

# VZTAH MEZI KVALITOU SPÁNKU, SPÁNKOVOU HYGIENOU A DIMENZEMI WELLBEINGU U STUDENTŮ ČESKÝCH UNIVERZIT

Spánek je nezbytným předpokladem pro zachování tělesné a duševní svěžesti, jakož i funkčnosti a výkonnosti našeho organismu (Orel, 2021). Kvalitní spánek není určován pouze svou délkou, ale také latencí usnutí, přítomností poruch spánku či subjektivním prožíváním odpočinku. Tyto parametry souhrnně měří například Dotazník Pittsburské university o kvalitě spánku (the Pittsburgh Sleep Quality Index, dále jen „PSQI“) (The Center for Sleep and Circadian Science – University of Pittsburgh).

Klíčovým faktorem pro udržení kvality spánku je spánková hygiena – soubor návyků zahrnující např. dodržování pravidelného spánkového režimu či dostatečnou expozici dennímu světlu (Baranwal et al., 2023; National Heart, Lung, and Blood Institute, 2011). Zahraniční výzkumy u univerzitních studentů potvrzují významný pozitivní vztah mezi úrovní spánkové hygieny a kvalitou spánku. Tato populace je přitom zhoršenou kvalitou spánku i nedůslednou spánkovou hygienou ohrožena, což často souvisí s psychosociálními změnami po nástupu na vysokou školu (Humphries et al., 2022).

Výsledky zahraničních výzkumných studií dále potvrzují, že spánek studentů úzce souvisí s jejich wellbeingem (Lionnet, 2023). Tento termín se v psychologii dočkal řady teoretických vymezení. Jedním z nejkompexnějších je model PERMA amerického psychologa Martina Seligmana (2011). Tento multidimenzionální koncept rozlišuje pět klíčových pilířů: pozitivní emoce, angažované zaujetí, pozitivní vztahy, smysl života a úspěch. Jak ukazují výzkumy, spánek studentů nesouvisí jen s celkovým wellbeingem, ale i s jeho jednotlivými dimenzemi (Lionnet, 2023). Pro jejich měření slouží dotazník The PERMA Profiler.

Předpoklady o vztahu mezi kvalitou spánku, spánkovou hygienou a dimenzemi wellbeingu jsme ověřovali na souboru 201 studentů českých univerzit (v prezenční formě studia). Výzkumný soubor tvořili jedinci ve věku 19 až 38 let, přičemž zastoupení podle pohlaví bylo následující: 169 žen (84,08 %), 29 mužů (14,43 %) a 3 participantů (1,49 %), kteří se identifikovali s jiným pohlavím.

K analýze dat jsme využili vícenásobnou lineární regresi, což je statistický model, který popisuje chování závislé proměnné s pomocí skupiny kategoriálních či spojitých regresorů. Závislou proměnnou bylo celkové skóre kvality spánku měřené dotazníkem PSQI. Šesti regresory pak byly: celkové skóre spánkové hygieny měřené dotazníkem the Sleep Hygiene

Index a skóre pěti dimenzí wellbeingu (pozitivních emocí, angažovaného zaujetí, pozitivních vztahů, smyslu života a úspěchu) měřená dotazníkem the PERMA Profiler.

Zjistili jsme, že náš model je schopen vysvětlit 24 % rozptylu. Můžeme tedy říct, že spánková hygiena, pozitivní emoce, angažované zaujetí, pozitivní vztahy, smysl života a úspěch jsou schopny předpovědět 24 % rozmanitosti kvality spánku. Provedli jsme také test statistické významnosti, který ukázal, že se jedná o statisticky významné množství vysvětleného rozptylu. V tabulce 1 uvádíme hodnotu koeficientu determinace a test statistické významnosti F (test podmodelu) s jeho p hodnotou.

**Tabulka 1:** Koeficient determinace a test podmodelu

Model	Koeficient determinace	Testová statistika F	p-hodnota
	0,24	10,46	< 0,001

Dále jsme zjišťovali, zda jednotlivé regresory vložené do modelu přináší statisticky významné zpřesnění jeho predikční schopnosti. Ukázalo se, že regresory spánková hygiena a pozitivní emoce toto zpřesnění přináší, zatímco u regresorů angažované zaujetí, pozitivní vztahy, smysl života a úspěch tomu tak není. Největší efekt z popsanych regresorů byl objeven u spánkové hygieny. V tabulce 2 uvádíme test statistické významnosti F s jeho p hodnotou a míru účinku.

**Tabulka 2:** Test statistické významnosti a míra účinku

Regresor	Testová statistika F	p-hodnota	Míra účinku (parciální $\eta^2$ )
spánková hygiena	27,30	< 0,001	0,123
pozitivní emoce	6,96	< 0,01	0,035
angažované zaujetí	1,52	0,22	0,008
pozitivní vztahy	0,13	0,72	0,001
smysl života	0,23	0,63	0,001
úspěch	0,12	0,73	0,001

Poslední prezentované výsledky ukazují, jak konkrétně regresory ovlivňují závislou proměnnou. Podle hodnot nestandardizovaného regresního koeficientu můžeme zjistit, jak se změní závislá proměnná, pokud regresor vzroste o jednu jednotku. V našem případě se ukázalo,

že pokud stoupne skóre v testu spánkové hygieny o jeden bod, stoupne rovněž skóre v testu kvality spánku o 0,15 bodu. To znamená, že se zhoršující se úrovní spánkové hygieny se zhoršuje i kvalita spánku. Regresor pozitivní emoce zde funguje podle našeho předpokladu v opačném směru. Pokud skóre pozitivních emocí v testu vzroste o jeden bod, skóre v testu kvality spánku klesne o 0,41 bodu. S vyšší mírou pozitivních emocí tedy kvalita spánku roste (skóre PSQI klesá). Souhrnné výsledky prezentuje tabulka 3.

**Tabulka 3:** Vztah mezi kvalitou spánku, spánkovou hygienou a dimenzemi wellbeingu

Regresor	Regresní koeficient (nестandardizovaný)	Waldova statistika T	p-hodnota	Regresní koeficient (standardizovaný)
spánková hygiena	0,15	5,22	p < 0,001	0,35
pozitivní emoce	-0,41	-2,64	p < 0,01	-0,26
angažované zaujetí	-0,17	-1,23	0,22	-0,09
pozitivní vztahy	0,04	0,36	0,72	0,03
smysl života	0,07	0,48	0,63	0,05
úspěch	0,05	0,35	0,73	0,03

## Závěr

Cílem práce bylo popsat vztah mezi kvalitou spánku, spánkovou hygienou a dimenzemi wellbeingu u studentů českých univerzit. Výzkum potvrdil zjištění Humphries et al. (2022), že vyšší úroveň spánkové hygieny je spojena s lepší kvalitou spánku. Dále se ukázalo, že kvalitnější spánek souvisí s vyšší mírou pozitivních emocí, což odpovídá závěrům Lionnet (2023). Ta však ve svém výzkumu poukazuje i na souvislost s dalšími dimenzemi wellbeingu v rámci modelu PERMA (angažované zaujetí, pozitivní vztahy, smysl života a úspěch), kterou náš model nepotvrdil. Tento rozdíl může být způsoben specifiky českých studentů.

*Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=683>.*

## Literatura

Baranwal, N., Phoebe, K. Y., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in cardiovascular diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>

- Humphries, R. K., Bath, D. M., & Burton, N. W. (2022). Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and sleep quality in university students. *Health Promotion Journal of Australia*, 33(1), 162–169. <https://doi.org/10.1002/hpja.471>
- Lionnet, S. (2023). *The Utility of PERMA Wellbeing Elements to Predict Sleep Quality, Nutrition, and Bedtime Procrastination Among University Students* [Magisterská diplomová práce, University of Canterbury]. University of Canterbury Research Repository. <https://ir.canterbury.ac.nz/items/f9da0870-2134-41a7-aaa7-1216628976a4>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2011). *Your Guide to Healthy Sleep*. <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/your-guide-healthy-sleep>
- Orel, M. (2021). *Anatomie a fyziologie lidského těla: Pro humanitní obory* (2. vydání). Grada Publishing.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- The Center for Sleep and Circadian Science – University of Pittsburgh. (n. d.). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Získáno 25. února 2026 z <https://www.sleep.pitt.edu/psqi>