V súčasnej dobe však deti školského veku, a to najmä v období adolescencie, často trpia nedostatkom spánku.

Cieľom výskumnej časti habilitačnej práce bolo zmapovať spánkové návyky slovenských adolescentov počas školských dní a preskúmať vplyv nedostatku spánku na ich zdravie, správanie a emócie.

Teoretickým východiskom výskumu bol systematický prehľad súčasných vedeckých poznatkov metodikou „Umbrella review“ o determinatoch spánkových návykov, negatívnych dopadoch nedostatku spánku na zdravie adolescentov a efektívnych intervenciách na podporu zdravého spánku v období dospievania.

Cieľom výskumnej časti habilitačnej práce bolo na základe analýzy dát z národného reprezentatívneho dotazníkového prieskumu v rámci medzinárodnej štúdie Health Behavior in School_Aged Children v roku 2018 zmapovať spánkové návyky slovenských adolescentov a preskúmať dopady nedostatku spánku na ich zdravie. Zber údajov prebiehal v máji a júni 2018. Žiaci vyplňali anonymný dotazník online prostredníctvom školských počítačov, počas jednej hodiny, pod dohľadom školených administrátorov, bez prítomnosti učiteľa. V práci autorka prezentuje súhrn výsledkov, ktoré boli publikované v domácich a zahraničných vedeckých zborníkoch a časopisoch, doplnený o nové poznatky, rozšírenú diskusiu a návrh odporúčaní na podporu zdravého spánku u slovenských adolescentov.

Súbor tvorilo 4 789 detí, z toho bolo 51% chlapcov, vo veku 11 /N-1587/, 13 /N-1909/, a 15 rokov /N-1293/. Frekvenčné analýzy stratifikované podľa veku a pohlavia boli použité na preskúmanie výskytu skúmaných premenných, modely logistickej regresie, adjustované na vek a pohlavie boli použité na analýzu asociácií dĺžky spánku s celkovým zdravím a jednotlivými psychosomatickými ťažkosťami a analýzu asociácií ťažkostí so

zaspávaním s emočnými a behaviorálnymi problémami. Takmer polovica 11 a 15-ročných adolescentov spala menej ako doporučených deväť a osem hodín. Adolescenti, ktorí spali menej ako 8 hodín, hodnotili svoje zdravie horšie a mali vyšší výskyt viacnásobných ako aj špecifických psychosomatických ťažkostí, ako sú ťažkosti so zaspávaním, bolesti chrbta, závraty, bolesti hlavy, smútok, podráždenosť a nervozita. Pravdepodobnosť EBP bola vyššia u adolescentov, ktorí mali ťažkosti so zaspávaním, ako u adolescentov s nedostatočnou dĺžkou spánku.

Autorka analyzuje silné a slabé stránky výskumu, kde jednoznačne medzi silné stránky patrí reprezentatívny súbor adolescentov, použitie validizovaného medzinárodného štandardizovaného dotazníka so zapracovanými štandardizovanými nástrojmi na skrining psychosomatických ťažkostí a EBP, medzi slabé stránky výskumu patrí prierezový charakter výskumu, ktorý neumožňuje analyzovať kauzálne súvislosti.

Ako významnú hodnotím 5. kapitolu habilitačnej práce, venovanú nefarmakologickým intervenciám na zlepšenie spánkových návykov adolescentov. Mimoriadne významne hodnotím návrh na posun začiatku vyučovania, najmä v lokalitách, kde deti dochádzajú do školy z väčšej vzdialenosti, napríklad verejnou dopravou, a sú limitované jedným školským autobusom, resp. vlakom, električkou – príklad sú deti z tatranských osád. Veľmi dôležitým by bolo aj oboznámenie rodičov so základmi spánkovej hygieny, tak ako ju autorka uvádza v tabuľke číslo 21.

Výsledky výskumu a poznatky zo systematického prehľadu boli podkladom k vypracovaniu odporúčaní do praxe, ktoré autorka prezentuje v závere práce.

Otázky autorke :

- Myslíte si, že keby sa výskum realizoval v čase pandémie a dištančnej formy výučby u adolescentov, že by boli výsledky výskumu rozdielne?
- Akým spôsobom by bolo najvhodnejšie oboznámiť rodičov so základmi spánkovej hygieny?

Záver:

Autorka spracovala vo svojej habilitačnej práci tému „**Spánkové návyky a zdravie adolescentov**“.

Práca je prehľadná, systematicky zostavená a spracovaná. Po úspešnej obhajobe a zodpovedaní vznesených otázok odporúčam aby habilitačná práca „**Spánkové návyky**

*a zdravie adolescentov“, ktorú predložila MUDr. Michaela Kostičová, PhD., z Ústavu sociálneho lekárstva a etiky LF UK v odbore **hygiena**, slúžila v zmysle platných predpisov ako podklad pre priznanie vedecko-pedagogickej hodnosti *docent*.*

doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

Vyšné Hágy 25.2.2021