

Obrazovanje adolescenata o zdravom spavanju: eksperimentalno istraživanje učinkovitosti obrazovnog letka

Marija Bakotić, Biserka Radošević-Vidaček, Adrijana Košćec

Cilj Odrediti kako izloženost obrazovnom letku o zdravom spavanju utječe na znanje adolescenata o spavanju.

Postupci Istraživanje je uključilo učenike u dobi od 15-18 godina iz 12 srednjih škola. Rabili smo stupnjeviti uzorak i nasumično smo rasporedili odabrane škole u dvije intervencijske i dvije kontrolne skupine prema Solomonovom pokusnom nacrtu. Intervencijske skupine dobile su obrazovni letak a kontrolne nisu. U jednoj intervencijskoj i jednoj kontrolnoj skupini obavljeno je prethodno testiranje o znanju o spavanju s pomoću Testa za ispitivanje znanja o spavanju, koji je bio sastavljen u skladu s informacijama na letku. Podatke smo analizirali s pomoću ANOVA-e, s četiri promjenjiva faktora i dodatnim analizama jednostavnih glavnih učinaka.

Rezultati Pozitivan utjecaj obrazovnog letka nađen je u učenika u dobi od 15 ($F=28,46$; $P<0,001$), 16 ($F=5,74$; $P=0,017$) i 17 ($F=17,17$; $P<0,001$) godina, ali ne i u učenika u dobi od 18 godina ($P=0,467$). U muških je učenika pozitivan učinak letka nađen samo u skupini koja nije bila prethodno testirana ($F=6,29$; $P=0,012$), dok je u učenica nađen i u skupini koja je bila ($F=26,24$; $P<0,001$) i u skupini koja nije bila prethodno testirana ($F=17,36$; $P<0,001$), ali s većom vrijednošću u prethodno testiranoj skupini ($F=5,70$; $P=0,017$). Učenice su pokazale bolje znanje o spavanju nego učenici ($F=95,95$; $P<0,001$).

Zaključak Obrazovni letci mogu biti učinkovit prvi korak u obrazovanju mlađih učenika srednjih škola, pogotovo učenica, o zdravom spavanju.