

Vliv pohlaví a sociální třídy na dostatek spánku u studentů

Spánek je zásadní pro kognitivní výkon, psychické zdraví i celkovou pohodu adolescentů a mladých dospělých (Lo et al., 2016; Shochat et al., 2014). Přesto mnohé studie ukazují, že u středoškoláků a vysokoškoláků je průměrná doba spánku často nedostatečná a liší se podle socio-demografických faktorů, jako je pohlaví nebo sociální třída (Gradisar et al., 2011; Wheaton et al., 2016). Cílem této analýzy bylo zjistit, zda **pohlaví** a **sociální třída (příjem)** predikují pravděpodobnost dostatku spánku u českých studentů.

Závislá proměnná **spánek** byla definována binárně: respondenti, kteří spí méně než 6 hodin denně, byli kódováni jako 0, a respondenti, kteří spí 6 a více hodin, jako 1. Nezávislé dichotomické proměnné zahrnovaly **gender** (0 = žena, 1 = muž) a **sociální třídu** (0 = nižší příjem, 1 = vyšší příjem). Analýza byla provedena pomocí **binární logistické regrese** v programu SPSS.

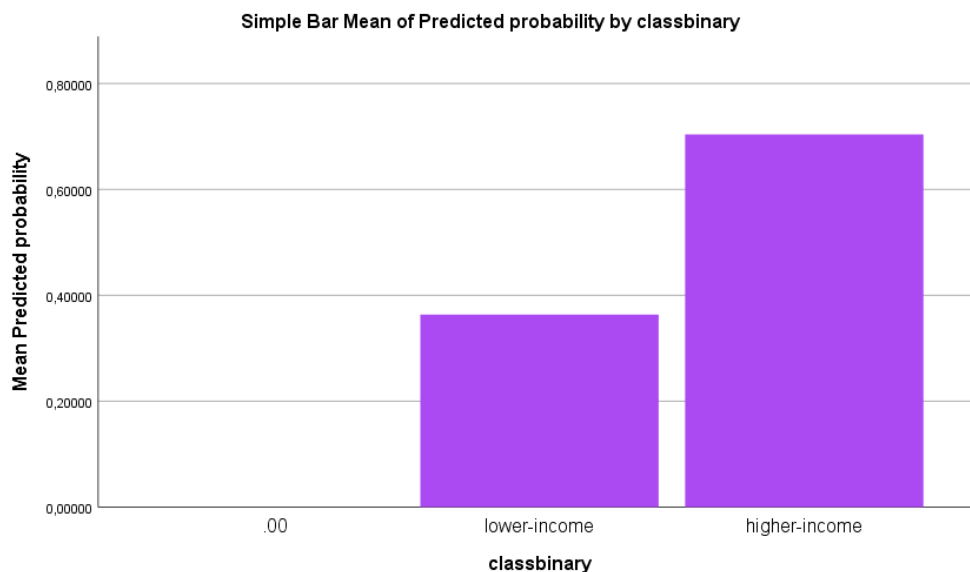
Jako první byla analyzována role **genderu**. Nulový model ukázal, že pravděpodobnost spát dostatek hodin bez ohledu na pohlaví byla přibližně 55 %. Score test pro gender (Score = 8,749, $p = 0,003$) naznačil, že pohlaví je významným prediktorem spánku a je vhodné jej zahrnout do modelu.

Po vložení genderu do modelu byly výsledky následující: koeficient $B = -1,812$, $\text{Exp}(B) = 0,163$ a $p = 0,004$. Tento výsledek znamená, že **muži spí méně než ženy**. Muži mají pouze 16,3 % šanci spát 6 a více hodin ve srovnání se ženami, což je statisticky významný rozdíl. Pravděpodobnost dostatku spánku u žen byla přibližně 74 %. Hosmer-Lemeshow test, a Nagelkerke $R^2 = 0,224$ potvrzuje, že model dokáže správně odhadnout podíl studentů spících dostatek hodin podle pohlaví. Gender vysvětluje přibližně 22 % variability spánku. Celkově lze tedy říct, že muži mají výrazně nižší pravděpodobnost dostatku spánku než ženy.



Druhou analyzovanou proměnnou byla **sociální třída**, respektive příjem studentů. Model Summary ukázal -2 Log Likelihood = 61,657, Cox & Snell $R^2 = 0,111$ a Nagelkerke $R^2 = 0,148$, což naznačuje, že sociální třída vysvětluje 11–15 % variability spánku. Z výsledků vyplývá, že **studenti s vyšším příjmem mají tendenci spát více hodin než studenti s nižším příjmem**. Podle modelu mělo přibližně 36 % studentů s nižším příjmem spánkovou dobu 6 a více hodin, zatímco u studentů s vyšším příjmem to bylo asi 84 %. Tento rozdíl je rovněž statisticky významný ($p = 0,020$).

Model dobře popisuje data, což potvrzuje, že zahrnutí sociální třídy do analýzy vysvětluje část rozdílů ve spánku mezi studenty.



Výsledky ukazují, že jak gender, tak sociální třída jsou významnými prediktory spánku. Muži spí výrazně méně než ženy a lidé s vyšším příjmem spí častěji 6 a více hodin. Přestože tyto proměnné vysvětlují jen část variability spánku, jejich vliv je statisticky prokazatelný. Výsledky naznačují, že spánek je komplexní fenomén, ovlivněný nejen pohlavím a příjmem, ale i dalšími faktory, jako jsou věk, stres, životní styl nebo zdravotní stav (Lo et al., 2016; Gradisar et al., 2011).

Modely logistické regrese poskytují cenné informace o prediktorech dostatku spánku a umožňují identifikovat skupiny s vyšším nebo nižším rizikem nedostatku spánku, což je důležité pro další výzkum a případné intervence zaměřené na zlepšení spánkových návyků populace.

Literatura

- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent worldwide trends in adolescent sleep duration. *Journal of Adolescent Health*, 48(6), 622–629.
- Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. (2016). Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep deprived adolescents: The need for sleep study. *Sleep*, 39(3), 687–698.