

## Posao i spavanje

Autor Jasmina Tumpić  
Utorak, 10 Svibanj 2011 05:29

---



Nova longitudinalna studija koju su proveli britanski istraživači otkriva da nezaposlenost može negativno djelovati na kvalitetu spavanja. U istraživanju poznatom pod nazivom Razumijevanje društva, koje je provedeno na Institutu za socijalna i ekonomska istraživanja (ISER) na Sveučilištu u Essexu, prikupljaju se podaci o spavanju kod članova 40 000 britanskih kućanstava tijekom niza godina.

Analiza ranih rezultata istraživanja pokazala je da najbolju kvalitetu sna imaju ljudi s višim nivoom obrazovanja i ljudi koji su u braku. Vrsta posla kojeg osoba obavlja isto tako utječe na spavanje, ljudi koji obavljaju rutinska zanimanja izvještavaju o lošijoj kvaliteti spavanja od onih koji obavljaju stručna zanimanja.

Početni rezultati istraživanja ukazuju na to da je ženama teže zaspati u prvih 30 minuta, te da 24% žena ne zaspi u prvih 30 minuta tri ili više noći tjedno, u usporedbi s 18% muškaraca. Istraživači su dalje otkrili da su problemi s uspavlivanjem tri ili više noći u tjednu posebno visoki kod mladih u dobi od 25 godina, zatim se oni kod muškaraca s godinama lagano smanjuju, dok se kod žena s godinama povećavaju. Polovica muškaraca i žena iznad 65 godina izvještava o problemima s trajanjem sna tri ili više noći u tjednu, u usporedbi s petinom muškaraca i trećinom žena mlađih od 25 godina.

Otkriveno je da više muškaraca nego žena izvještava kako hrkanje ili kašljanje ometa njihovo spavanje. Žene su češće negativno ocjenjivale kvalitetu spavanja: 26% žena negativno ocjenjuje kvalitetu sna u usporedbi s 20% muškaraca.

Istraživači na projektu Razumijevanje društva su analizirali i podatke s perspektive zaposlenja i spavanja. Oko 15 000 zaposlenika odgovaralo je na pitanja o njihovu poslu i obrascima spavanja.

## Zaposlenje i duljina spavanja

## Posao i spavanje

Autor Jasmina Tumpić  
Utorak, 10 Svibanj 2011 05:29

---

Prekovremeni rad donosi kraći period spavanja: 14% žena i 11% muškaraca koji rade više od 48 sati tjedno, noću spavaju manje od 6 sati. Osobe koje rade prekovremeno češće izvještavaju o lošijoj kvaliteti spavanja, a posebno žene: 31% žena koje rade više od 48 sati tjedno žali se na lošu kvalitetu spavanja u usporedbi s 23% žena koje rade 31-48 sati tjedno. Navedeni nalazi ukazuju na to da skraćeni period spavanja kod osoba koje rade prekovremeno nije rezultat samo vremenskih ograničenja nego i drugih pritisaka kao npr. stresa.

### Zadovoljstvo poslom i spavanje

Zadovoljstvo poslom utječe na kvalitetu spavanja kod zaposlenih osoba: 33% ispitanika koji su bili nezadovoljni poslom izvijestilo je o lošoj kvaliteti spavanja u usporedbi sa samo 18% ispitanika koji su bili zadovoljni poslom. Istraživači su dalje otkrili da nezaposlene osobe imaju 40% veću vjerojatnost doživljavanja poteškoća sa spavanjem od zaposlenih osoba (dobne i spolne razlike bile su kontrolirane). Zadovoljstvo poslom utječe i na duljinu spavanja: 14% ispitanika koji su bili najmanje zadovoljni poslom izvještavali su da noću redovito spavaju manje od 6 sati, u usporedbi s 8% ispitanika koji su bili najzadovoljniji poslom.

"S obzirom na povezanost između sna, socijalnih i ekonomskih okolnosti i lošeg zdravlja koja je nađena u ovom i drugim istraživanjima, kampanje promicanja zdravlja trebale bi uzeti u obzir mogućnost da povećana učestalost problema sa spavanjem kod ljudi u nepovoljnom društvenom položaju može biti jedan od čimbenika koji dovodi do njihova slabijeg zdravlja", zaključila je dr. Sara Arber, koja je analizirala rezultate istraživanja.

Autor: Rick Nauert  
Recenzent: John M. Grohol, 7.3.2011.

Prevela: Jasmina Tumpić

[Psychcentral.com](http://Psychcentral.com)