

# Kvalita spánku a spánkový režim jako mediátory stresorů a životní spokojenosti u českých vysokoškoláků

---

Mgr. Michaela Kudrnáčová MSSc.

52. konference ČDS, 26. 5. 2023 v Praze



FAKULTA  
SOCIÁLNÍCH VĚD  
Univerzita Karlova

*Výzkum byl podpořen Grantovou agenturou Univerzity Karlovy (projekt č. 160223: Vliv spánkového rozvrhu na spokojenost se životem mezi studenty během pandemie Covid-19).*

# Obsah

---

- Předchozí literatura
- Hypotézy
- Data a metody
- Výsledky
- Limity studie
- Závěrečné shrnutí



# Předchozí literatura

---

- Vysokoškoláci jsou zranitelná populační skupina
  - prevalence depresivních symptomů (Mikolajczyk et al. 2008; Rückert 2015)
  - míra stresu (Stanley and Manthorpe 2002)
  - duševní obtíže (Dahlin, Joneborg, and Runeson 2005; Kumar 2016; Verger et al. 2010)
- Role spánku ve vztahu mezi stresory a životní spokojeností?



# Hypotézy

- **H1:** Vybrané stresory (vysoká studijní a pracovní zátěž, pokles kontaktů) korelují s nekonzistentním spánkovým režimem a nižší životní spokojeností.
- **H2:** Pravidelný spánkový režim v tomto vztahu slouží tlumicí prvek.
- **H3:** Nepravidelný spánkový režim a nekvalitní spánek nezávisle na sobě souvisí s nižší životní spokojeností.
- **H4:** Tyto vztahy zůstávají konzistentní, pokud je kvalita spánku zahrnuta do modelu jako mediátor.

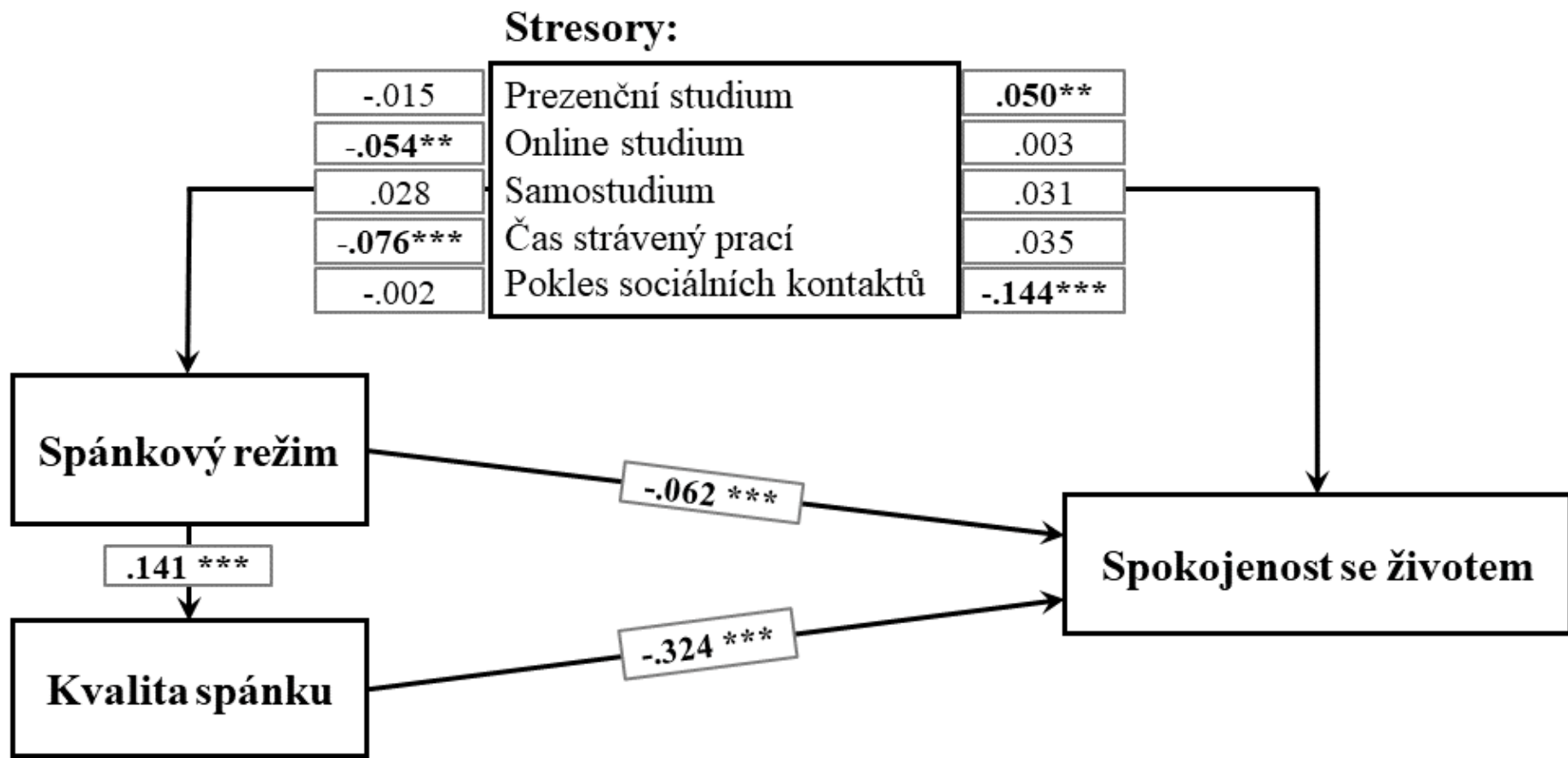


# Data a metody

- Online dotazník mezi více než 23 českými VŠ
- Sběr zajišťován FSV UK a SOÚ AV ČR
- 18. 05. – 30. 06. 2021 (po třetí vlně pandemie)
- *Data jsou veřejně dostupná [ke stažení v ČSDA](#)*
- **Analytický vzorek:**
  - 2 488 studentů
- **Metoda analýzy:**
  - strukturní modelování (SEM)



# Graf: Standardizované regresní efekty ve strukturálním modelu zkoumajícím vliv stresorů a spánku na životní spokojenost



N = 2,488

Pozn. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

**Kontrolní proměnné:** věk, gender, indikátor vztahu, úroveň studia, forma vzdělávání



# Výsledky

---

- Efekt práce a studijní zátěže na spokojenost se životem = zanedbatelný
  - *benefitní efekt každodenní rutiny a struktury dne (Arlinghaus and Johnston 2019) vyrušil negativní efekty vysoké pracovní i studijní zátěže?*
- Pokles sociálních kontaktů jako významně **negativní** a účast v prezenčním studiu významně **pozitivní** stresor
- Nabitý program (více online studia a práce) vedou k pravidelnému spánkovému režimu
- Nekvalitní spánek a nepravidelný souvisí s nižší spokojeností se životem
- **Protektivní role spánku:** částečný mediační efekt spánkového režimu skrze kvalitu spánku na spokojenost se životem



# Limity studie

- Nereprezentativní vzorek (62,3 % žen)
- Pouze česká VŠ populace
- Průřezová studie
- Sběr dat částečně v době zkouškového období
- Nemožné vyvozovat kauzalitu





# Závěrečné shrnutí

---

- (Staro)nová zjištění
  - Kvalita spánku a pravidelný spánkový režim jako výrazný protektivní faktor u VŠ studentů (ne)jen nestandardních dobách
- Studenti = specifická skupina
  - potřeba zkoumání spánkového režimu v obecné populaci



# Děkuji za pozornost!



**ORCID ID**

[michaela.kudrnacova@soc.cas.cz](mailto:michaela.kudrnacova@soc.cas.cz)



**FAKULTA  
SOCIÁLNÍCH VĚD**  
Univerzita Karlova

# Použitá literatura

---

Arlinghaus, Katherine R. and Craig A. Johnston. 2019. “The Importance of Creating Habits and Routine.” *American Journal of Lifestyle Medicine* 13(2):142–44.

Dahlin, Marie, Nils Joneborg, and Bo Runeson. 2005. “Stress and Depression among Medical Students: A Cross-Sectional Study.” *Medical Education* 39(6):594–604.

Kumar, Haresh. 2016. “Psychological Distress and Life Satisfaction among University Students.” *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry* 5(3):1–6.

Mikolajczyk, Rafael T., Annette E. Maxwell, Walid El Ansari, Vihra Naydenova, Christiane Stock, Snezhana Ilieva, Urszula Dudziak, and Iveta Nagyova. 2008. “Prevalence of Depressive Symptoms in University Students from Germany, Denmark, Poland and Bulgaria.” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43(2):105–12.

Rückert, Hans Werner. 2015. “Students’ Mental Health and Psychological Counselling in Europe.” *Mental Health and Prevention* 3(1–2):34–40.

Stanley, Nicky and Jill Manthorpe, eds. 2002. *Students’ Mental Health Needs: Problems and Responses*. London and New York: Jessica Kinglsey Publishers.

Verger, P., Valérie Guagliardo, Fabien Gilbert, Frédéric Rouillon, and Viviane Kovess-Masfety. 2010. “Psychiatric Disorders in Students in Six French Universities: 12-Month Prevalence, Comorbidity, Impairment and Help-Seeking.” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 45:189–99.

