

SPARČIAI AUGANČIŲ ĮMONIŲ DARBUOTOJŲ MIEGO KOKYBĖS IR DARBINGUMO SAŠAJOS COVID-19 PANDEMIJOS METU

Darbo autoriai. Emilijus ŽILINSKAS, Kristijonas PUTEIKIS (V kursas).

Darbo vadovė. Prof. dr. Rūta MAMENIŠKIENĖ, VU MF Neurologijos ir neurochirurgijos klinika.

Darbo tikslas. Įvertinti veiksnius, lemiančius prastesnę sparčiai augančių įmonių darbuotojų miego kokybę COVID-19 pandemijos laikotarpiu.

Darbo metodika. Sparčiai augančių Lietuvos įmonių darbuotojai, pildė anoniminę anketinę apklausą. Anketa dalintasi susisiekius su įmonių personalo skyriais. Ją sudarė klausimai, skirti įvertinti respondentų miego higienos įpročiams (8 klausimai) bei kasdienes pokyčiams, nulemtiems COVID-19 pandemijos (5 klausimai), Pitsburgo miego kokybės indekso klausimynas (PSQI), miego kontrolės lokuso (SLOC) klausimynas, generalizuoto nerimo sutrikimo (GAD-7) klausimynas, PSO Sveikatos ir darbingumo (WHOHPQ) klausimynas. Duomenys analizuoti naudojant Microsoft Excel, R commander ir IBM SPSS paketus.

Rezultatai. Anketą užpildė 114 respondentų (49,1% – vyrai, amžiaus mediana – 29 m. (nuo 21 iki 46 m.)). Miego kokybę įvertinta kaip prasta 49 (43,0%) asmenims, 29 (25,4%) turėjo kliniškai reikšmingų nerimo simptomų. Darbuotojų absenteizmas per paskutines 4 savaites buvo statistiškai nereikšmingas (mediana – 0 praleistų darbo valandų). Prastesnė miego kokybė (didesnis PSQI įvertis) koreliavo su dažnesniu medijos priemonių naudojimu lovoje ($r=0,196$, $p=0,037$) ir prieš miegą ($r=0,188$, $p=0,045$), rūkymu vakare ($r=0,211$, $p=0,024$). Prastesnė miego kokybė buvo susijusi ir su stipresniu nerimastingumu ($r=0,393$, $p<0,001$), tačiau nei miego kokybės įvertis, nei nerimo lygis nebuvo susiję su miego kontrolės lokuso įverčiu ir darbingumu pagal WHOHPQ ($p>0,05$). Absoliutus presentėizmas koreliavo su nefunkcionalumu dieną dėl mieguistumo ($r=-0,207$, $p=0,027$) ir miego latencija ($r=-0,188$, $p=0,045$). Regresijos analizė parodė, kad stipresnis nerimastingumas, didesnis prie ekrano praleistų valandų skaičius, medijos prietaisų naudojimas miegamajame, rūkymas vakare ir didesnis apetitas COVID-19 pandemijos metu buvo susiję su prastesne respondentų miego kokybe ($F(4,109)=10,62$, $R^2=0,25$, $p<0,001$). Didesnis absenteizmas buvo susijęs su mažesniu vidutinio intensyvumo fiziniu aktyvumu ir pačių respondentų įvertintu sumažėjusiu darbingumu COVID-19 pandemijos laikotarpiu ($F(2,111)=7,570$, $R^2=0,104$, $p=0,001$).

Išvados. Prasti miego higienos įpročiai, stipresnis nerimas ir apetito pokyčiai COVID-19 pandemijos laikotarpiu buvo susiję su prastesne darbuotojų miego kokybe. Darbingumas COVID-19 pandemijos laikotarpiu kito nežymiai ir beveik nepriklausė nuo miego kokybės bei nerimastingumo.

Raktažodžiai. COVID-19; miego kokybė; darbingumas; nerimas.