

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Bakalářská práce

**Souvislost psychosociálních faktorů se spánkovou
prokrastinací**

Natálie Marková

Vedoucí práce:

PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Praha 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Natálie Marková

Poděkování

Mé poděkování náleží především PhDr. Lucii Klůzové Kráčmarové, Ph.D., za její vstřícný a laskavý přístup, odborné vedení a za podporu v průběhu psaní této práce.

OBSAH

ÚVOD	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1. PROKRASINACE	7
2. SPÁNKOVÁ PROKRASINACE	9
2.1. Kritéria spánkové prokrasinace	9
2.2. Důsledky spánkové prokrasinace a spánkové deprivace.....	11
3. PSYCHICKÝ FAKTOR SPÁNKOVÉ PROKRASINACE	13
3.1. Sebedisciplína	13
3.2. Sebedisciplína a spánková prokrasinace	15
4. SPÁNEK V SOCIÁLNÍM KONTEXTU	18
4.1. Vliv partnerského vztahu na spánek	19
4.2. Spánek, jeho kvalita a spánková prokrasinace v souvislosti se sociodemografickými proměnnými.....	22
II. EMPIRICKÁ ČÁST	24
5. VÝZKUMNÉ CÍLE, OTÁZKY A HYPOTÉZY STUDIE	24
5.1. Výzkumné cíle	24
5.2. Výzkumné otázky	25
5.3. Hypotézy	25
6. METODOLOGIE	27
6.1. Průběh sběru dat	27
6.2. Nástroje	27
6.2.1. Sociodemografický dotazník	28
6.2.2. Škála spánkové prokrasinace	28
6.2.3. Škála sebedisciplíny.....	29
6.2.4. Pittsburský index kvality spánku	29
6.2.5. Otevřená otázka zjišťující důvody spánkové prokrasinace.....	30
6.3. Výzkumný soubor	30
7. STATISTICKÉ ANALÝZY	32
8. VÝSLEDKY	36
8.1. Spánková prokrasinace v souvislosti se sdílením bydlení.....	36
8.2. Spánková prokrasinace a kvalita spánku v souvislosti se sdílením bydlení.....	38
8.3. Souvislost spánkové prokrasinace a sebedisciplíny	38
8.4. Souvislost spánkové prokrasinace se sociodemografickými proměnnými.....	39
8.5. Vysvětlení spánkové prokrasinace prostřednictvím regresní analýzy.....	39

8.6. Kvantitativní obsahová analýza motivů spánkové prokrastinace.....	41
9. ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	44
10. DISKUSE	46
10.1. Spánková prokrastinace v sociálním kontextu.....	46
10.2. Souvislost spánkové prokrastinace se sebedisciplínou.....	47
10.3. Souvislost spánkové prokrastinace s kvalitou spánku.....	47
10.4. Sociodemografické proměnné v souvislosti se spánkovou prokrastinací.....	48
10.5. Motivy spánkové prokrastinace	50
10.6. Limity studie.....	51
10.7. Možné přínosy studie	52
LITERATURA	56
PŘÍLOHY	60

ÚVOD

Prokrastinace je fenomén, který se v našem světě objevuje již po mnoho staletí a po stejnou dobu je mu také věnována pozornost. Prokrastinace znamená, že jedinec odkládá povinnosti či jiné aktivity, následkem čehož se u něj může objevit stres způsobený časovým tlakem na dokončení odkládaného. Samotná prokrastinace a její dopady mohou prostupovat skrze mnoho oblastí lidského života, avšak tato studie se zaměřuje na ten typ prokrastinace, kterou si člověk možná ne příliš jasně uvědomuje, přičemž její důsledky mohou mít negativní vliv jak na psychické, tak fyzické zdraví, a proto je důležité si být tohoto fenoménu vědom, případně se ho dopouštět v co nejmenší míře. Tímto fenoménem, jenž stojí ve středu zájmu této studie, je spánková prokrastinace.

Vědecká obec často jako jeden z důvodů dopouštění se spánkové prokrastinace označuje slabou sebedisciplínu, avšak žádná ze studií se nezaměřuje na sociální faktor, který na spánkové prokrastinaci může také nést svůj podíl. Hlavním záměrem této bakalářské práce tedy je prozkoumání sociálního faktoru a zjistit, jak a zda se liší spánková prokrastinace za přítomnosti další osoby, a to mezi lidmi, kteří domácnost sdílí a těmi, kteří žijí sami. Společně s tímto sociálním faktorem do výzkumu zahrnujeme také sebedisciplínu, jakožto psychický faktor, jehož vliv na spánkovou prokrastinaci budeme v naší studii ověřovat. Spánková prokrastinace může souviset také s kvalitou spánku, a to dle vědeckých poznatků skrze spánkový deficit, jenž může být u jedince způsoben právě spánkovou prokrastinací. Naše pozornost se tedy dále upíná k souvislosti spánkové prokrastinace se subjektivní kvalitou spánku.

Za účelem nahlédnutí do formulované problematiky byla vytvořena dotazníková baterie, která se skládá ze škál PSQI, SCS a BPS. Škálu BPS účastníci vyplnili dvakrát. Jednou za situaci, kdy jsou v době usínání či spánku sami a podruhé za situaci, kdy v tuto dobu sami nejsou. Součástí dotazníkové baterie je otevřená otázka, prostřednictvím které se dozvídáme motivy spánkové prokrastinace našeho výzkumného vzorku.

Tato bakalářka práce se skládá ze dvou částí, teoretické a empirické. V teoretické části jsou popisovány vědecké poznatky související s našim výzkumným záměrem, současně s tím jsou některé z popsanych teorií převedeny do kontextu naší studie. V empirické části je pozornost věnována výzkumným cílům, otázkám a hypotézám v provázání se statistickými metodami. Ke konci této části jsou výsledky diskutovány s dosavadními vědeckými poznatky, skrze které popisujeme možná teoretická vysvětlení našich zjištění.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. PROKRASINACE

Jeden ze stěžejních konceptů, na který se v naší studii zaměřujeme, je pojem *prokrasinace*. Tento pojem není významný pouze v kontextu mé bakalářské práce, ale zájmu se mu dostává již po dlouhá staletí. Před prokrasinací, jakožto protivníka zodpovědného přístupu ke svým povinnostem, varoval již řecký básník Hésiodos. Tento básník okolo roku 800 př. n. l. nabádal k tomu, abychom svou práci neodkládali na zítra či na pozítří (Jaffe, 2013). Není žádným překvapením, že následkem mnoholetého zamýšlení se nad pojmem prokrasinace a činností, nebo spíše nečinností s ní spojenou, vzniklo mnoho definicí tohoto fenoménu. Každý autor přikládá významnou roli právě těm proměnným, které se v souvislosti s jeho teorií a na základě analýz dat v rámci výzkumů, objevily jako statisticky či věcně významné a ve vztahu k prokrasinaci pozornostihodné. Podle Sliviakové a Klimusové (2008) je prokrasinace většinou odborné vědecké obce vnímána jako stabilní osobnostní rys s negativní konotací, přičemž se objevují stanoviska přijímající občasné pozitivní přínos prokrasinace. Tento pozitivní přínos může být vnímán u lidí, kteří jsou přesvědčeni, že vydávají lepší a kvalitnější výkon pod tlakem, který je způsobem naléhavostí a omezeným časem pro vykonání činnosti, které je nevyhnutelné.

Za pojmem *prokrasinace* nevidí pouze negativní následky také Chun Chu a Nam Choi (2005), kteří zavedli typologii dle míry záměrnosti, se kterou se aktéři rozhodli prokrasinovat. Rozdělují aktivní a pasivní prokrasinátory, přičemž aktivními prokrasinátory jsou tací jedinci, kteří vědomě svou činnost odkládají až do nejzazší chvíle splnění. Právě tento druh prokrasinace sebou nese jistou výzvu a motivaci pro plné zapálení se do činnosti. Naproti tomu stojí pasivní typ. Lidé spadající do této kategorie nemají v plánu prokrasinovat, avšak pro nedostatek volného jednání se tak stane. Kvůli tomu, že v takovém chování chybí záměr, je zužující se časové rozmezí pro splnění úkolu, vnímáno jako velmi stresující, nikoliv jako výzva.

Na základě povahy činností, které jsou člověkem odkládány a zahrnutí situačních či trvalých rysů, Knaus (2000) rozlišuje prokrasinaci sociální a osobní. Sociální prokrasinace se projevuje v kontextu jiných lidí, kterých se dokončení činnosti dotýká, a tak prokrasinace přímo ovlivňuje i lidi stojící v okolí prokrasinátora. V tomto smyslu se jedná např. o pozdní příchod na schůzky či otálení se zpracováním individuální části skupinového úkolu. Osobnostní prokrasinace se týká odkládání činnosti, jejichž nečasné splnění může mít devastující důsledky pro jednotlivce jako takového a jeho život. Mezi činnosti spadající pod osobnostní

prokrastinaci lze zařadit např. odkládání návštěvy lékaře, setrvávání v nevyhovujícím zaměstnání či odkládání vypořádání se se sociální fobií (Knaus, 2000).

Na základě výše předložených příkladů nahlížení na prokrastinaci je zřejmé, že prokrastinace může prostupovat skrz mnoho aspektů našeho života a může zapříčinit jeho ne příliš vyhovující průběh nebo nenávratnou povahu situací, v nichž se kvůli ní vyskytneme. Mezi nenávratné důsledky prokrastinace mohou spadat především ty, které se týkají zdraví. Společně s výše zmíněným odkládáním návštěvy lékaře může mezi nevyhovující jednání patřit i nezdravý přístup ke spánku, který má v životě každého z nás nezastupitelnou roli.

2. SPÁNKOVÁ PROKRASTINACE

Jednou z domén, ve které se prokrastinace objevuje, je chování ohledně spánkového režimu. Nezdravý přístup, vedoucí ke spánkové deprivaci, může být způsoben spánkovou prokrastinací, přičemž spánkovou prokrastinací lze definovat jako stav, kdy *člověk jde spát později, než zamýšlel, aniž by k tomu měl vnější důvody* (Kroese et al., 2016, s. 853 – doslovný překlad).

Chování spojené s odkládáním spánku a tím pádem také se spánkovou prokrastinací, je rozloženo po široké paletě důvodů, které má člověk potřebu vykonávat nebo řešit, místo toho, aby šel spát. Relevantnost důležitosti činnosti, kterou člověk dělá před spaním, i když ví, že už by měl jít spát, je hodná diskuse. Nějaký jedinec může cítit potřebu si před spaním na mobilním telefonu projíždět zprávy ze světa, přičemž informace ze světového dění pro něj mohou mít důležitý význam. Je zde otázka, zdali je to pro člověka opravdu nezbytné vědění, anebo se v takovém případě uplatňuje jeden z ego-obranných mechanismů, ospravedlňující vykonávající iracionální činnosti, zvaný racionalizace. K tomu, aby se předešlo dlouhým dohadům o tom, které chování spadá do spánkové prokrastinace, a které nikoliv, Kroeseová et al. (2016) definovali tři kritéria, která určují oprávněnost zařazení daného jednání pod pojem *spánková prokrastinace*.

2.1. Kritéria spánkové prokrastinace

Dle prvního kritéria Kroeseové et al. (2016), lze za základní aspekt spánkové prokrastinace považovat odkládání činnosti, jehož následkem se člověk ocitne ve zpoždění s plněním dalších povinností nebo běžných aktivit, mezi které může patřit také spánek. Toto zpoždění je lépe zřetelné u lidí, kteří mají předem definovaný časový plán, kdy chtějí různorodé činnosti vykonat. V kontextu spánkové prokrastinace sem lze zařadit i časové předsevzetí týkající se času ulehnutí a spánku. Díky přesně stanovenému plánu a jeho nedodržení, si je jedinec plně vědom toho, že naplnění dané činnosti odkládá a toto odkládání je tak doprovázeno nepříjemným a zároveň vágním pocitem pramenícího z pocitu vědomého rozhodnutí o otálení (Kroese et al., 2016). Avšak ne pro každého jedince, u něhož se prokrastinace vyskytuje, je běžný spoluvýskyt odsouvání vykonání akce s vědomím tohoto odkládání. Dalším případem spadajícím do prvního kritéria je, nezáměrné neboli bezmyšlenkovité zdržování splnění činnosti. V tomto případě, si člověk není vědom toho, že čas spánku odkládá. Toto odkládání může být následkem pouhé nepozornosti, přičemž si jedinec uvědomí, že otálel až při zpětném zamyšlení se nad jeho počínáním (Tamtéž).

První kritérium tedy pojednává o míře úmyslu, které je spojeno s prokrastinací. Prostřednictvím druhého kritéria lze proniknout do povahy činnosti, která vede k odkládání, jejíž podoba je zásadní pro určení, zda jde o spánkovou prokrastinaci. Dle druhého kritéria je důvodem odkládání spánku činnost, jejíž vykonávání není opodstatněné a k jejímu vykonání člověk nemá bezprostřední důvod. Za bezprostřední důvod je považována např. péče o nemocné dítě nebo noční směna. V takových případech se o spánkovou prokrastinaci nejedná (Tamtéž). Jedinci, kteří nemají pádny důvod odložení spánku a vykonávají místo toho jiné činnosti, takto jednájí dobrovolně a na základě vlastního rozhodnutí. Stejně tak, jak se jedinec rozhodl pro jakoukoliv akci na úkor spánku, tak se ve stejné míře mohl rozhodnou danou akci nevykonávat a jít spát. Avšak jedinci splňující druhé kritérium, se rozhodují takovým způsobem, že dostatečné množství spánku oželí, a tak se spánková prokrastinace stává skutečnou prokrastinací za předpokladu, že důvod odložení spánku není nezbytný a je zbytečný (Tamtéž).

Třetím a posledním kritériem je, že prokrastinace musí způsobovat negativní následky, přičemž si lidé vědomě odkládající činnosti, nemusí být tohoto důsledku vědomi (Tamtéž). Negativním následkem spánkové prokrastinace může být spánkový deficit, který způsobuje pocit únavy následující den. Pokud si jedinci možné negativní následky uvědomují, tak vědí, že pokud nepůjdou spát včas, tak další den budou unaveni. V rámci třetího kritéria je také zmíněno rozumné odkládání splnění dané činnosti (Tamtéž). Mezi tyto činnosti lze zařadit takové počínání, na jehož kvalitní a plnohodnotné vykonání je nezbytné, aby byl člověk plně odpočinutý a koncentrovaný. Jedinec se tedy rozhodne tuto činnost odložit, neboť si je vědom toho, že jeho aktuální stav by výsledku dané činnosti mohl spíše uškodit než pomoci.

To, zda si je prokrastinující člověk vědom možných negativních následků jeho počínání, závisí na míře a schopnosti vzhledu do dané situace. Člověk může vykonávat nedůležitou činnost bez zřejmého pocitu provinění. Pocit provinění pramení až z vědomí toho, že takové počínání si časem vybere svou daň. Bez ohledu na to, zda je jedincův vzhled do situace dostatečný či ne, se takové chování do pojmu *prokrastinace* řadí. Základní sdělení třetího kritéria tedy není, že člověk prokrastinuje s vědomím pozdějšího pocitu viny, ale, že je mnohem pravděpodobnější, že kdyby jedinec s činností neotálel, tak by byl její výsledek kvalitnější (Tamtéž).

Pocit viny či provinění není jediným následkem prokrastinace. Negativní důsledky prokrastinace mohou mít mnoho podob. Záleží na tom, jaká činnost je odkládána, a na co vlivem tohoto odkládání již nezbude dostatek času. Různými důsledky nevhodného počínání, ve vztahu ke spánku, se zabývá následující podkapitola.

2.2. Důsledky spánkové prokrastinace a spánkové deprivace

Spánková prokrastinace znamená především to, že jedinec nejde spát, i když ho k tomu vnitřní stav pobuzuje a zároveň mu v tom vnější podmínky nezabraňují. Pokud jedinec ulehne a usne později, než by ve skutečnosti mohl, avšak nemusí další den brzy vstávat, tak nemusí nastat žádné výrazné následky, neboť jedinec svůj spánkový deficit dožene. Problémem je, pokud jedinec jde spát pozdě a zároveň nemá časový prostor svůj spánkový deficit napravit.

Asi nejuvědomovanějším následkem spánkové deprivace je pocit únavy. Avšak únava není zdaleka jediným důsledkem nedostatku spánku. Spánková deprivace jistým způsobem postihuje kognitivní funkce. Mezi zasažené kognitivní funkce můžeme zařadit sníženou pozornost, nižší psychosomatickou ostražitost a vyšší variabilitu behaviorálních reakcí na podněty z okolí (Killgore, 2010). Správně fungující kognitivní procesy jsou základními mechanismy, díky kterým jsme schopni se efektivně pohybovat v běžném životě. V souvislosti se sociálním kontextem se zdá, že vystupují do popředí behaviorální reakce, jejichž povaha bývá spánkovou deprivací značně pozměněna. Kahn – Greenová (2006) zjistila, že spánková deprivace zapříčiňuje agresivnější a hostilnější projevy vůči okolí, přičemž se snižuje ochota jedince dělat ústupky a připustit vlastní podíl viny na situaci, která v něm frustraci vyvolala. Současně s tím je u deprivovaného jedince běžnější, že jedná nekonvenčně a nekonformně.

Jelikož každá prosperující a funkční společnost vyžaduje jistý stupeň konformity, spolupráce a vzájemného respektu, je patrné, že jedinci postihnutí nedostatkem spánku mohou být nebezpeční jak sami sobě, tak ostatním. Sami sobě mohou nevhodnými reakcemi zapříčinit odmítnutí okolím, rozpad vztahů nebo dokonce ztráty práce, ve které je vyžadován vstřícný a vlídný přístup k lidem.

Pro člověka je jistě důležité žít ve společnosti lidí, avšak pro mnoho jedinců je pravděpodobně tím nejdůležitějším vztahem v životě, vztah s rodinou, blízkými či partnerem. Bohužel i tyto vztahy mohou být spánkovou deprivací značně otřeseny, neboť dalším z následků spánkové deprivace je dle Killgora (2010) emočně negativní naladění nálady i vnímání. Obezřetné, přátelské a vstřícné jednání je pro spokojené vztahy důležité, a jelikož jsou pozitivní emoce vlivem nedostatku spánku potlačeny, není překvapením, že partner deprivovaného jedince přestane být ve vztahu spokojený a může dojít k ukončení vztahu. Způsobům, jakými spánek ovlivňuje vztahy a zároveň je spánek vztahy ovlivňován, je primárně rozebírán ve čtvrté kapitole.

Překvapující je, že k těmto důsledkům nemusí vést dlouhodobě trvající spánková deprivace, ale již dvě noci spojené s nedostatkem spánku jsou propojeny s nižší schopností

potlačovat agresivní či nepřátelské reakce. Zároveň se dopady netýkají pouze vnějšího projevu chování, ale u deprivovaného jedince se mohou vyskytnout deprese, zmatenost nebo vztek (Kahn-Geen, 2006).

Mnoho studií se zabývá kognitivními změnami vlivem spánkové deprivace, které přidávají na pravdivosti a důvěryhodnosti jejím důsledkům v podobě špatného úsudku, rozhodnutí, nepřátelské reakce či atypických reakcí na frustraci. Ale jak je v kontextu a záměru mé práce zřejmé, spánková deprivace překračuje hranice jedince a ovlivňuje také procesy interpersonální. Autory studie, jež se touto oblastí zajímá, jsou Andersonová a Dickinson (2010), kteří rozebírají, jakou pozici sociální kontext má v procesu spánkové deprivace. Jejich studie, experimentálním způsobem prostřednictvím her s penězi, zkoumá, jaký vliv má spánková deprivace na míru důvěry a smlouvání směrem k druhému hráči. Závěry studie přinesly zjištění, že deprimovaní jedinci častěji odmítli nerovnoměrné či nespravedlivé rozdělení financí. Tito jedinci také druhému hráči méně důvěřovali.

Poznatek, že spánková deprivace snižuje důvěru v jiné lidi, sebou přinesl informaci o tom, že stav nedostatku spánku, zvyšuje pravděpodobnost odmítnutí nespravedlivé nabídky a tím snižuje jedincovo riziko, že bude ošizen. Jedinec se tak stává odolnějším vůči přijetí nespravedlivých nabídek a citlivějším vůči situacím či interakcím, které by ho mohly poškodit (Anderson & Dickinson, 2010). Je pozoruhodné, že přes mnoho negativních následků spánkové deprivace, by se tato opatrnost dala vnímat jako její pozitivní přínos. Možná i zde by se dalo aplikovat rčení „na všem zlém je něco dobré“. To zlé bohužel převažuje, a tak je důležité na jeden ze zdrojů spokojeného života v podobě spánku, dohlížet a nenechat se o něj obrát, ať už sebou samým nebo vnějšími pobídkami.

3. PSYCHICKÝ FAKTOR SPÁNKOVÉ PROKRASTINACE

Předchozí podkapitola pojednávala o tom, jaké škodlivé důsledky může spánková prokrastinace a s ní spojený spánkový deficit či spánková deprivace, na lidský stav a jednání mít. Negativně zasažených oblastí je mnoho, avšak škodlivé dopady nejsou ničím jistým a nevyhnutelným. Právě naopak. Problémům způsobených spánkovou prokrastinací, lze předejít. K tomu, aby byl člověk schopný jednat v zájmu svého budoucího já, je zapotřebí především jednoho psychického rysu, jímž je sebedisciplína. O této psychické oblasti, která je prokrastinací ovlivňována, ale zároveň také prokrastinací sama ovlivňuje, pojednává následující podkapitola.

3.1. Sebedisciplína

Sebedisciplína je definována jako volní regulace pozornostních, emocionálních a behaviorálních impulzů, pokud jsou jejich pokušení v rozporu s trvalejšími cíli (Duckworth et al., 2014). Sebedisciplína se uplatňuje kdykoliv, kdy člověk čelí dilematu, zda má jednat v souladu se svými dlouhodobými cíli, nebo si dopřát okamžitou slast na úkor pozitivního důsledku v budoucnu, kdy by jeho pozitivní rozměr byl i několikanásobně vyšší než při okamžitém uspokojení. Sebedisciplína je tedy problémem „ted“ vs. „později“ (Tamtéž).

Odolat aktuálnímu pokušení, které na naši sebedisciplínu působí je o to složitější, pokud výhodnější alternativa svoji sílu a výhodnost nese v rámci dlouhodobého hlediska, zatímco méně výhodná alternativa přináší okamžitou odměnu. Na člověka je tedy kladen tlak ohledně zvolení si jedné z alternativ, přičemž rozhodnutí závisí na tom, jak daleko musí jedinec pro svůj zdroj sebedisciplíny nahlédnout (Duckworth et al., 2016).

Člověk se ocitá v situacích, kdy je síla jeho sebedisciplíny a vytrvalosti testována. Jedná se např. o situace, kdy člověk aktuálně něco postrádá, ale uspokojení tohoto strádání by bylo řešením pouze v momentální chvíli, naopak s dlouhodobými cíli by taková reakce byla, jak jsem již zmínila, v rozporu. Člověk chce jednat v zájmu svého budoucího já, což ale znamená, že svému aktuálnímu já nemůžeme dopřát něco, co by jeho momentální stav uspokojilo nebo zlepšilo. V takových situacích má aktuální já a jeho tužby silný hlas, na jehož ovládnutí je potřeba právě silná sebedisciplína. Avšak Duckworthová et al. (2016) uvedli, že v takovýchto situacích svou rozhodovací paralýzu mohou lidé ovlivnit tím, čemu věnují pozornost. Toto zaměření pozornosti je v jejich studii popisováno, jakožto proaktivní jednání. Autoři popisují, že pokud jedinec jedná proaktivně, tak uplatnění sebedisciplíny není natolik obtížné. Během tohoto způsobu jednání si jedinec počíná způsobem, který oslabuje nežádoucí impulsy nebo

zesiluje naopak impulsy žádoucí (Duckworth et al., 2016). Jako příklad proaktivní sebedisciplíny, lze v kontextu spánkové prokrastinace, uvést situaci, během které si je jedinec vědom toho, že před spaním v posteli stráví hodiny díváním se na televizi, a tak se jí rozhodne z ložnice odstranit. Nemusí tedy pak čelit nutkání si v posteli opět televizi zapnout.

Sebedisciplína prostupuje skrze celý život, avšak lidský život se netýká pouze člověka samotného, ale je ovlivněn také vnějším okolím a lidmi, kteří se v něm vyskytují. Sebedisciplína je tedy důležitá pro zvládnutí vnějšího světa, přičemž to platí také pro vnitřní, duchovní, morální a vztahové světy, které každý z nás obýváme (Dobrin, 2012). Zdá se, že v kontextu situací, ve kterých se sebedisciplína uplatňuje, je hranice mezi vnějším a vnitřním světem poměrně zřetelná. Sebedisciplína nejčastěji pochází z nás, ve smyslu, že v trýznivé situaci promlouváme se sebou samými a ke svým cílům či hodnotám. V takových situacích by se mohlo zdát, že spolu vede diskusi nynější já a já v budoucnu. Které z nich nakonec vyhraje záleží na síle sebedisciplíny a na povaze pokušitele, který většinou přichází právě z prostředí vnějšího. Ne vždy nás okolí musí pouze svádět, ale v některých situacích naši sebedisciplínu může posílit. Pokud jsme na pokraji k přikývnutí a podlehnutí pokušení na úkor budoucího přínosu a je v okolí někdo kdo ví, že bychom jednali v rozporu se svými dlouhodobými cíli, tak se může stát, že tento jedinec nám naše plány připomene a uvede nás na střízlivou cestu směrem k dobré a chtěné budoucnosti.

Tak či onak, odolat aktuální lákavé situaci bývá většinou na člověku samotném. Záleží, jak silná je schopnost vlastního já měnit své stavy a reakce, přičemž sebedisciplína potlačuje vzorec reakce, během jeho vznikání a včas se ho snaží nahradit vzorcem jiným. Tyto vzorce se týkají samotných myšlenek, přičemž se snažíme nežádoucí potlačit a pozitivní udržet. Týkají se také emocí, skrze které se rozhodujeme, zda k dané situaci přistoupíme nebo odstoupíme. A v neposlední řadě zahrnuje také regulování impulsů a korigování výkonu, ve smyslu vytrvání (Baumeister, 2002).

Rozhodování může být složitější nebo naopak zcela jednoznačné, pokud se situace, ve které se musíme rozhodnout, týká našeho zdraví. V tomto ohledu spánková prokrastinace představuje záludnou a na první pohled ne příliš zřetelnou oblast. Jedinec pravděpodobně tuší, že pokud nepůjde spát včas, tak další den bude unavený, ale už si zřejmě není natolik vědom toho, že opakování takového chování může způsobit nemalé problémy, nejen v rámci kognitivní výkonnosti, o kterých jsem pojednávala v podkapitole 2.2.

3.2. Sebedisciplína a spánková prokrastinace

Na základě předchozí kapitoly je zřejmé, že sebedisciplína tvoří jeden z ústředních psychologických faktorů prokrastinace. Na své důležitosti neubývá ani v rámci spánkové prokrastinace, neboť se ukazuje jako velmi významná také v souvislosti s odkládáním spánku (Kroese et al., 2014b).

Souvislostí mezi spánkem a sebedisciplínou se zabývá Pilcherová et al. (2015), kteří nepopírají tvrzení, že pro úspěšné fungování jsou nezbytné správné spánkové návyky a efektivní sebeovládání. V své studii autoři poznamenávají, že chronická ztráta spánku a horší sebedisciplína mají za následek problémy se sebeovládáním a zároveň jsou častým jevem u mnoha jedinců (Pilcher, 2015). V takovémto případě se jedinec ocitne ve vyčerpávajícím a nešťastném kolotoči, neboť kvůli spánkové deprivaci má potíže se sebeovládáním, což mu zabraňuje jednat rozumně a výhodně. To může mít za následek otálení před spaním v podobě spánkové prokrastinace, jejímž důsledkem je spánková deprivace, která opět vede ke snížené sebedisciplíně.

Aby se takovému škodlivému kolotoči zabránilo je nutné mít dostatečně silnou sebedisciplínu. Do jedné z oblastí, které její sílu mohou snižovat, patří nesprávné spánkové návyky, zahrnující nízkou efektivitu spánku, špatnou kvalitu spánku nebo spánkovou deprivaci (Pilcher, 2015). Pokud zefektivníme svůj přístup ke spánku a využijeme jeho obnovující síly, tak bychom měli být schopni se lépe rozhodovat a využít sebedisciplínu v plné síle, neboť dle Pilcherové et al. (2015) může dostatečný spánek pomoci obnovit vnitřní zdroje potřebné k sebedisciplíně. Spánek je této obnovy schopný, neboť je součástí fyziologického mechanismu obnovujícího nervový systém, následkem čehož se člověku dostává dlouhodobému zdraví a pohodě. Pokud budeme tohoto zdroje, v podobě spánku, využívat s rozumem, tak budeme schopni lépe fungovat a lépe se rozhodovat za bdělého stavu (Tamtéž).

Tvrzení, že spánek slouží také jako zdroj pro obnovení plné síly lidské sebedisciplíny, tvoří ze spánkové prokrastinace související se sebedisciplínou, zvláštní oblast. Důvod uvedu v kontextu studie Baumeistera (2002), který mimo jiné uvádí tři složky situací, ve kterých může sebedisciplína selhat, následkem čehož se jedinec zachová z dlouhodobého pohledu nevýhodně. Jeho studie pracuje s teorií o vnitřní energii ega, která je během dne vyčerpávána úměrně k počtu situací, ve kterých jedinec musí uplatňovat sebedisciplínu v rámci rozhodování. Čím více dilematům musí jedinec během dne čelit, tím méně energie mu zbývá na další rozhodnutí, které mohou po zbytek dne nastat, přičemž se tato energie obnoví až skrze spánek. Z tohoto důvodu lidé málokdy poruší své předsevzetí v rámci dlouhodobých cílů ihned po ránu,

ale tím, jak den plyne a energie potřebné k sebedisciplíně ubývá, je stále pravděpodobnější, že k jejímu selhání dojde. Z tohoto důvodu člověk spíše podlehně pokušení v noci, kdy je jeho ego vyčerpáno (Baumeister, 2002).

V návaznosti na výše uvedené je spánková prokrastinace o něco srozumitelnější. Lidská zodpovědnost je společně s energií sebedisciplíny ke konci dne natolik oslabena, že pouze málokdo dokáže odolat pokušení, ať už v podobě seriálu nebo konverzace s partnerem. Jedinec může být odhodlaný svůj spánkový režim dodržovat, ale jak by se při, tak malé síle mohl dokázat ubránit vlivům z prostředí nabízejících příjemný stav, který se ke konci vyčerpávajícího dne zdá o tolik lákavější? Odpovědi může poskytnout následující odstavec popisující Baumeisterovu (2002) druhou složku.

Druhá složka pojednává o tom, jak důležité je mít uvědomělé své standardy, ideály a cíle. Neboť pokud si je člověk vědom toho, co chce a čeho chce dosáhnout, tím méně je pravděpodobné, že udělá něco, co by s tímto jeho odhodláním bylo v rozporu. Ti jedinci, kteří jsou si méně jisti v tom, co chtějí nebo jakého cíle chtějí dosáhnout, jsou vulnerabilnější k podlehnutí situačnímu pokušení a vnějším vlivům. Zároveň u jedinců, kteří prožívají během rozhodování silnější dilema, je pravděpodobnější, že aktuálnímu nátlaku pokušení podlehnou. Baumeister (2002) to vysvětluje tak, že lidé se obecně chtějí cítit dobře, a když se jedinec během rozhodování cítí rozpolcen, tak se raději přikloní k aktuální odměně, která mu vytoužený pocit klidu okamžitě poskytne. V kontextu spánkové prokrastinace to může znamenat, že pokud je jedinec plně uvědomělý a oddaný svému přístupu ke spánku, popřípadě ke spánkovému režimu, tak je méně pravděpodobné, že se nechá zlákat čímkoliv, co by mu jeho vzorný přístup ke svému spánku, zdraví, a tudíž i k životu mohlo překazit.

Jako poslední Baumeister (2002) popisuje významnost sledování relevantnosti vlastního chování. Pokud jedinec nemá přehled o tom, co dělá nebo udělal, tak spíše bude pokračovat v nevýhodném chování, neboť se sebedisciplína rozpadne. Pokud si jedinec není vědom toho, že pětkrát ze sedmi dnů v týdnu před spaním prokrastinuje, tak se nejspíš jeho spánková prokrastinace ani v dalším týdnu nezlepší. Naopak, pokud si je jedinec vědom toho, že svůj spánek zanedbával, tak se další noc s větší pravděpodobností polepší a prokrastinovat nebude. Díky rozboru těchto tří složek se dozvídáme o tom, co je důležité, abychom jednali v souladu s dlouhodobě výhodnými cíli. Zároveň jsou nám také poskytnuty aspekty a okolnosti, během kterých v tom, co bychom chtěli dodržet selžeme.

Otázkou může být, jak velký vliv na sebedisciplínu mají situace, které jsou výjimečné. Člověk k výjimečným situacím, během kterých by byl v rozporu se svými dlouhodobými cíli, může přistupovat tak, že toto ojedinělé otálení nemusí přinést příliš významný problém.

V kontextu mé práce se tato výjimečnost týká přítomnosti či nepřítomnosti jiné osoby v čase spánku a jejího vlivu na míru spánkové prokrastinace. V takové situaci člověk čelí dilematu, během kterého je sebedisciplína nejčastěji vyžadována, neboť je třeba vyřešit konflikt mezi dvěma různými tendencemi chování (Gillebaart & De Ridder, 2015). Dilema v tomto konfliktu je, zda se člověk přizpůsobí druhému jedinci, nebo zůstane věrný svým standardům. V takovém případě se ke slovu může dostat také empatie, přičemž lze předpokládat, že čím je člověk empatičtější, tím spíše zmírní své zvyky a svůj spánkový režim ve prospěch druhého opomine. Příkladem takové situace může být, když jeden z páru oželí čtení knihy v posteli, neboť jeho partner chce jít spát a zároveň s rozsvíceným světlem neusne. Avšak mohou nastat i situace, kdy jedinec podněcuje prokrastinaci ve svém partnerovi. Takovou situaci si lze představit jako večer, kdy je jeden z partnerů unavený, avšak druhý si chce povídat, a tak unavený jedinec zůstane kvůli konverzaci vzhůru.

Na výše uvedených příkladech je zřejmé, že stejná situace, tedy spánek, může být ovlivňován různými způsoby, což zapříčiní, že ze stejné situace mohou vzniknout různé výstupy. V prvním příkladě, je partner unavený a na jeho stav je zareagováno optimálně, a tak je výstupem odpočínutý člověk. Ve druhém případě není reakce optimální a výsledkem může být člověk se spánkovým deficitem. Na spánek může tedy mít vliv také povaha sociálního kontextu, a jaký tento vliv může být, je rozebíráno dále.

4. SPÁNEK V SOCIÁLNÍM KONTEXTU

I když se spánek může zdát jako individuální záležitost, ukazuje se, že na jeho povahu a kvalitu má určitý vliv sociální kontext. Ze studie, jejíž autorem je McNamara (2020) se dozvídáme, že během spánku se biologické rytmy a fyziologické procesy mění podle toho, zda spíme sami či ne. Dochází tak k jisté synchronizaci s partnerem, přičemž následkem této shody je subjektivně lepší kvalita spánku. Spánek je tedy dle autora také společenským procesem.

Přítomnost partnera tak může zajistit vyšší míru vnímaného odpočinku. Je ovšem zajímavé, že podle nedávného výzkumu je možné, že „přítomnost“ partnera nás ovlivňuje, i když partner přítomen není. Tímto narážím na výzkum Hofera et al. (2020), kteří zkoumali, zda vystavení vůni partnera ovlivňuje náš spánek. Autoři uvedli, že vystavení vůním partnera, jedincům pomáhá regulovat psychický i fyziologický stav. Tento výzkum potvrdil, že vystavení vůni partnera během noci, skutečně zlepšuje kvalitu a efektivitu spánku. Avšak subjektivně vnímaná kvalita spánku byla vyšší pouze tehdy, když účastníci výzkumu věděli či věřili, že jsou vůním partnera vystaveni (Hofer et al., 2020). Kvalitnější spánek může souviset se sníženým pocitem nejistoty a stresu, které může být výsledkem působení vůně partnera, se kterým je navázán bezpečný vztah (Granqvist et al., 2019).

Rozlišovat mezi subjektivně vnímanou kvalitou spánku a skutečnou neboli objektivní spánkovou kvalitou, je důležité, neboť na základě nejednoho výzkumu je patrné, že tyto dva faktory spolu pozitivně nekorelují. Monroe (1969) ve své studii také potvrdil tento rozdíl mezi subjektivně vnímanou a objektivní kvalitou spánku. Během jeho studie byl zkoumán rozdíl ve struktuře spánku za podmínek, kdy jedinec spal sám a následně, když spal se svým partnerem. Výsledky přinesly zjištění, že pokud jedinci spali v odloučení, jejich čas strávený ve čtvrtém stádiu spánku se prodloužil, zatímco množství času stráveného v REM fázi bylo zkráceno. Příliš významný rozdíl v subjektivní kvalitě spánku však zaznamenán nebyl. Někteří jedinci si pouze stěžovali na odloučení od svého partnera (Monroe, 1969).

Je tedy zřejmé, že sdílení postele s dalším jedincem člověka ovlivňuje ve větší míře, než je na první pohled patrné. To, co není tolik viditelné, avšak vědecky prokázané je, že spánek v posteli sdílené dvěma partnery, na ně může mít vedlejší účinky v podobě ovlivňování struktury spánku a cirkadiálních rytmů (Dittami et al., 2007). Mezi partnery sdílejících stejnou postel během spánku a jejich pohyby těla, které během spánku vykazují, existuje silný vztah (Pankhurst, 1994). Takovéto shody na nevědomé úrovni, skrze nemálo domén naznačují, že sdílení postele s další osobou nás významně ovlivňuje. Dalo by se říci, že při spaní v jedné posteli s partnerem nesdílíme pouze prostor, ale také náš spánek, který se vlivem tohoto sdílení

stává objektivně méně kvalitnější, avšak subjektivně naopak kvalitnějším.

To, proč i přes zřejmé znevažující dopady objektivní kvality našeho spánku, svůj prostor na spaní s někým sdílíme, není tajemstvím. Odpovědí je, že lidé preferují sdílení postele se svým partnerem na úkor prokazatelně nižší kvality spánku a fyzického pohodlí z důvodu pohodlí psychického. Je ale potřeba zmínit, že tuto nižší kvalitu spánku si jedinci neuvědomují. Ženy preferují spaní ve stejné posteli se svými protějšky kvůli vyššímu pocitu bezpečí, zatímco muži takto jednají spíše ze zvyku. Na druhou stranu ti jedinci, kteří preferují spát odděleně od svého partnera si významnost fyzického pohodlí uvědomují, neboť právě fyzické pohodlí je uváděno jako hlavní motivace k oddělenému spánku (Pankhurst, 1994).

Je možné říci, že i během spánku, stejně jako při plném vědomí všedního dne, vyhledáváme situace a stavy, které nám zajistí psychickou pohodu. Na významnosti tohoto vyřčení dodávají výše zmíněná zjištění nejen o tom, že subjektivně vnímaná kvalita spánku se zlepšuje pouze v případě, kdy jedinci vědí či věří, že cítí svého partnera. Dále o tom, že preferujeme subjektivní kvalitu spánku, zásluhou sdílení postele s partnerem, na úkor té skutečné. Zdá se tedy, že přítomnost blízkého člověka, zajišťujícího psychickou pohodu, je pro nás důležitější a dodává nám více pohody než objektivně kvalitnější spánek v případě spaní o samotě.

4.1. Vliv partnerského vztahu na spánek

Na základě zmíněné literatury je patrné, že spánek je také sociální záležitostí, ve které hraje vedle jedince významnou roli také jeho okolí a partner. Partner je v souvislosti se spánkem, z pohledu sociálního kontextu, ústřední osobou, neboť je to osoba, která se vedle jedince během spánku v posteli vyskytuje pravděpodobně nejběžněji. Je důležité podotknout, že pojmem *partner* míním člověka, s nímž je navázán romantický vztah. Do tohoto pojmu, pro mou práci a v rámci následně rozebírané literatury, spadá také jedinec, s nímž je uzavřen manželský svazek.

Podoba vlivu na spánek způsobený partnerem, avšak není v každém vztahu stejná. Na to, jakým způsobem, zda prospěšně nebo negativně, je spánek ovlivňován, záleží na povaze vztahu. Možnými a rozdílnými způsoby vlivu na spánek, odvíjejících se od podoby vztahu, se zabývá tato podkapitola.

Díky zjištění studie Kahn–Greenové (2006), o kterém jsem se zmínila již v podkapitole 2.2. víme, jak moc spánková deprivace ovlivňuje sociální interakci. Zejména tím, že může způsobit agresivní reakce vůči ostatním kvůli frustrující situaci, přičemž tito lidé mají tendenci připisovat vinu ostatním. Tento proces rovněž doplňuje nižší ochota přiznat si vlastní chybu,

popřípadě se druhé straně za své činy nebo omyly během usuzování omluvit. Jelikož se v této podkapitole pohybujeme v oblasti souvislosti vztahů a spánku, tak je důležité připomenout zjištění z téže studie o tom, že nedostatek spánku může zapříčít menší schopnost odolávat nepřátelským impulsům a podporovat impulsy spojené s nespoluprací. V souvislosti a v návaznosti na tyto zjištění, je vhodné zmínit, že Troxelová (2007) také poznamenává, že veškeré důsledky, které jsou zapříčiněny nekvalitním či nedostatečným spánkem mohou mít negativní účinek na fungování vztahu, neboť ovlivňují domény, které jsou pro udržení prospěšného vztahu, ať už partnerského, přátelského či obecně lidského, významné. Těmito výsledky je podtržena důležitost dostatečného spánku nejen kvůli kognitivním změnám, ale také kvůli jeho potřebě pro efektivní a vyhovující mezilidské fungování.

V kontextu lidového pojmenování partnera, jako drahé polovičky, neztrácí na významu ani v souvislosti se spánkem. To, jak je tato polovička skutečně drahá, lze vidět mimo jiné na tom, jak svého partnera ochuzuje o kvalitní spánek. Bylo totiž zjištěno, že problémy se spánkem se vyskytují současně s problémy vztahovými, avšak tato souvislost mezi vztahem a spánkem bude pravděpodobně oboustranná. V tomto případě je vztah a spánek ovlivňován skrze psychologické, fyziologické a další mechanismy, které jsou jimi naopak také ovlivňovány (Troxel, 2007). Zde přichází na řadu povaha vztahu, neboť v téže studii se můžeme dozvědět, že ve fungujícím vztahu může jedinec na svého partnera působit uklidňujícím a ochranným dojem, následkem čehož je snížen stres, stejně tak jeho fyziologické a psychologické projevy. Co se týče bdělého stavu, podporující jedinec může partnerovi pomáhat v dodržování spánku prospěšného chování. Troxelová (2007) v souvislosti s prospěšnými vztahy zmiňuje, že i přes to, že společné spaní má jasné a objektivní náklady, které jsem rozebírala v předešlých kapitolách, tak právě zvyk jedinců spát společně může být jedním z motivačních faktorů podporujících dodržování pravidelných rutin před spaním každého páru. Naopak ne příliš ideální vztahy jsou zdrojem stresu, což má za následek zvýšenou bdělost a vyšší emocionální či fyziologické vzrušení, které může způsobit poruchy či problémy spojené se spánkem (Troxel, 2007).

V souvislosti mezi vztahem a spánkem, nemá na tuto souvislost vliv pouze povaha vztahu. Jisté rozdíly byly zaznamenány i mezi svobodnými a zadanými jedinci. Není ale možné říct, který ze stavů je pro spánek výhodnější. K uvedení do této oblasti nám poslouží studie, jejíž autorkou je Haleová (2005). Ve své studii popisuje, že jedna z výhod, kterou mohou svobodní lidé využívat, je vyšší flexibilita plánu týkajícího se spánku. Svobodný jedinec se může řídit pouze vlastními potřebami a nemusí je pod vlivem jiné osoby, se kterou by měl sdílet ložnici, měnit či upravovat. Svobodní lidé tak mohou ulehnout dříve či později, stejně jako mohou vstát

až uznají za vhodné, bez toho, aniž by to bylo v nesouladu s další osobou a jejími preferencemi. Tak jako většina věcí, má i svobodný stav horší stranu, která tkví v tom, že svobodní lidé jsou na veškerou práci sami, a tak jim může trvat déle, než si dají do pořádku domácnost či jiné povinnosti. Těmto jedincům také může chybět sociální podpora (viz. také Troxel, 2007) nebo mohou pociťovat osamělost vlivem rozchodu. Kvůli osamělosti jsou negativně fyziologicky nabuzeni, následkem čehož je spánek opět o něco méně kvalitní. Co se týče manželského svazku, tak jeho největším přínosem pro lidský spánek je poskytnutí pocitu bezpečí a pocitu ochrany (Hale, 2005), o kterém, díky doposud zmíněným zjištěním víme, jak důležitý pro kvalitní spánek je.

Partneři mohou mít ideální vztah podporující psychickou pohodu a tím pádem také zdravý spánek, ale nepříjemnou komplikaci může představovat partnerův stav nebo také projev, který není snadno ovlivnitelný. Tímto projevem může být chrápání. Právě vlivem chrápání jednoho z partnerů na partnera druhého se zabývá Ulfberg (2000). Výstupem jeho studie mimo jiné je, že u žen, které sdílejí postel s chrápajícími partnery, se začaly objevovat problémy jako je nespavost či ranní bolesti hlavy, které se u žen s nechrápajícími partnery nevyskytovaly. Stejně jako jeho studie, taktéž Strawbridge (2004) zkoumal vliv problémů se spánkem jednoho z partnerů na spánek partnera druhého. Také on došel k závěru, že bez ohledu na to, zda jeden z partnerů problémy se spánkem trpí či ne, tak se u něj tyto problémy začnou objevovat právě vlivem partnera, který tyto problémy již má.

Není ojedinělé, že ne všechny vztahy a manželství končí šťastně. Poznatek hodný pozornosti přinesl Cartwright (1991), který vypovídá o tom, že pokud manželství prochází konečnou rozvodovou fází, tak to má na jedince negativní dopad. Tento dopad přesahuje do oblasti spánku tím způsobem, že snižuje trvání či zastoupení hlubokého spánku, což bylo vypořádání skrze snížení podílu delta vln. Zajímavé je, že se tento pokles objevil u všech zkoumaných jedinců procházejících rozvodovým procesem, bez rozdílu, zda jedinci uváděli subjektivní pocit stresu či ne. Autor tento jev vysvětluje tak, že proces rozvodu patří mezi dlouhodobě trvající stresové situace, přičemž vyvolaný stres ovlivňuje REM spánek, avšak poté, co bylo rozvodové řízení ukončeno, tak se u jedinců hluboký spánek opět obnovit (Cartwright, 1991). To znovu potvrzuje důležitost psychické pohody pro kvalitní spánek.

Na závěr této podkapitoly bych chtěla uvést tvrzení, které je společné nemalému počtu zmíněných studií. Tímto tvrzením je, že vztahy a spánek jsou provázaným mechanismem. K fungujícímu vztahu je potřeba vhodný, vlídný a laskavý přístup k partnerovi. Schopnost takového přístupu se vlivem spánkové deprivace utlumuje, a tak jedinec nefunguje optimálně pro spokojený a dlouhotrvající vztah. Není divu, že jedinec nespokojený ve vztahu, tak

pravděpodobně vztah ukončí. Čím je spánek partnerů méně kvalitnější, tím hůře jsou schopni ve vztahu fungovat. A čím horší vztah je, tím jsou jedinci negativněji naladěni, následkem čehož mají horší kvalitu spánku. Naopak, pokud jedinec netrpí spánkovým deficitem, tak je pozitivněji naladěn a k partnerovi se chová mileji. Vztah je tak spokojenější a spánek kvalitnější.

4.2. Spánek, jeho kvalita a spánková prokrastinace v souvislosti se sociodemografickými proměnnými

V návaznosti na teoretické ukotvení spánku, jakožto procesu také sociálního charakteru, je vhodné zmínit, které ze sociodemografických proměnných na spánek a spánkovou prokrastinaci mohou mít vliv. Jednou z těchto proměnných, která byla zkoumána, je pohlaví. Muži a ženy jsou na první pohled odlišní v tělesných proporcích, avšak liší se i v oblastech, které nejsou na první pohled tolik zřetelné. Autoři Mongová a Cusmano (2016) se zabývají pohlavními rozdíly v souvislosti se spánkem a zmiňují, že rizikovými faktory ovlivňujícími poruchy spánku a nespavost jsou pohlavní hormony a biologické pohlaví. Tato studie vyzdvihuje důležitost pochopení role pohlavních hormonů a ženské fyziologie na spánek v souvislosti s vyvinutím vhodné terapie ohledně poruch spánku právě u žen, neboť studie potvrzuje, že u žen nedostatečný spánek způsobuje závažnější účinky, než je tomu u mužů. Také Herzog-Krzywoszanská a Krzywoszanski (2019) poznamenávají, že mnoho studií poukazuje na to, že ženy jsou náchylnější k poruchám spojeným se spánkem právě z velké části vlivem změn v produkci pohlavních hormonů během menstruačního cyklu. Avšak, i když studie Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) pracuje s poznatky o důležitosti spánku pro ženy kvůli jejich vyšší náchylnosti k problémům pramenícím z nedostatku či nekvalitního spánku, tak dle svého výzkumu zaznamenala, že ženy prokrastinují více než muži. V téže studii bylo zjištěno, že nejlepšími prediktory spánkové prokrastinace je ženské pohlaví a to, že je jedinec studentem. Zde se dostáváme k další ze sociodemografických proměnných, jímž je status buď studenta, anebo pracujícího. Bylo zaznamenáno, že studenti vykazovali vyšší míru spánkové prokrastinace než jedinci, kteří nejsou studenty a pracující jedinci vykazovali menší míru spánkové prokrastinace než ti, kteří nepracují (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019).

V návaznosti na status studenta či pracujícího je vhodné se zaměřit také na věk, neboť to s tímto statusem do jisté míry významně souvisí. Studie Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) zaznamenala, že míra spánkové prokrastinace s věkem mírně klesá. Autoři zjištěnou souvislost věku a profesního či studentského statusu na spánkovou prokrastinaci vysvětlují tak, že studenti jsou obvykle mladší a také nepracují. Společně s tím

poznávají, že mladší jedinci nemusí chodit spát ve vhodnou dobu kvůli tomu, že nemají přiměřené chování a návyky či postoje směrem ke spánku, následkem čehož nemají ani kvalitní spánek. Z tohoto důvodu jsou mladší jedinci náchylnější k výskytu problémů pramenících z nedostatečného či nekvalitního spánku (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019).

Dospívání je v souvislosti se spánkem složitější období, také kvůli tomu, že spánkové vzorce dospívajících jsou ovlivňovány biologickými, behaviorálními a dalšími mechanismy, přičemž dospívající jedinci preferují vykonávat aktivity právě ve večerních hodinách, ale zároveň mají školní povinnosti, které vyžadují jejich včasné splnění (Oginska & Pokorski, 2009). Výsledky studie Oginské a Pokorskiho (2009), naznačují, že u dospívajících se objevuje největší spánkový deficit v porovnání s jinými věkovými kategoriemi. Tento deficit autoři měřili na základě rozdílu v preferované a skutečné délce spánku, přičemž tento deficit byl u starších jedinců přibližně třikrát menší než u jedinců mladších. Studie Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) se zabývala i dalšími sociodemografickými proměnnými ve vztahu ke spánkové prokrastinaci. Vedle zmíněných souvislostí zaznamenali také to, že místo bydliště, nejvyšší dosažené vzdělání, bydlení s partnerem nebo manželem a život s dětmi významně se spánkovou prokrastinací nesoúvisí. Na základě zmíněné literatury v této podkapitole je patrné, že proměnnými, které souvisejí s vyšší spánkovou prokrastinací mohou být ženské pohlaví, probíhající studium a nižší věk.

Mohlo by se zdát, že vlivem sociodemografických proměnných každého jedince je předurčena kvalita spánku a přítomnost problémů způsobených spánkovým deficitem (viz. podkap. 2.2.). Naopak je potřeba na tyto poznatky nahlížet jako na ukazatele cesty ve výzkumu, a hlavně v terapiích zabývajících se problémy, které jsou způsobeny spánkovou prokrastinací, následkem které může být spánkový deficit a nekvalitní spánek. Díky těmto poznatkům je možné mít na paměti, co potenciálně každému jedinci může hrozit, dle toho, jaké sociodemografické proměnné nese, a tak jednat ohleduplně vůči sobě samému a možným negativním následkům se vyhnout.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5. VÝZKUMNÉ CÍLE, OTÁZKY A HYPOTÉZY STUDIE

Teoretická část této práce nám umožnila vhled do prokrastinace a psychosociálních faktorů s ní spojených. Spánková prokrastinace a spánek obecně není záležitostí pouze jedince jako takového, jak by se mohlo zdát, ale na jejich podobu má vliv naše okolí, vztahy, pohlaví, věk a jiné charakteristiky, které byly rozebírány v teoretické části. Jak již bylo zmíněno v úvodu této práce, cílem je zjistit, jaké psychosociální faktory souvisí nebo mají vliv na spánkovou prokrastinaci. Avšak zájem této studie se upíná především k tomu, zda se obecně míra spánkové prokrastinace liší u lidí, kteří obvykle žijí doma sami a u těch, kteří svoje bydlení sdílí. Vycházely jsme z předpokladu, že na čas ulehnutí do postele mohou mít vliv sociální faktory, tedy například přítomnost druhého člověka v bytě či pokoji. Ať už by se jednalo o dřívější ulehnutí z důvodu snahy o nevyrušování druhého jedince nebo pozdější ulehnutí ze snahy s druhým trávit čas v případě, že člověk svoje bydlení sdílí. Na základě toho jsme formulovaly následující dílčí výzkumné cíle a v návaznosti na ně i výzkumné otázky:

5.1. Výzkumné cíle

1. Zjistit, jestli míra spánkové prokrastinace souvisí s tím, zda jedinec žije sám nebo s další osobou.
2. Zjistit, zda se u jedinců liší míra spánkové prokrastinace v situaci, kdy jsou přes noc sami od situace, kdy doma sami nejsou.
3. Ověřit souvislost sebedisciplíny a spánkové prokrastinace.
4. Zjistit, zda se liší subjektivně vnímaná kvalita spánku mezi lidmi, kteří žijí sami a jedinci, kteří žijí s další osobou.
5. Zjistit, které sociodemografické proměnné souvisí se spánkovou prokrastinací.
6. Zjistit, které subjektivní důvody odkládání spánku participantů uvádějí.

V souvislosti se sociálními faktory nás zajímalo, zda se lidé v souvislosti s odkládáním spánku chovají odlišně v situaci, kdy s nimi někdo doma přespává a v situaci, kdy doma spí sami. Za tímto účelem jsme hodnotu spánkové prokrastinace pro situaci, kdy člověk spí sám (BPS_sám_doma) odečetly od hodnoty spánkové prokrastinace, kdy doma spí s někým dalším (BPS_s_někým). Zajímalo nás, zda má na výsledný rozdíl v odkládání spánku v těchto situacích vliv i to, zda jedinec s někým běžně bydlí nebo ne, neboť spánkové návyky či motivace k

odkládání spánku by se u jedinců, kteří bydlí sami a u těch, kteří bydlení sdílí, mohly lišit.

Formulovaly jsme tedy následující výzkumné otázky:

5.2. Výzkumné otázky

VO1. Existuje korelace mezi spánkovou prokrastinací jedince v situaci, kdy spí doma sám a kdy doma nespí sám?

VO2. Existuje rozdíl mezi tím, jak lidé prokrastinují, když jsou doma sami a když doma sami nejsou?

VO3. Existuje souvislost mezi mírou sebedisciplíny a spánkovou prokrastinací?

VO4. Existuje souvislost mezi mírou spánkové prokrastinace a kvalitou spánku a liší se případně tato souvislost u jedinců, kteří žijí sami, oproti těm, kteří bydlení sdílí?

VO5. Mají zkoumané sociodemografické proměnné (věk, pohlaví, studující/pracující, zda jedinec má/nemá děti) vliv na spánkovou prokrastinaci?

VO6. Z jakých důvodů participanti odkládají spánek?

5.3. Hypotézy

Na základě teoretických poznatků je patrné, že sebedisciplína tvoří jeden z ústředních psychologických faktorů prokrastinace a v souvislosti se spánkovou prokrastinací se ukazuje jako velmi významná (Kroese et al., 2014). Tak jako slabší sebedisciplína může zapříčít vyšší míru spánkové prokrastinace, tak i spánková prokrastinace může snížit sílu sebedisciplíny. Důvod uvedl Pilcher (2015), který poznamenává, že dostatečný spánek je důležitý z toho důvodu, že pomáhá obnovit síly potřebné k sebedisciplíny. Na základě těchto poznatků byla formulována hypotéza H1_0:

H1_0 Čím slabší je jedincova sebedisciplína, tím více se dopouští spánkové prokrastinace.

Pozornost výzkumů byla věnována také vlivu sociodemografických proměnných na spánek a spánkovou prokrastinaci. Dle odborných výsledků se zdá, že s přibývajícím věkem odkládání spánku klesá, což může mít souvislost se statutem pracující/nepracující nebo studující/nestudující, protože u studujících jedinců byla zaznamenána vyšší míra spánkové prokrastinace, oproti těm jedincům, kteří nestudují (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Autoři v téže studii, v rámci svého výzkumného vzorku poznamenávají, že ženy se spánkové prokrastinaci dopouštějí více než muži. Na základě těchto poznatků byly formulovány hypotézy H2_0, H3_0 a H4_0 týkající se sociodemografických proměnných a spánkové prokrastinace:

H2_0 Spánková prokrastinace se ve vyšší míře objevuje u žen než u mužů.

H3_0 Spánková prokrastinace se ve vyšší míře objevuje u studentů než u pracujících jedinců.

H4_0 Spánková prokrastinace s věkem klesá.

6. METODOLOGIE

6.1. Průběh sběru dat

Pro výběr participantů bylo stanoveno jediné kritérium, jímž je věková hranice 18 let. Jelikož důvodem spánkové prokrastinace, v rámci mé práce, není např. zdravotní problém, nebylo nutné oslovovat konkrétní skupiny či jedince. Nebyla tedy uplatněna žádná další podmínka, která by znemožňovala zájemcům dotazník vyplnit. Výzkum se zakládal na příležitostném výběru či samovýběru participantů, přičemž proces sběru dat byl zprostředkován skrze internetovou doménu Survio (www.survio.com).

Všichni potenciální participanté byli oslovováni online, a to skrze sociální síť, kam byl umístěn náborový letáček. Někteří participanté z okruhu známých výzkumníků byli o účast požádáni prostřednictvím soukromých zpráv. Společně s poskytnutím možnosti o vyplnění dotazníku, byla vyslovena žádost o sdílení dotazníku, čímž se dala získat data od širšího okruhu lidí, skrze metodu sněhové koule.

V náborovém letáčku a na úvodní stránce dotazníku bylo uvedeno téma, kterým se výzkum zabývá. Dále informace, že výzkum je zpracováván v rámci bakalářské práce pod vedením PhDr. Lucie Klůzové Kráčmarové, Ph.D. Zájemci byli také ujištěni, že jsou veškerá data sbírána anonymně, zároveň k účasti nebyli, jakkoliv nuceni.

Dotazník byl nejprve vyplněn pilotním vzorkem, jehož data byla v rámci čištění dat odstraněna, neboť po zkušebním vyplňování došlo v dotazníkové baterii k úpravám. I s pilotním vzorkem dotazník vyplnilo 168 participantů, přičemž stránku s dotazníkem navštívilo 443 jedinců. Úspěšnost návratnosti dotazníku tedy činí 38,1 %. Po odstranění dat od pilotního vzorku se pracovalo s daty od 159 participantů. Z celkového počtu participantů (N = 159) bylo 25 mužů (15,72 %) a 131 žen (82,39 %). Tři jedinci se rozhodli pohlaví neuvést.

6.2. Nástroje

K zodpovězení výzkumných otázek byla využita kvantitativní výzkumná strategie. Veškerá data byla sbírána prostřednictvím dotazníkové baterie skládající se převážně ze standardizovaných škál a dotazníků. Tato dotazníková baterie byla vytvořena v rámci větší studie týkající se odkládání spánku v souvislosti s životní smysluplností, kvalitou spánku a psychosociálními faktory. Skládá se z 9 částí, a celkem z 164 otázek, přičemž pro svou bakalářskou práci jsem využila pouze některé metody dotazníkové baterie se sadou dotazníků, které jsou popsány níže a v kompletní podobě součástí Přílohy 1.

6.2.1. Sociodemografický dotazník

Dotazník zjišťuje sociodemografické proměnné je nestandardizovaný a pro účely této práce byly využity data týkající se následujících oblastí:

- Věk
- Pohlaví
- Zda jedinec má/nemá děti
- Informace o pracovním či studijním zařazení (studující nebo pracující)
- Zda jedinec s někým sdílí bydlení
- Zda jedinec s někým sdílí pokoj a pokud ano, tak v jakém jsou vztahu (partner, rodič, kamarád, dítě).

U otázek týkajících se pohlaví a dětí byla participantům k uzavřenému výběru odpovědí poskytnuta možnost otevřené odpovědi. Otázka zjišťující, s kým jedinec sdílí bydlení umožňovala zaškrtnout více odpovědí, za účelem možnosti identifikace potenciálně individuální a specifické situace.

6.2.2. Škála spánkové prokrastinace

Škála spánkové prokrastinace *Bedtime Procrastination Scale; BPS* (Kroese et al., 2014a) se zaměřuje na zvyklosti chování spojené s postojem ke svému spánku. Skládá se z 9 položek, na které se odpovídá prostřednictvím 5 položkové škály na stupnici 1 (nikdy) až 5 (vždy). V dotazníku se také vyskytují čtyři reverzní položky, přičemž čímvyšší skóre v dotazníku jedinec dosáhne, tím vyšší je jeho spánková prokrastinace. Podání tohoto dotazníku bylo upraveno tím způsobem, že ho participant vyplnili dvakrát. Při prvním dotazování byli participant tázáni, zda většinou spí sami nebo s další osobou a na základě této odpovědi odpovídali na následující otázky z pro ně běžnější situace.

Na začátku druhé sady otázek byli participant osloveni, aby vyplnili tentýž dotazník s tím rozdílem, že si představí situaci, která pro ně není běžná, tzn. ze které neodpovídali poprvé. Znění výroků, které participanty do této situace uvedly vypadalo takto: „*Nyní jste odpovídali pro možnost, kdy pokoj či byt s nikým nesdílíte. Dále najdete výroky podobné těm, které jste už hodnotili. Tentokrát si ale představte, jaké je vaše chování v případě, že se ve vašem bytě, či pokoji nachází DALŠÍ OSOBA.*“ Pro opačné pořadí takto: „*Nyní jste odpovídali pro možnost, kdy sdílíte s někým pokoj, či byt. Dále vás poprosíme o vyplnění stejného dotazníku, pro případ, kdy pokoj, či byt s nikým nesdílíte.*“

Dvojího vyplňování téhož dotazníku při představě těchto dvou odlišných situací nám umožnilo budoucí srovnání spánkové prokrastinace v situacích, kdy jedinec spí sám nebo s další osobou. Je nutné podotknout, že doposud nebyla škála spánkové prokrastinace tímto způsobem využita.

6.2.3. Škála sebedisciplíny

Self control scale; SCS (Tangney et al., 2004) je sebezposuzovací škálou zjišťující míru neboli sílu sebedisciplíny participanta. Škála posuzuje sílu sebedisciplíny na základě odpovědí na otázky, které se týkají schopnosti jedince odolat pokušení a nežádoucím impulsům či pohnutkám. Posuzuje se, jak je jedinec schopen regulovat své myšlenky a povzbuzovat vytrvalost či soustředěnost.

Participanti odpovídali na 13 položek např. „*Dokážu pracovat efektivně na dlouhodobých cílech*“ nebo „*Občas si nemůžu pomoci a dělám něco, i když vím, že je to špatné,*“ přičemž odpovědi byly zaznamenávány skrze 5 položkovou hodnotící škálu od 1 (vůbec) po 5 (velmi). Čím vyšší skóre v tomto dotazníku jedinec dosáhne, tím slabší jeho sebedisciplína je. Tato škála obsahuje čtyři reverzní položky, které byly vhodně upraveny v rámci čištění dat.

6.2.4. Pittsburský index kvality spánku

Škála *Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI* (Buysse et al., 1989) zkoumá subjektivně vnímanou kvalitu spánku za poslední měsíc ode dne vyplnění dotazníku. *PSQI* se skládá z 19 položek, které participant zodpovídá sám a následujících 5 položek vyhodnocuje osoba, která s participantem sdílí pokoj či postel. Vzhledem k tomu, že záměrem studie není klinické zhodnocení kvality spánku, ale pouze subjektivní hodnocení této kvality, tak možnost vyplnění člověkem, se kterým jedinec sdílí pokoj či postel, nebyla využita a veškeré dotazníky vyplnil pouze samotný participant. Všechny položky jsou seskupeny do sedmi dílčích skóre, kterými jsou: odhad délky spánku, poruchy či problémy během spánku, latence usínání, denní dysfunkce vlivem ospalosti, efektivita spánku, celková kvalita spánku a užívání léků na spaní.

Ve všech jednotlivých dílčích skórech nabývají hodnoty váhu na škále 0–3, přičemž nižší hodnoty jsou ukazatelem lepší kvality spánku. Sečtením hodnot těchto sedmi dílčích skóre lze získat výsledný *PSQI* skór, který může nabývat hodnot v rozsahu 0–21, přičemž čím vyšší hodnota je, tím je kvalita spánku horší. Kvalita spánku, která spadá do kategorie dobrého spánku, se pohybuje v rozmezí 0–5 a na jakékoliv skóre vyšší než 5, je nahlíženo jako na zobrazující horší kvalitu spánku (Buysse et al., 1989).

6.2.5. Otevřená otázka zjišťující důvody spánkové prokrastinace

Participantům byla také pokládána otevřená otázka, která se zaměřuje na bližší porozumění spánkové prokrastinaci. Odpovědi na tuto otázku poskytly škálu motivů, které zapříčiňují spánkovou prokrastinaci v rámci našeho výzkumného vzorku a její znění je následovné:

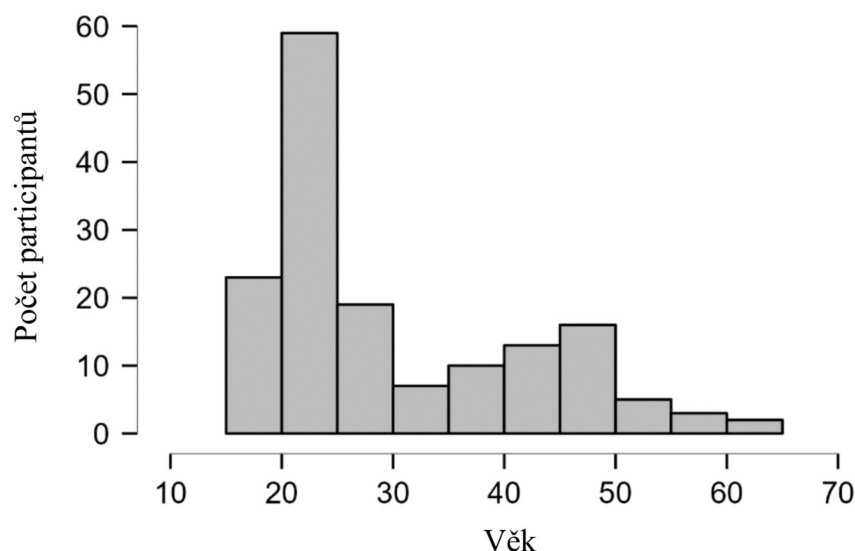
„Rádi bychom porozuměli tomu, proč lidé vědomě odkládají spánek. Zkuste si vzpomenout, kdy jste naposledy nešel/a spát i přesto, že jste byl/a unavený/á a měl/a splněné všechny své nevyhnutelné povinnosti (např. péči o dítě apod.). Z jakého důvodu jste si podle vás nešel/a hned lehnout?“

6.3. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen 25 muži (15,72 %) a 131 ženami (82,39 %), přičemž se dva participanti rozhodli pohlaví neuvést a jeden uvedl své pohlaví jako nebinární. Celkem se tedy výzkumu účastnilo 159 participantů. Jelikož nebyla stanovena horní hranice pro účast ve výzkumu, věkové zastoupení bylo rozloženo po široké škále hodnot. Nejmladšímu účastníkovi bylo v den vyplnění dotazníku 18 let. Naopak nejstarší participant uvedl věk 62 let. Průměrný věk účastníků výběrového souboru je 30,78 (Mod = 23; Mdn = 25; SD = 11.57) a dva jedinci věk neuvodli. Věkové rozložení výběrového souboru je podrobněji vidět v Grafu 1.

Graf 1

Vyobrazení rozložení věku participantů



Z celkového počtu participantů ($N = 159$), tvoří studenti 54,09 % ($N = 86$) výzkumného souboru a pracujících participantů je 42,14 % ($N = 67$) a 6 (3,77 %) participantů svůj status nevedlo. V rámci rozlišení jedinců, kteří žijí sami nebo s jakoukoliv jinou osobou, bylo zjištěno, že z dotazovaných ($N = 159$) sdílí svou domácnost 131 (82,39 %). O samotě bydlí 26 (16,35 %) a 2 participantů odpověď ohledně sdílení bydlení nevedli ($N = 2$; 1,26 %). Ze 131 jedinců žije 71 (54,20 %) s partnerem a 60 (45,80 %) s další osobou či osobami, které nejsou milostným partnerem.

Zaměřením se na sdílení pokojů, nikoliv pouze domácnosti, bylo zjištěno, že 87 (54,72 %) participantů sdílí pokoj s další osobou a 72 (45,28 %) participantů mají pokoj pro sebe. Výsledky analýz ukázaly, že 32,08 % výzkumného souboru ($N = 51$) mělo minimálně jedno dítě. Ostatní uvedli, že žádné dítě nemají ($N = 107$; 67,30 %), jeden participant odpověď neposkytl.

Dle škály spánkové prokrastinace; *PBS* se participantů dopouští spánkové prokrastinace ve vyšší míře ($M = 28,22$). Průměrná hodnota 37,26 výzkumného vzorku na škále posuzující sebedisciplínu; *SCS* naznačuje, že participantů naší studie vykazují spíše slabší sebedisciplínu, neboť u této škály znamená vyšší hodnota slabší sebedisciplínu. U škály zjišťující kvalitu spánku; *PSQI* výzkumný vzorek nese průměrnou hodnotu 7,17, což naznačuje horší kvalitu spánku.

7. STATISTICKÉ ANALÝZY

Celkově byl dotazník vyplněn 168 účastníky. Z tohoto počtu byla data od 6 účastníků získána v rámci pilotní studie, přičemž po jejich sesbírání došlo v dotazníku k několika úpravám, a tak jejich data nebyla do analýz zahrnuta. Sesbíraná data byla nejprve zpracovávána v softwaru Microsoft Excel ([Tabulkový software Microsoft Excel | Microsoft 365](#)). Data prošla procesem čištění, přičemž v rámci tohoto procesu byla u všech proměnných odstraněna slova, která byla účastníkem při zodpovídání uvedena, a která by znemožnila danou hodnotu do analýzy zahrnout. Např. u odpovědi „62 let“, by tak bylo odstraněno slovo „let“. Poté byly veškeré hodnoty převedeny do číselné podoby. Dále byly provedeny deskriptivní statistiky, díky kterým byly objeveny a následně odstraněny odlehle hodnoty z důvodu možného zkreslení výsledků. Celkem se tedy pracovalo se souborem o 159 účastnících.

K úpravám dat došlo také v softwaru JASP verze 0.17.1., který byl následně využit ke statistickému zpracování dat. Tento software je veřejnosti dostupný a ke stažení zdarma ([jasp-stats.org](#)). V tomto softwaru byly provedeny testy posuzující normalitu rozložení dat a na základě jejich výsledků byly použity neparametrické statistické analýzy. Také byla ověřena spolehlivost měření každé škály prostřednictvím Cronbachovy α . Ve všech škálách se jejich položky ukázaly jako konzistentní:

Pittsburský index kvality spánku ($\alpha = 0,72$)

Škála spánkové prokrastinace ($\alpha = 0,91$)

Škála sebedisciplíny ($\alpha = 0,853$)

Kvůli chybné logice dotazníkové baterie u některých účastníků chyběla data z první otázky škály posuzující sebedisciplínu; *SCS*. Z tohoto důvodu byla ověřena reliabilita této škály bez zahrnutí první otázky ($\alpha = 0,848$). Její vnitřní konzistence se od úplné verze významně nelišila (v případě zahrnutí všech otázek škály u podsouboru účastníků $N = 81$, u kterých byla dostupná data ze všech položek *SCS* byla výsledná reliabilita $\alpha = 0,853$). V důsledku této chyby byla porovnávána vzájemná korelace obou škál posuzujících sebedisciplínu, tedy celé škály o 13 položkách a škály s chybějící první položkou, celkem o 12 položkách. Počet jedinců, kteří vyplnili celý dotazník činí $N = 81$. Od všech účastníků pak byla dostupná data od druhé otázky *SCS* dále. Výsledky nabývají silné pozitivní korelace ($r = 0,996 < .001$), a tak vzhledem k explorativní povaze výzkumu této bakalářské práce, bylo rozhodnuto o využití této škály bez dat získaných v rámci první otázky. Následně byly vypočítány jednotlivé dílčí skóre sedmi subškál *PSQI*. Z důvodu výskytu reverzních položek u škál *SCS* a *BPS* byly veškeré reverzní položky těchto škál převedeny. Následně byly vypočítány celkové skóre *PSQI*, *SCS* a *BPS*.

V rámci úpravy dat bylo vytvořeno několik skóre zohledňujících spánkovou prokrastinaci. Nejprve byla vypočítána hodnota obecné spánkové prokrastinace, která vycházela ze škály *BPS* vyplněné z pro participanty obvyklé situace, přičemž se jednalo o sadu položek *BPS*, kterou participanti vyplnili jako první. Následně došlo v souvislosti se spánkovou prokrastinací k vytvoření dvou dalších proměnných. První z nich „*BPS_sám_doma*“ posuzovala celkový skóre spánkové prokrastinace v situaci, kdy jsou participanti přes noc sami doma (bez ohledu na to, zda žijí či nežijí sami) a druhá „*BPS_s_někým*“, celkový skóre *BPS* pro situaci, kdy jedinec v domácnosti sám není (bez ohledu na to, zda žije či nežije sám).

Za účelem možnosti porovnávat rozdíly mezi mírou prokrastinace u skupin jedinců, kteří žijí sami, anebo žijí s někým dalším, byl soubor pro zjednodušení dichotomizován dle sdílení bydlení. Na otázku, kdo s jedincem sdílí pokoj, pokud nebydlí sám, měli jedinci na výběr z více odpovědí. V rámci dichotomizace byly vytvořeny 2 skupiny. Do první z nich patřili ti jedinci, kteří nesdíleli bydlení s nikým a do druhé skupiny ti jedinci, kteří sdíleli domácnost s jakýmkoliv dalším jedincem. Do druhé skupiny tak spadali všichni jedinci, kteří označili jednu nebo více z těchto variant: žijí s rodiči/rodičem, se spolubydlíci/mi, s dítětem/děťmi, s partnerem/partnerkou. V rámci dalších analýz jsme chtěly porovnat jedince, kteří žijí sami s těmi, kteří žijí s partnerem či partnerkou. Jedinci tedy byli rozděleni do dvou kategorií podle toho, zda žijí sami nebo s partnerem/partnerkou. Do souvisejících analýz tedy nebyli zahrnuti ti participanti, kteří sdílí bydlení s někým jiným než se svým partnerem či partnerkou. V dalším kroku byly provedeny deskriptivní statistiky demografických proměnných (věk, pohlaví, zda jedinec má/nemá děti, status studenta/pracujícího, bydlení o samotě/s další osobou/s partnerem, sdílení/nesdílení pokoje).

V souvislosti se sociálními faktory nás zajímalo, zda se lidé v souvislosti se spánkovou prokrastinací chovají odlišně v situaci, kdy s nimi někdo doma přespává a v situaci, kdy doma spí sami. Za tímto účelem jsme hodnotu spánkové prokrastinace pro situaci, kdy člověk spí sám (*BPS_sám_doma*) odečetly od hodnoty spánkové prokrastinace, kdy jedinec spí doma s někým dalším (*BPS_s_někým*). To znamená, že výsledná proměnná (*BPS_rozdíl*) je hodnotou, která vznikla odečtením celkové hodnoty dotazníku, který participant zodpovídal pro situaci kdy je sám od celkové hodnoty dotazníku, který participant vyplňoval za situaci, kdy doma sám není. Nulový rozdíl mezi hodnotami by znamenal, že mezi spánkovou prokrastinací v situaci, kdy u jedince někdo přespává a kdy spí sám, rozdíl neexistuje.

V rámci korelačních analýz, bylo nejprve porovnáno, do jaké míry spolu souvisí škály spánkové prokrastinace v situaci, kdy je jedinec přes noc sám (*BPS_sám_doma*) a situací, kdy jedinec sám není (*BPS_s_někým*), bez ohledu na to, která ze situací je pro jedince běžná.

Korelační matice byla také využita pro zkoumání vzájemných souvislostí mezi proměnnými (spánkové prokrastinace, kvality spánku a sebedisciplíny). V rámci porovnávání jednotlivých vztahů byl do analýz zahrnut Pearsonův korelační koeficient.

V dalším kroku jsme ověřily prostřednictvím Welchova t-testu, zda se rozdíl ve spánkové prokrastinaci (BPS_ rozdíl) liší u jedinců, kteří obvykle žijí sami a u těch, kteří bydlení sdílí. Welchův t-test byl také využit k porovnávání rozdílů mezi skupinami na základě jejich sociodemografických proměnných v případě, že šlo o porovnání rozdílů mezi dvěma skupinami (muž x žena; s dětmi x bez dětí; studující x pracující). Významnost zjištěných rozdílů byla také posuzována dle hodnoty effect size.

Následně byl vytvořen regresní model za účelem posouzení míry vlivu kvality spánku na spánkovou prokrastinaci. V tomto modelu tedy spánková prokrastinace představovala závislou proměnnou a kvalita spánku nezávislou. Dále byl do tohoto modelu přidán faktor, zda jedinec žije sám, anebo s další osobou.

V posledním kroku byl sestaven další regresní model k zjištění, které proměnné predikují spánkovou prokrastinaci. Nejprve byla posuzována sebedisciplína jako možný prediktor spánkové prokrastinace. Poté byl vytvořen model mnohonásobné lineární regrese, kde představovala spánková prokrastinace závislou proměnnou a do nezávislých proměnných byla umístěna sebedisciplína, kvalita spánku, skutečnost, zda člověk sdílí bydlení nebo ne, zdá jedinec má nebo nemá děti a věk. Tyto proměnné byly v modelu použity, neboť vykazovaly korelaci se spánkovou prokrastinací.

V souvislosti se zjišťováním důvodů odkládání spánku byla provedena kvantitativní obsahová analýza. Tato analýza umožňuje vytvořit objektivní závěry o předmětu zájmu a skrze kódování společně s klasifikačním schématem je možné identifikovat obsah relevantní ke zvoleným výzkumným otázkám (Kondracki et al., 2002). Obsahová analýza je také vhodná k porovnávání četnosti prvků, které se ve zkoumaném obsahu vyskytují (Mayring, 2014). Díky možnostem, které obsahová analýza nabízí, jsme zjistily motivy spánkové prokrastinace a mohly jsme jednotlivé kategorie motivů mezi sebou porovnat podle četnosti výskytu v námi získaných datech.

Na základě pročítání motivů odkládání spánku, jenž participanti uváděli v rámci otevřené otázky: *„Rádi bychom porozuměli tomu, proč lidé vědomě odkládají spánek. Zkuste si vzpomenout, kdy jste naposledy nešel/a spát i přesto, že jste byl/a unavený/á a měl/a splněné všechny své nevyhnutelné povinnosti (např. péči o dítě apod.). Z jakého důvodu jste si podle vás nešel/a hned lehnout?“*, vznikaly kódy, které byly následně přiřazeny k jednotlivým odpovědím. Aplikované kódy nebyly předem definované, a tak se jednalo o kódování způsobem

zdola nahoru. Jednotlivé odpovědi s přiřazenými kódy byly vzápětí shlukovány do tematických kategorií dle podobností. Např:

- Odpověď: *Chtěla jsem si užít společné chvíle s partnerem.* - Kód: partner – Téma: Společenský kontakt
- Odpověď: *Chci si prodloužit “volný čas” (čas pro sebe, na to, co mě zajímá) bez pracovních nebo školních povinností.* – Kód: volný čas – Téma: Čas pro sebe

8. VÝSLEDKY

8.1. Spánková prokrastinace v souvislosti se sdílením bydlení

Výsledky naznačují, že celkové skóry škály spánkové prokrastinace v situaci, kdy je jedinec přes noc sám (BPS_sám_doma) ($M = 27,85$; $SD = 7,92$; $\min = 11,00$; $\max = 45,00$) a v situaci, kdy jedinec sám není (BPS_s_někým) ($M = 28,79$; $SD = 7,48$; $\min = 13,00$; $\max = 45,00$), bez ohledu na to, která ze situací je pro jedince běžná, spolu pozitivně korelují ($r = 0,61$; $p < .001$), avšak korelace není 100%, což znamená, že jisté rozdíly v hodnotách těchto škál spánkové prokrastinace existují.

V Tabulce 1 lze vidět průměrné hodnoty spánkové prokrastinace jednotlivých proměnných, přičemž rozdíl ve spánkové prokrastinaci mezi situacemi dle přítomnosti druhé osoby v domácnosti, představuje proměnnou BPS_rodíl, jejíž hodnota byla získána odečtem celkového skóru škály spánkové prokrastinace pro situaci, kdy člověk spí sám (BPS_sám_doma) od celkového skóru škály spánkové prokrastinace, kdy jedinec spí doma s další osobou (BPS_s_někým).

Tabulka 1

Průměrné hodnoty spánkové prokrastinace dle přítomnosti či nepřítomnosti druhé osoby v domácnosti

	BPS_sám	BPS_s_někým	BPS_rodíl
Jedinec žije sám	24,81	28,81	4,00
Jedinec bydlení sdílí	28,45	28,72	0,30
Celý soubor	27,85	28,79	0,94
Jedinec žije s partnerem	26,43	26,94	0,48

Pozn. BPS_sám = míra spánkové prokrastinace za situace, kdy je jedinec sám; BPS_s_někým = míra spánkové prokrastinace za situace, kdy jedinec není sám; BPS_rodíl = BPS_s_někým – BPS_sám

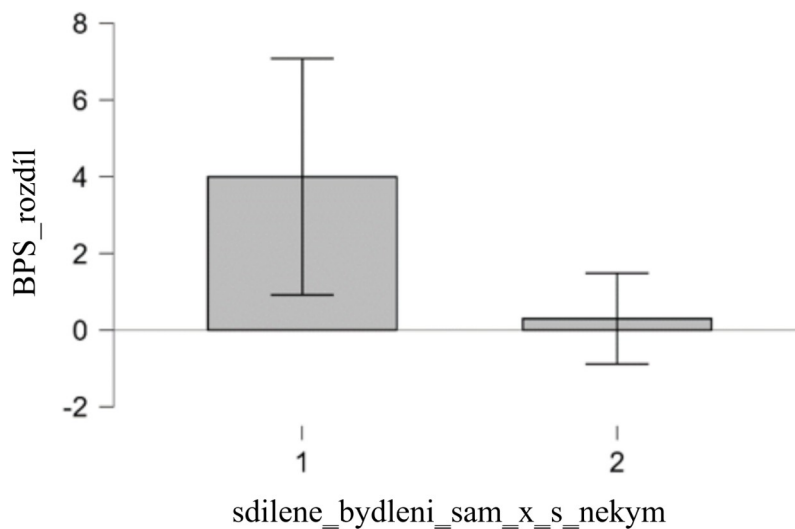
Vzhledem k tomu, že rozdíl mezi skóry v obou situacích není nulový, je patrné, že lidé vykazují jinou míru spánkové prokrastinace v situaci, kdy s nimi někdo doma přespává než v situaci, kdy doma spí sami. Výsledky ukázaly, že nejvyšší rozdíl mezi situacemi, kdy jedinec pobývá sám a když sám není, je u těch jedinců, kteří domácnost nesdílí. Naopak u jedinců, kteří sdílí domácnost se rozdíl mezi těmito dvěma situacemi ukázal jako nejmenší. Z tohoto důvodu byla následně věnována pozornost porovnávání hodnot spánkové prokrastinace u skupin účastníků, kteří žijí sami s těmi, kteří bydlení sdílí s jakoukoliv další osobou.

Welchův t-test naznačuje, že jedinci, kteří žijí sami signifikantně více prokrastinují v případě, kdy nejsou sami doma, tedy v situaci, kdy u nich výjimečně někdo přespává (přechodná návštěva apod.) oproti jedincům, kteří sami nežijí $t(33,46) = 2,30; p < .001$. Cohenovo $d(0.52)$, taktéž naznačuje, že je v tomto modelu střední míra signifikance rozdílu mezi zahrnutými skupinami. Pro lepší představu této problematiky jsou výsledky znázorněny v Grafu 2.

To, že BPS_rodíl nabývá pozitivní hodnoty, pak interpretujeme tak, že lidé, kteří žijí sami, odkládají spánek, když u nich doma spí další osoba, ve větší míře, než když jsou doma sami. U jedinců, kteří trvale bydlení sdílí není význačný rozdíl ve spánkové prokrastinaci v situaci, kdy jsou doma sami nebo s někým dalším.

Graf 2

Rozdíl ve spánkové prokrastinaci mezi situací, kdy člověk spí v přítomnosti další osoby a situací, kdy spí doma sám (BPS_rodíl) u jedinců, kteří bydlí sami a těmi, kteří bydlení sdílí



Pozn. sdilene_bydleni_sam_x_s_nekym: 1 = jedinec bydlí sám, 2 = jedinec bydlení sdílí

Významná signifikance rozdílných průměrných hodnot mezi spánkovou prokrastinací u jedinců žijících sami a u jedinců, žijících s další osobou, naznačuje, že se variace spánkové prokrastinace liší dle toho, zda jedinec žije s někým dalším nebo zda žije sám. Jak již bylo zmíněno, nulový rozdíl mezi hodnotami by znamenal, že mezi spánkovou prokrastinací v situaci, kdy u jedince někdo přespává a kdy spí sám, rozdíl není. Ale jelikož je pro skupinu jedinců, kteří bydlení sdílí průměrná hodnota rozdílu mezi situacemi spaní o samotě a spaní s další osobou velmi nízká ($M = 0,30$), taktéž u jedinců žijících s partnerem ($M = 0,48$),

znamená to, že tito jedinci vykazují téměř stejnou míru spánkové prokrastinace, ať už jsou přes noc s další osobou anebo výjimečně sami. V případě jedinců, kteří žijí sami se vyskytl výrazný rozdíl v průměrné hodnotě spánkové prokrastinace mezi situacemi spaní o samotě a spaní s další osobou ($M = 4,00$). Z toho vyplývá, že jedinci žijící sami vykazují větší variabilitu v míře spánkové prokrastinace v porovnání se situací, kdy spí sami a situací kdy sami nespí, přičemž vykazují vyšší míru spánkové prokrastinace v případě, kdy u nich výjimečně někdo spí. Oproti tomu, participanti žijící s další osobou vykazují minimální rozdíl v míře prokrastinace, ať už spí doma sami nebo ne.

8.2. Spánková prokrastinace a kvalita spánku v souvislosti se sdílením bydlení

V rámci ověření souvislosti mezi mírou spánkové prokrastinace a kvalitou spánku byla využita korelační analýza. V případě, kdy byla kvalita spánku korelována s celkovou hodnotou spánkové prokrastinace, bez ohledu na to, zda jedinec žije sám nebo s další osobou, výsledky prokázaly pozitivní korelaci ($r = 0,53$; $p < .001$). Mezi mírou spánkové prokrastinace a kvalitou spánku tedy existuje souvislost: čím více jedinci prokrastinují, tím horší kvalitu spánku uvádějí, neboť čím vyšší skóre na škále *PSQI* je, tím horší kvalitu spánku jedinec má.

V návaznosti na zjištění pozitivní korelace kvality spánku a spánkové prokrastinace, byl proveden Welchův t-test, a to za účelem zjištění, zda se liší subjektivně vnímaná kvalita spánku mezi lidmi, kteří žijí sami a jedinci, kteří žijí s další osobou. Výsledky této analýzy naznačují, že rozdíl v kvalitě spánku u jedinců, kteří žijí sami ($M = 7,27$; $SD = 3,78$) a u jedinců žijících s další osobou ($M = 7,12$; $SD = 3,45$) není signifikantní $t(33,78) = 0,19$, $p = 0,85$. Taktéž Cohenovo $d(0,04)$ nepředpokládá příliš významnou rozdílnost mezi těmito skupinami. Při posuzování kvality spánku se zohledněním sdílené či nesdílené domácnosti rozdíl shledán nebyl. Výsledky Welchova t-testu tedy nenaznačují, že by se kvalita spánku lišila mezi lidmi žijícími sami a těmi, kteří sami nežijí. Avšak u obou těchto skupin byla zaznamenána horší kvalita spánku, neboť dobrá kvalita spánku spadá do rozmezí hodnot 0–5, jakékoliv vyšší skóre poukazuje na horší kvalitu spánku. Pro skupinu jedinců žijících sami kvalita spánku zaujímá průměrnou hodnotu 7,27 ($SD = 3,78$; $min = 2,00$; $max = 15,00$) a pro skupinu jedinců sdílející domácnost s další osobou 7,12 ($SD = 3,45$; $min = 1,00$; $max = 16,00$). Obě skupiny svou průměrnou hodnotou tedy nespádají do kritéria dobrého či kvalitního spánku.

8.3. Souvislost spánkové prokrastinace a sebedisciplíny

Výsledky korelační analýzy prokázaly, že spánková prokrastinace pozitivně koreluje s mírou sebedisciplíny ($r = 0,44$; $p < .001$). Tyto výsledky jsou v souladu s formulovanou

hypotézou. Pro náš výzkumný vzorek tedy platí, že jedinci s vyšší mírou sebedisciplíny vykazovali nižší míru spánkové prokrastinace, neboť čím vyšší skóre je na škále *SCS*, tím slabší sebedisciplínu jedinec vykazuje.

8.4. Souvislost spánkové prokrastinace se sociodemografickými proměnnými

Ze sociodemografických proměnných jsme se zaměřily na souvislost spánkové prokrastinace s věkem, pohlavím, s tím zda jedinec má/nemá děti a s profesním či studentským statutem. Mezi věkem a spánkovou prokrastinací byla nalezena negativní korelace ($r = -0.32$; $p < .001$). Zdá se tedy, že míra spánkové prokrastinace má tendenci s přibývajícím věkem klesat. Starší jedinci tedy vykazují nižší míru spánkové prokrastinace. Signifikantní rozdíly v míře spánkové prokrastinace nebyly, skrze Welchův *t*-test, prokázány mezi ženami a muži.

Testové výsledky naznačují, že ti jedinci, kteří děti nemají, signifikantně více prokrastinují ($M = 29,89$), oproti jedincům, kteří děti mají ($M = 24,73$), $t(99,35) = 4,09$; $p < .001$. Taktéž Cohenovo $d(0,70)$ naznačuje, že se jedná o signifikantní rozdíl mezi hodnotami těchto dvou skupin. Výsledky Welchova *t*-testu, porovnávající průměrnou hodnotu spánkové prokrastinace mezi studenty a pracujícími naznačují, že studenti prokrastinují více ($M = 30,35$; $SD = 7,40$) než pracující ($M = 25,48$; $SD = 7,67$), $t(139,38) = 3,95$; $p < .001$. Rozdíl v míře spánkové prokrastinace mezi těmito dvěma skupinami byl označen jako signifikantní také Cohenovým $d(0,65)$.

8.5. Vysvětlení spánkové prokrastinace prostřednictvím regresní analýzy

Výsledky analýzy naznačují, že regresní model zahrnující pouze sebedisciplínu dokáže závislou proměnnou, spánkovou prokrastinací, vysvětlit z 19,4 %. V této studii je tedy sebedisciplína významným prediktorem spánkové prokrastinace $F(1,156) = 37,47$; $p < .001$. Tento výsledek je v souladu s korelační analýzou sebedisciplíny této studie, jenž popisuje, že se silnější sebedisciplínou jedinec prokrastinuje před spaním v menší míře.

K samostatně významnému prediktoru sebedisciplíny byly dále přidány do modelu mnohonásobné regresní analýzy další položky, jakožto vysvětlující proměnné: věk, kvalita spánku, sdílené nebo samostatné bydlení a to, zda jedinec má nebo nemá děti. Zda jedinec má/nemá děti se také ukázalo jako signifikantní prediktor závislé proměnné, avšak poté, co byl do modelu přidán věk, přestala být tato proměnná signifikantní. Na základě toho, že tato proměnná přestala být signifikantní při kontrole pro věk, nebyla do finálního modelu zahrnuta. Výsledné hodnoty regresní analýzy, která pracuje se spánkovou prokrastinací, jakožto se závislou proměnnou, lze vidět v Tabulce 2.

Tabulka 2

Model lineární regrese: Závislá proměnná spánková prokrastinace (celkový skóre BPS) a sebedisciplína, věk, kvalita spánku a situace bydlení jako nezávislé proměnné.

Prediktory	Spánková prokrastinace		Statistika kolinearity	
	β	p	Tolerance	VIF
Sebedisciplína	4,44	<.001	0,87	1,15
Věk	-2,33	0,021	0,94	1,06
Kvalita spánku	6,53	<.001	0,90	1,12
Bydlení sám/ s někým	3,47	<.001		

Výsledné hodnoty regresní analýzy naznačují, že tento model s uvedenými prediktory dokáže vysvětlit variace spánkové prokrastinace ze 42,6 % a jednotlivé prediktory signifikantně přispívají k porozumění spánkové prokrastinaci $F(4,151) = 29,78$, $p < .001$, přičemž pouze věk je negativním prediktorem spánkové prokrastinace, což je v souladu s korelační analýzou popisující, že s přibývajícím věkem míra spánkové prokrastinace klesá.

Dle výsledků regresní analýzy se zdá, že model posuzující míru vlivu kvality spánku na spánkovou prokrastinaci, dokáže tuto souvislost vysvětlit z 28,1 %. V této studii je tedy kvalita spánku významným prediktorem spánkové prokrastinace $F(1,156) = 60,83$, $p < .001$. Tentýž regresní model, posuzující míru vlivu kvality spánku na spánkovou prokrastinaci, se zahrnutím rozlišení sdíleného či nesdíleného bydlení naznačuje, že ani zde není významnost vlivu kvality spánku na spánkovou prokrastinaci zanedbatelná $F(2,153) = 37,16$, $p < .001$. Výsledky naopak popisují, že tento model dokáže míru spánkové prokrastinace vysvětlit z 31,8 %.

V návaznosti na zkoumání souvislostí mezi kvalitou spánku a spánkovou prokrastinací byl vytvořen další regresní model, kde byla tentokrát jako prediktor určena spánková prokrastinace. Výsledky tohoto modelu nabývají hodnot $F(1,156) = 60,83$ $p < .001$ a vliv spánkové prokrastinace na kvalitu spánku vysvětlují také z 28,1 %. Zdá se tedy, že ve vztahu kvalita spánku a spánková prokrastinace, působí obě proměnné obousměrně. Závěrem tedy může být zjištění, že prokrastinace před spaním predikuje kvalitu spánku a zároveň kvalita spánku predikuje spánkovou prokrastinaci ve stejné míře. Avšak v modelu, kde spánková prokrastinace představovala prediktor a došlo k zahrnutí možnosti sdíleného či nesdíleného bydlení, síla vysvětlení kvality spánku klesla na hodnotu 28,7 %, přičemž i tento model zůstává signifikantním $F(2,153) = 32,20$, $p < .001$.

8.6. Kvantitativní obsahová analýza motivů spánkové prokrastinace

Na základě využití kvantitativní obsahové analýzy byly vytvořeny následující kategorie, do kterých byly dle kódovacího klíče, zařazeny jednotlivé odpovědi participantů týkajících se důvodů odkládání spánku:

- *Společenský kontakt* – Do těchto motivů spadá kontakt s další osobou, bez ohledu na to, o jaký vztah se jedná. V odpovědích zařazených do této kategorie participanté uváděli, že spánek odkládají kvůli vlivu dítěte, partnera/partnerky, manžela/manželky, přátel nebo kvůli společnosti bez konkrétnější specifikace.
- *Zábava* – Kategorie zábavy zahrnuje činnosti sloužící pravděpodobně k rozptýlení. Do této kategorie spadají odpovědi od participantů, kteří jako motiv spánkové prokrastinace uvedli čtení knihy, sledování televize/filmu/seriálu, sociální sítě, aktivity na počítači či obecně zábavu.
- *Povinnosti* – Participanté, jejichž odpovědi byly zařazeny do této kategorie, zmínili jako důvod odkládání spánku povinnosti, přičemž se jednalo o povinnosti bez specifikace či povinnosti pracovní, školní anebo spojené s domácností.
- *Čas pro sebe* – V této kategorii jsou motivy jedinců, kteří odkládají spánek, neboť si chtějí užít čas pouze pro sebe nebo cítí potřebu relaxovat.
- *Přemýšlení a úzkostné myšlenky* – Jedinci taktéž jako důvod spánkové prokrastinace uváděli myšlenky, jejichž povaha byla úzkostná, neklidná či stresující. Také sem spadá obecně přemýšlení, pocity, že spánek je ztráta času a přesvědčení, že odložením spánku se člověku podaří oddálit následující den.
- *Denní režim* – Odpovědi zařazené do této kategorie v sobě obsahovaly motivy odkládání spánku, jejichž podstatou byl ohled na svůj denní režim. Jedinci nešli spát, protože si nechtěli rozhodit svůj denní či spánkový režim. Do této kategorie byl taktéž zařazen motiv, jehož obsahem je, že jedinci preferují práci v nočních hodinách, neboť si připadají produktivnější a chodí tak spát pozdě v noci. Tyto jedinci také mají jednoduše raději večerní hodiny, jsou tedy spíše „nočnímu sovami“.
- *Fyzický stav* – Do této kategorie spadá bolest či stav, kdy člověk nepocítí únavu.
- *Neuvedeno* – Jedinci z této kategorie uvedli, že spánek po dokončení povinnosti nikdy neodkládají nebo si důvod nepamatují či ho nejsou schopni identifikovat.

V Tabulce 3 lze vidět zastoupení jednotlivých typů odpovědí nejen v celém výzkumném souboru, ale také v daných podskupinách. Při interpretaci četností jednotlivých kategorií

odpovědí uvedených v Tabulce 3 je však potřeba brát v potaz, že zastoupení jedinců, kteří žijí sami a jedinců, kteří bydlení sdílí, je značně nerovnoměrné, proto není vhodné počty zastoupení jednotlivých kategorií motivů porovnávat.

Tabulka 3

Frekvence zastoupení jednotlivých motivů spánkové prokrastinace se zohledněním, zda jedinec žije sám nebo s další osobou

Motivy odkládání spánku	Celý soubor		Jedinec bydlí sám		Jedinec bydlení sdílí	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Společenský kontakt	25	15.72	3	11.54	22	16.54
Zábava	50	31.45	9	34.62	41	30.83
Povinnosti	15	9.43	5	19.23	10	7.52
Čas pro sebe	24	15.09	2	7.69	22	16.54
Přemýšlení a úzkostné myšlenky	19	11.95	5	19.23	14	10.53
Denní režim	7	4.40	0	0,00	7	5.26
Fyzický stav	4	2.52	1	3.85	3	2.26
Neuvedeno	11	6.92	1	3.85	10	7.52
Nevyplněno	4	2.52	0	0.00	4	3.01
Celkem	159	100.00	26	100.00	133	100.00

Jak je zřejmé z Tabulky 3, participantů spánek nejčastěji odkládali kvůli zábavě i s přihlédnutím k tomu, zda jedinec bydlí sám nebo bydlení sdílí. Jedna z odpovědí, která byla zařazena do kategorie motivů *zábava*, zněla takto „*Zaujala mě kniha nebo pořad v televizi*“. Na základě analýzy je možné tvrdit, že v rámci zkoumaného vzorku je potřeba odreagování, tedy zábavy nejčastějším důvodem spánkové prokrastinace. V rámci celého vzorku byla také výrazně zastoupena kategorie *společenský kontakt*. Toto je odpověď, která naplňuje podmínky zařazení do této kategorie a to takové, že jedinec odkládá spánek vlivem další osoby „*Manžel přemlouval, aby jsem s ním dokoukala seriál :-)* nebo *jsme si dali sklenku vína večer*“. Mnoho

jedinců má také rádo čas, kdy se mohou věnovat pouze sami sobě. Takový motiv, tedy spadající do kategorie *čas pro sebe*, byl popsán např. takto: „*Mám rád noční hodiny kvůli jejich klidu. Nikdo mě tou dobu neruší. Spánek odkládám, abych si prodloužil tento čas o samotě*“.

9. ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

VO1. Existuje korelace mezi spánkovou prokrastinací jedince v situaci, kdy spí doma sám a kdy doma nespí sám?

Korelace mezi spánkovou prokrastinací v situaci, kdy jedinec spí doma sám a kdy sám nespí byla nalezena. Avšak tato korelace není 100%, což lze interpretovat tak, že míra spánkové prokrastinace, za situace, kdy jedinec spí sám a za situace, kdy sám nespí, není totožná.

VO2. Existuje rozdíl mezi tím, jak lidé prokrastinují, když jsou doma sami a když doma sami nejsou?

Ano. U lidí, co žijí s partnerem nebo s jakoukoliv další osobou je menší rozdíl mezi těmito situacemi než u lidí, kteří bydlení nesdílí. Současně s tím se jedinci, kteří žijí sami dopouští spánkové prokrastinace znatelně více, pokud je u nich přes noc výjimečně jiná osoba. Oproti tomu, jedinci, kteří bydlení sdílí vykazují mezi těmito dvěma situacemi minimální až zanedbatelný rozdíl.

VO3. Existuje souvislost mezi mírou sebedisciplíny a spánkovou prokrastinací?

Ano, existuje. Výsledky studie naznačují, že čím je jedincova sebedisciplína slabší, tím více se dopouští spánkové prokrastinace.

VO4. Existuje souvislost mezi mírou spánkové prokrastinace a kvalitou spánku a liší se případně tato souvislost u jedinců, kteří žijí sami, oproti těm, kteří bydlení sdílí?

V rámci analyzování vztahu mezi kvalitou spánku a spánkovou prokrastinací byla, mezi těmito jevy, objevena souvislost. Bylo zjištěno, že čím více se jedinec dopouští spánkové prokrastinace, tím méně kvalitní spánek má. S přihlédnutím ke sdílení či nesdílení domácnosti, nebyl v kvalitě spánku zaznamenán rozdíl. Avšak pro obě tyto skupiny platí, že vykazují horší kvalitu spánku. Dále bylo zjištěno, že se kvalita spánku ukázala jako spolehlivý prediktor spánkové prokrastinace. Zároveň spánková prokrastinace byla označena za spolehlivý prediktor kvality spánku. Zdá se tedy, že souvislost spánkové prokrastinace a kvality spánku je obousměrná, avšak pouze bez zohlednění sdíleného či nesdíleného bydlení.

VO5. Mají zkoumané sociodemografické proměnné (věk, pohlaví, studující/pracující, zda jedinec má/nemá děti) vliv na spánkovou prokrastinaci?

Zkoumání sociodemografických proměnných naznačuje, že míra spánkové prokrastinace s přibývajícím věkem klesá. Rozdíl ve spánkové prokrastinaci nebyl zaznamenán mezi ženami a muži. Rozdíl byl nalezen dle kritéria, zda jedinec má nebo nemá děti, přičemž ti, kteří dítě mají se dopouští spánkové prokrastinace méně. Vliv na spánkovou prokrastinaci má také to,

zda je jedinec studentem či pracujícím. Studenti se dopouští spánkové prokrastinace více než pracující jedinci.

VO6. Z jakých důvodů participanti odkládají spánek?

Nejpočetněji zastoupeným motivem spánkové prokrastinace je „zábava“. Spánek, v rámci této studie, bývá tedy nejčastěji odkládán kvůli čtení knihy, sledování televize, filmů, seriálů či sociálních sítí nebo z důvodu aktivity na počítači či obecně kvůli zábavě bez bližší specifikace.

10. DISKUSE

Záměrem této studie bylo prozkoumat souvislost psychosociálních faktorů se spánkovou prokrastinací, kvalitou spánku, sebedisciplínou a sociodemografickými proměnnými. Dále byly zkoumány motivy spánkové prokrastinace. Za tímto účelem byla realizovaná kvantitativní studie, jejíž výsledky budu diskutovat s dosavadními teoretickými poznatky jiných autorů, kteří se zabývali souvisejícími či obdobnými souvislostmi.

10.1. Spánková prokrastinace v sociálním kontextu

Náš zájem v rámci sociálních faktorů směřoval k tomu, zda spánková prokrastinace souvisí s přítomností partnera či jiné osoby v době usínání nebo spánku. Na tento aspekt se vědecká obec zatím nezaměřovala, a tak nejsou k dispozici odborné publikace, které by sloužily k porovnávání či vysvětlení tohoto možná nového trendu.

Bylo zjištěno, že míra spánkové prokrastinace se liší mezi situacemi, kdy je jedinec přes noc sám a situacemi, kdy sám není. Toto zjištění naznačuje, že přítomnost či nepřítomnost jiného člověka v domácnosti může mít na spánkovou prokrastinaci vliv. Bylo zjištěno, že u lidí, kteří žijí sami se vyskytuje větší rozdíl ve spánkové prokrastinaci v situaci, kdy jsou doma sami a kdy u nich někdo přespává než u lidí, kteří bydlení sdílí. Jedinci, kteří žijí sami před spánkem výrazně více prokrastinují za přítomnosti další osoby v jejich domácnosti (např. když jim přijede návštěva). U jedinců, kteří žijí s další osobou, byl rozdíl ve spánkové prokrastinaci minimální, ať už byli doma sami nebo ne. Jediná další studie, která zkoumala vliv sdíleného bydlení na spánkovou prokrastinaci, nenaznačuje, že by na odkládání spánku mělo vliv to, zda jedinec žije s manželem nebo partnerem (Herzog-Krzywoszanska & Krzywoszanski, 2019). Pro tento aspekt spánkové prokrastinace by tak byla přínosná pozornost budoucích studií. Avšak existují poznatky o vlivu sociálního kontaktu, přičemž je zjištěno, že *sociální kontakt je spojen s pozitivními psychologickými a zdravotními výsledky* (Van Lange & Columbus, 2021, str. 267 – doslovný překlad). Van Lange a Columbus (2021) také poznamenávají dle Holt-Lunstadové et al. (2010; 2015), že sociální kontakt navozuje pocit štěstí a pomáhá snižovat stres či jeho dopad. Přes zřejmé pozitivní dopady sociálního kontaktu na lidské emoce a prožívání by bylo možné diskutovat to, že participanti z našeho výzkumného vzorku, kteří žijí sami a dopouští se spánkové prokrastinace ve vyšší míře, pokud je u nich přítomna jiná osoba, může být zapříčiněno také tím, že zdroj pozitivních emocí v podobě dalšího člověka s nimi běžně nepobývá, a tak se snaží jeho občasné přítomnosti využít a nasytit tak svou potřebu sociálního kontaktu.

10.2. Souvislost spánkové prokrastinace se sebedisciplínou

Na základě zjištění, která naznačují, že spánková prokrastinace koreluje se sebedisciplínou, lze říci, že výsledky pro náš výzkumný vzorek jsou v souladu s odbornou literaturou (Kroese et al., 2014a; Kroese et al., 2014b), která již dříve zkoumala souvislost mezi spánkovou prokrastinací a sebedisciplínou. I pro náš výzkumný vzorek tedy platí to, že čím slabší sebedisciplínu jedinec vykazuje, tím spíše inklinuje ke spánkové prokrastinaci. Naopak Kühnelová et al. (2018) nepřisuzují, dle svých výsledků, rozdíly ve spánkové prokrastinaci síle sebedisciplíny. Kühnelová et al. (2018) ve své studii zohledňovali také to, zda je jedinec noční či ranní typ, tedy jedincův chronotyp. Autoři zjistili, že v souvislosti se spánkovou prokrastinací má větší význam typ chronotypu než síla sebedisciplíny. Jedinci v jejich studii se dopouštěli spánkové prokrastinace z důvodu, že jsou „nočními sovami“ nikoliv kvůli slabé sebedisciplíně. Pravděpodobně z tohoto důvodu se naše výsledky ohledně souvislosti spánkové prokrastinace se sebedisciplínou neshodují (Kühnel et al., 2018).

Teoreticky by se nalezené souvislosti daly vysvětlit teorií o vnitřní energii ega formulovanou Baumeisterem (2002). Jedinec s ubíhajícími hodinami a přibližujícím se večerem je stále méně schopný uplatňovat sebedisciplínu, neboť během dne čelí dilematům, skrze které je vnitřní energie ega oslabována, přičemž po celém dni je této energie natolik málo, že jedinec lehce podlehne pokušení. Kroeseová et al. (2014b) si myslí, že souvislost spánkové prokrastinace se sebedisciplínou, může být způsobena tím, že jelikož jsou jedinci se slabší sebedisciplínou náchylnější k rozptýlení, tak je možné, že budou dlouho sledovat film nebo hrát počítačové hry na úkor únavy následující den. Tuto domněnku potvrzují některé odpovědi našeho výzkumného vzorku, neboť participanti uváděli, že spánek odkládali kvůli pokušením jako je zábava, sociální sítě, sledování filmu apod. Podobnou souvislostí se zabývají také Hu et al. (2022), kteří zjistili, že u jejich výzkumných vzorků tvořených americkou a čínskou populací zvláště, má používání mobilních telefonů po pracovní době dopad na vyčerpání sebedisciplíny, což zapříčiňuje spánkovou prokrastinaci.

10.3. Souvislost spánkové prokrastinace s kvalitou spánku

V naší studii bylo zjištěno, že čím více jedinec odkládá spánek, tím horší kvalitu spánku má. Toto zjištění je v souladu se zjištěními dalších studií (Cui, et al., 2021, Ma, et al., 2020, Teoh, et al., 2021, Zhu, et al., 2023). V rámci posuzování, zda se liší kvalita spánku mezi jedinci, kteří žijí sami a těmi, kteří sami nežijí, nebyl zaznamenán signifikantní rozdíl. Avšak Haleová (2005) poznamenává, že manželství může chránit chování spojené se spánkem.

Manželský svazek také může poskytovat pocit bezpečí a další pozitivní emoce, následkem čehož je spánek kvalitnější (Hale, 2005). Naopak svobodní jedinci se mohou cítit osaměle, což může způsobit negativní fyziologické nabuzení a následně nekvalitní spánek (Troxel, 2007).

Výsledky naznačují, že spánková prokrastinace a kvalita spánku tvoří obousměrný vztah. Horší kvalita spánku predikuje vyšší míru spánkové prokrastinování a vyšší míra spánkové prokrastinace predikuje horší kvalitu spánku. Teoreticky je možné tuto souvislost vysvětlit dle Pilcherové et al. (2015), kteří uvádějí, že spánková prokrastinace vede ke spánkové deprivaci, jejímž následkem je snižená sebedisciplína. Ta zapříčiní nižší schopnost rozumného jednání, následkem čehož se jedinec může dopustit spánkové prokrastinace. Zároveň bylo zjištěno, že oblasti, které zeslabují sebedisciplínu, jsou nesprávné spánkové návyky, spánková deprivace a také špatná kvalita spánku (Pilcher et al., 2015). Na konkrétním příkladu by se načrtnuté vztahy daly popsat takto: Jedinec, který večer prokrastinuje bude mít nižší kvalitu spánku a probudí se se spánkovým deficitem. Z tohoto důvodu bude vlivem oslabené sebedisciplíny negativně naladěný a jeho schopnost potlačovat nežádoucí a nevýhodné impulsy bude oslabena. Tím pádem, s přihlédnutím k teorii o vyčerpání energie ega, se jedinec spíše odkloní od správného postoje ke spánkové rutině a bude místo spánku dělat jiné nedůležité věci, následkem čehož bude opět prokrastinovat před spaním, a tak se ocitne v této opakující se kličce. Kauzální obousměrnou souvislost spánkové prokrastinace a kvality spánku zjistili také Cui et al. (2021).

10.4. Sociodemografické proměnné v souvislosti se spánkovou prokrastinací

Zkoumání sociodemografických proměnných naznačuje, že s přibývajícím věkem se jedinci dopouští spánkové prokrastinace méně. Tuto souvislost ve své studii zjistili také Herzog-Krzywoszanská a Krzywoszanski (2019) a Kühnelová et al. (2018). Rozdíl ve spánkové prokrastinaci byl v naší studii nalezen také dle kritéria, zda jedinec má nebo nemá děti, přičemž ti, kteří dítě či děti mají se spánkové prokrastinace dopouští méně, což není v souladu se zjištěními studie Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019), kteří nezjistili žádný vztah mezi spánkovou prokrastinací a tím, zda jedinec má nebo nemá děti. V naší studii však signifikantnost má/nemá děti zmizela při kontrole významnosti věku. Podstatnější proměnnou, která má vliv na spánkovou prokrastinaci se tedy jeví věk bez ohledu na to, zda jedinec má či nemá děti. Nižší míra spánkové prokrastinace mohla být zaznamenána u jedinců s dětmi, z toho důvodu, že byli také rovněž starší než ti jedinci, kteří děti ještě nemají. Starší jedinci pravděpodobně také ke svému spánku přistupují zodpovědněji s ohledem na jejich dlouhodobý plán či jen s ohledem na další den, a proto je možné, že míra spánkové prokrastinace s přibývajícím věkem klesá. Dalším důvodem, kvůli kterému se může věk podílet

na spánkové prokrastinace lze uvést v souvislosti s profesním či studentským statusem. Tyto statusy mají vliv na spánkovou prokrastinaci, přičemž v naší studii se studenti dopouští spánkové prokrastinace více, oproti pracujícím jedincům. Podobného zjištění dosáhli i Herzog-Krzywoszanská a Krzywoszanski (2019). U jejich výzkumného vzorku dosáhli na škále spánkové prokrastinace vyššího skóre studenti ve srovnání s nestudujícími. Naopak u pracujících jedinců autoři zaznamenali nižší skóre ve srovnání s nepracujícími jedinci. Dle Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) může být tato souvislost zapříčiněna tím, že studenti jsou obvykle mladší jedinci, kteří nepracují, naopak starší jedinci už jsou pravděpodobně pouze pracujícími. Příčinou může být také to, že pracující jedinci si své profesní povinnosti povětšinou splní v rámci pracovní doby, a tak u nich nemusí být tak běžné, že spánek odkládají právě z důvodů pracovních povinností. Zatímco, jak zmiňují Herzog-Krzywoszanská a Krzywoszanski (2019), mladí studenti také musí plnit povinnosti ze školního prostředí. Avšak dle Ogiskinské a Pokorskiho (2009) se stává, že si studenti své povinnosti plní až pozdě v noci na úkor spánku, k čemu také může dle autorů přispívat to, že tito jedinci nemají vytvořené správné spánkové návyky. I když autoři pracují se studenty v dospívajícím věku a náš vzorek pracuje s jedinci od osmnáctého roku života, je vhodné zmínit, že v této souvislosti hraje roli také sociální role studenta. Dle teorie Arnetta (2007) o vynořující se dospělosti, se z psychosociálního hlediska jedinci dnešní generace západní kultury stávají dospělými s vlastní zodpovědností později (vlivem delšího studia, života u rodičů atp.), i když biologický práh dospělosti již přesáhli. Z tohoto důvodu převádím závěry Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) a Ogiskinské a Pokorskiho (2009) také na mladší jedince a současné studenty z našeho výzkumného vzorku. Podrobněji se souvislosti statusu studenta či pracujícího se spánkovou prokrastinací bude věnovat další bakalářská práce realizovaná v rámci širšího projektu, proto nebyla vztahu statusu a spánkové prokrastinace věnována přílišná pozornost.

Výsledky naší studie nezaznamenaly oproti předpokladu rozdíl ve spánkové prokrastinaci mezi ženami a muži. Naopak studie Herzog-Krzywoszanské a Krzywoszanskiho (2019) naznačuje, že ženy se dopouští spánkové prokrastinace více než muži. Jelikož výsledky nejsou shodné a víc studií na souvislost spánkové prokrastinace s pohlavím a spánkové prokrastinace s tím, zda jedinec má či nemá děti neexistují, tak by bylo zajímavé se v dalších výzkumech na tyto souvislosti zaměřit. Avšak náš výzkumný vzorek tvořily převážně ženy. V návazné studii by proto měl být využit, pro porovnání rozdílů mezi ženami a muži, vyváženější výzkumný soubor z hlediska zástupnosti pohlaví.

10.5. Motivy spánkové prokrastinace

Nakonec byly zkoumány motivy odkládání spánku. Nejčastěji uváděné důvody spánkové prokrastinace spadají do kategorie *zábava* (čtení knihy, sledování filmu/seriálu/televize/sociálních sítí, aktivity na počítači a zábava bez bližší specifikace). Zdá se tedy, že největší část výzkumného vzorku pocituje před spaním potřebu jistého rozptýlení či pobavení. Ve studii Cui et al. (2021) bylo zjištěno, že spánková prokrastinace je obousměrně spojena s problematickým používáním mobilního telefonu a kvalitou spánku. Autoři tento vztah vysvětlují skrze Steellovu teorii dočasné motivace (*TMT*) tak, že se jedinec dopouští spánkové prokrastinace tehdy, když vnímá aktivitu na mobilním telefonu jako užitečnou. Jedinci závislí na telefonu, tuto užitečnost vnímají tak, že pro získání chtěných přínosů je spánek mnohem déle trvajícím řešením, než je tomu u používání mobilního telefonu, které umožňuje okamžité uspokojení a potěšení. Tito jedinci tak zvolí přitažlivější variantu sáhnutí po telefonu, což vede ke spánkové prokrastinaci (Cui et al., 2021). Tendence k vyhledání zábavy může tedy být důvodem spánkové prokrastinace. Kvůli prožívání nudy jedinci chtějí vyhledat zábavu, a tak spánek odloží, přičemž zábava není prediktorem kvality spánku, zábava kvalitu spánku ovlivňuje skrze spánkovou prokrastinaci v rámci, které je zábava vyhledávána (Teoh et al., 2021). Odpovědi participantů naší studie jsou tedy v souladu se zjištěními, že zábava je důvodem spánkové prokrastinace.

Druhou nejpočetněji zastoupenou kategorií odkládání spánku byla kategorie *čas pro sebe*. Tito participanté vyžadovali čas o samotě, uvolnění či relaxaci. Je tedy možné, že by se tato kategorie a kategorie *zábava* daly spojit, neboť zábava je určitou formou času pro sebe, ačkoli to tak participanté nepopisují. Pokud by se tyto dva motivy spojily, tak by jejich souhrnná kategorie zahrnovala poměrně vysoký podíl participantů v poměru k celému výzkumnému vzorku, který by byl svým počtem daleko před ostatními motivy. Ve své studii Kukačka s Lundákovou (2011) zmiňují, že relaxační činnosti jsou významné pro celkovou regeneraci, přičemž jsou tyto činnosti častou naplní volného času a dopomáhají tak k psychickému zdraví a kondici. Početně vysoké zastoupení relaxace a rozptýlení u našeho výzkumného vzorku dodává na významnosti potřeby uvolnění, i přes to že je to důvod spánkové prokrastinace. Participanté v rámci těchto dvou kategorií často uvádějí, že večer je jediný čas, kdy se nemusí zabývat povinnostmi. Mohou se tak věnovat tomu, co je baví, svým zálibám a své osobní formě relaxace.

Motivy odkládání spánku z důvodu *denního režimu* (větší produktivita večer, upřednostňování aktivit v pozdějších hodinách, nerozhození denního či spánkového režimu)

mohou souhlasit s výsledky studie od Kadzikowska-Wrzosekové (2020), které naznačují, že jedinci nočního chronotypu více odkládali spánek, přičemž vykazovali slabší sebedisciplínu, což opět podpořilo spánkovou prokrastinaci. Obdobnou souvislost zjistili Zhu et al. (2023), kteří se domnívají, že lidé s večerním chronotypem mají větší tendenci ke spánkové prokrastinaci, následkem čehož mají také horší kvalitu spánku.

Naše výsledky dále naznačují, že u skupin jedinců sdílející a nesdílející domácnost byl větší rozdíl v podílu zastoupení u kategorie *povinnosti a čas pro sebe*. Zdá se, že lidé, kteří sdílí domácnost mohou mít o to větší tendenci prokrastinovat právě z toho důvodu, že si chtějí alespoň nějaký čas vymezit opravdu jen pro sebe. Vzhledem k tomu, že během dne a pravděpodobně i k večeru jsou zapojeni do aktivit či interakce s ostatními spolubydlicími, nemají tak čas na vlastní potřeby, a tak se spánkové prokrastinace mohou dopouštět za tímto účelem. Naopak lidé, kteří bydlí sami mohou mít pocit, že potřebují zaplnit čas něčím efektivním, smysluplným, a protože u nich doma není možné uplatnit sociální interakci a zároveň na sebe mají čas „kdykoliv chtějí“, tak se věnují svým povinnostem, kvůli kterým možná paradoxně mohou zapomínat na sebe, na vlastní potřeby a spánek. K jistým výhodám a nevýhodám svobodného stavu se vyjadřuje Haleová (2005), která zmiňuje, že výhoda svobodného stavu v souvislosti se spánkem je větší flexibilita spánkového plánu, avšak jako nevýhodu uvádí to, že tito jedinci jsou na veškeré povinnosti sami. Tato poznámka by teoreticky mohla vysvětlit, proč u našich jedinců, kteří žijí sami je podílově více zastoupená kategorie povinností, než je tomu u jedinců, kteří domácnost sdílí. Tyto souvislosti by tak mohli být zajímavými podněty pro další směřování výzkumu.

V souvislosti s motivy je otázkou, zda se pod kategorií *přemýšlení* skrývá opravdu spánková prokrastinace v podobě záměrného zamýšlení se, nebo zda lidé, kteří takovou odpověď uvedli, nemohou usnout nedobrovolně kvůli obsesivním myšlenkám. V takovém případě by se o spánkovou prokrastinaci nejednalo, neboť neposuzujeme odkládání spánku vlivem fyzických či psychických problémů. Pokud bychom přistoupili na to, že o spánkovou prokrastinaci jde a lidé si vymezují čas na přemýšlení před spaním, jednalo by se pravděpodobně o nově popsany fenomén, který by stálo za to prozkoumat blíže v návazných studiích.

10.6. Limity studie

Tato studie má explorativní charakter. Je tedy potřeba nenahlížet na výsledky jako na obecně platný závěr. Veškerá zjištění slouží pouze k inspiraci pro výzkumy, které by se této oblasti chtěly věnovat, neboť výsledky naznačují zajímavý trend v rozdílném chování jedinců

žijících sami a těmi, kteří bydlení sdílí v případě, kdy se v noci výjimečně vyskytnou s další osobou či naopak sami. Tento trend je ale potřeba ověřit na vyváženějším výzkumném vzorku, neboť náš výzkumný vzorek byl malého rozsahu, nereprezentativní a značně nerovnoměrně rozložený, co se týče zástupnosti pohlaví a sdílené či nesdílené domácnosti. Ženy v této studii představovaly většinu, stejně jako jedinci žijící s další osobou. Z tohoto důvodu také nebylo vhodné komparovat počty zástupnosti jednotlivých motivů odkládání spánku mezi jedinci, kteří žijí sami a těmi, kteří sami nežijí, proto jsme diskutovaly podíly daných motivů v rámci kategorie.

Dále je potřeba připomenout, že veškerá sesbíraná data od participantů byla sebeposuzovacího a retrospektivního charakteru. Experimentální zkoumání by jistě přineslo přesnější výsledky. Také jsme pracovaly se škálou posuzující sebedisciplínu bez její první otázky, z důvodu námi špatně nastavené logiky dotazování. I když škála bez chybějící položky měla dobrou reliabilitu, nelze vyloučit vliv kratší verze na výsledná zjištění. V dalších studiích je tedy třeba využít kompletní škálu.

V části zjišťující motivy odkládání spánku bylo uvedeno, že nás zajímají motivy odkládání spánku poté, co jedinci mají hotové veškeré povinnosti. I přes to značná část participantů uváděla povinnosti jako důvod spánkové prokrastinace. Je tedy možné, že by jiné odpovědi od těchto participantů pozměnily výsledné hodnoty zástupnosti jednotlivých motivů a možná by se jiná z kategorií stala dominantnější.

10.7. Možné přínosy studie

Tato studie přináší nové poznatky o tom, že i sociální kontext, který spočívá v tom, zda jedinec sdílí domácnost s další osobou, anebo žije sám, může mít vliv na spánkovou prokrastinaci. V předchozích studiích byla v souvislosti se spánkovou prokrastinací věnována pozornost sebedisciplíně, přičemž mnoho studujících, včetně této, zjistilo, že čím slabší sebedisciplínu jedinec má, tím spíše se dopouští spánkové prokrastinace. Avšak naše poznatky mohou poukazovat na to, že do souvislosti sebedisciplíny a spánkové prokrastinace může vstupovat také faktor sdíleného či nesdíleného bydlení. Tato souvislost je nejvíce zřetelná u jedinců, kteří žijí sami, když za přítomnosti jiného člověka odkládají spánek více. Zahrnutí sociálního faktoru, v podobě přítomnosti další osoby v době usínání či v době spánku, do výzkumů by jistě mohlo přinést nové pohledy na to, proč se lidé spánkové prokrastinace dopouštějí.

Také jsme zaznamenaly vyšší míru spánkové prokrastinace u jedinců s dětmi. Toto zjištění není v souladu se studií, která zkoumala stejnou souvislost. Naše výsledky také nejsou

shodné s jinou studií ohledně vlivu pohlaví na spánkovou prokrastinaci. Pozornost výzkumníků by se tedy mohla upínat k souvislosti spánkové prokrastinace s tím, zda jedinec má nebo nemá děti a souvislosti spánkové prokrastinace s pohlavím.

Zahrnutí sociálního faktoru, sílení či nesdílení domácnosti, do výzkumu spánkové prokrastinace je důležité proto, že spánková prokrastinace způsobuje nekvalitní spánek, který negativně působí na lidský psychický i fyzický stav. V takovém případě může být příčina spánkové prokrastinaci připisována nesprávným důvodům. Proto je důležité tento sociální faktor dále ověřovat, neboť problémy plynoucí z nekvalitního spánku mohou počínat u vlivu či pouhé přítomnosti jiné osoby v čase spánku.

11. ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala souvislosti psychosociálních faktorů se spánkovou prokrastinací. Výzkumný vzorek byl tvořen 159 jedinci s minimálním věkem 18 let a průměrným věkem 30,78 let, přičemž data byla sbírána v rámci širší studie zabývající se odkládáním spánku v souvislosti s životní smysluplností, kvalitou spánku a psychosociálními faktory. Data byla zpracována skrze Microsoft Excel a software JASP, ve kterém byly také prováděny statistické analýzy, skrze neparametrické testové metody.

Naším hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, zda má na spánkovou prokrastinaci vliv to, zda jedinec žije sám nebo svou domácnost sdílí s partnerem či další osobou. Konkrétněji jsme u těchto dvou skupin zkoumali to, zda vykazují rozdílnou míru spánkové prokrastinace, když jsou doma v noci sami, a když sami v noci nejsou. Naše výsledky naznačují, že jedinci, kteří bydlí sami vykazují významný rozdíl v míře spánkové prokrastinace za situace, kdy sami jsou a za situace, kdy u nich výjimečně někdo v noci či přes noc přespává. Tito jedinci za přítomnosti jiné osoby či osob signifikantně více prokrastinují, zatímco u jedinců sdílejících domácnost se významný rozdíl mezi oběma situacemi neobjevil. Jedinci, kteří sdílí domácnost se tedy v situaci, kdy jsou sami, nechovají, v rámci spánkové prokrastinace, výrazně odlišným způsobem, než když jsou s nimi doma lidé, se kterými bydlí.

Dále bylo zjištěno, že ti jedinci, kteří se dopouští spánkové prokrastinace mají obvykle nižší sebedisciplínu. Souvislost byla také nalezena mezi kvalitou spánku a spánkovou prokrastinací. Spánková prokrastinace může způsobovat méně kvalitní spánek.

Výsledky studie také naznačují, že spánková prokrastinace souvisí s některými sociodemografickými proměnnými, konkrétně s věkem, statusem studenta či pracujícím a s tím, zda jedinec má nebo nemá děti. Bylo zjištěno, že spánková prokrastinace klesá s přibývajícím věkem, a že studenti prokrastinují více než pracující. Naše studie naznačila, že ti jedinci, kteří mají děti odkládají spánek méně než ti jedinci, kteří děti nemají, avšak významnost tohoto vztahu zmizela při zahrnutí možného vlivu věku. U motivů spánkové prokrastinace participanti naší studie nejčastěji uváděli, že spánek odkládají kvůli zábavě.

Významným omezením této studie bylo nerovnoměrné zastoupení žen a mužů, studentů a pracujících. V budoucích studiích by bylo vhodné pracovat s rovnoměrněji rozloženým výzkumným vzorkem. Tato bakalářská práce, i přes svoje limity naplnila explorativní charakter, neboť výsledky naznačují, že sdílení domácnosti může mít na spánkovou prokrastinaci vliv a tento sociální kontext může být předmětem dalšího výzkumu, který se bude věnovat porozumění odkládání spánku. Pro budoucí výzkumy by také mohla být inspirací souvislost

spánkové prokrastinací s tím, zda jedincem má nebo nemá děti, stejně jako vztah mezi spánkovou prokrastinací a pohlavím.

LITERATURA

Anderson, C., & Dickinson, D. L. (2010). Bargaining and trust: The effects of 36-h total sleep deprivation on socially interactive decisions. *Journal of sleep research*, 19(1-Part-I), 54-63. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00767.x>

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>

Baumeister, R. F. (2002). Yielding to temptation: Self-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior. *Journal of consumer Research*, 28(4), 670-676. <https://doi.org/10.1086/338209>

Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Cartwright, R. D., & Wood, E. (1991). Adjustment disorders of sleep: the sleep effects of a major stressful event and its resolution. *Psychiatry research*, 39(3), 199-209. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(91\)90088-7](https://doi.org/10.1016/0165-1781(91)90088-7)

Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., Tang, K., & Li, Y. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-12. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-021-03451-4>

Dittami, J., Keckeis, M., Machatschke, I., Katina, S., Zeitlhofer, J., & Kloesch, G. (2007). Sex differences in the reactions to sleeping in pairs versus sleeping alone in humans. *Sleep and Biological Rhythms*, 5, 271-276. <https://link.springer.com/article/10.1111/j.1479-8425.2007.00320.x>

Dobrin, A. (2012). The need for self-Discipline. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/am-i-right/201202/the-need-self-discipline>

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49(3), 199-217. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00461520.2014.926225?casa_token=yKckW9eDb8MAAAA%3Ay211fuA20CwVZCu_r2dbqMkGLATOSb_PQIqbD9S15yFxp3glzPNJLi_aqQlwXAyn5-QF_spENqHol

Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>

Gillebaart, M., & de Ridder, D. T. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 88-99. <https://doi.org/10.1111/spc3.12160>

Granqvist, P., Vestbrant, K., Döllinger, L., Liuzza, M. T., Olsson, M. J., Blomkvist, A., & Lundström, J. N. (2019). The scent of security: Odor of romantic partner alters subjective

discomfort and autonomic stress responses in an adult attachment-dependent manner. *Physiology & behavior*, 198, 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.08.024>

Hale, L. (2005). Who has time to sleep? *Journal of Public Health*, 27(2), 205–211. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdi004>

Herzog-Krzywoszanska, R., & Krzywoszanski, L. (2019). Bedtime procrastination, sleep-related behaviors, and demographic factors in an online survey on a polish sample. *Frontiers in neuroscience*, 13, 963. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00963>

Hofer, M. K., & Chen, F. S. (2020). The scent of a good night's sleep: Olfactory cues of a romantic partner improve sleep efficiency. *Psychological Science*, 31(4), 449-459. <https://doi.org/10.1177/0956797620905615>

Hu, W., Ye, Z., & Zhang, Z. (2022). Off-time work-related smartphone use and bedtime procrastination of public employees: a cross-cultural study. *Frontiers in Psychology*, 814. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850802>

Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>

Jaffe, E. (2013). Why wait? The science behind procrastination. *APS Observer*, 26. <https://www.psychologicalscience.org/observer/why-wait-the-science-behind-procrastination/comment-page-1>

Kadzikowska-Wrzosek, R. (2020). Insufficient sleep among adolescents: the role of bedtime procrastination, chronotype and autonomous vs. controlled motivational regulations. *Current Psychology*, 39, 1031-1040. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-018-9825-7>

Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Conrad, A. K., Kamimori, G. H., & Killgore, W. D. (2006). Sleep deprivation adversely affects interpersonal responses to frustration. *Personality and Individual Differences*, 41(8), 1433-1443. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.002>

Killgore, W., D., D. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105-129. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5>

Knaus, W. J. (2000). Procrastination, blame, and change. *Journal of social Behavior and Personality*, 15(5), 153. <https://www.proquest.com/openview/1d0188281572a6116e6eff9eaf224d89/1?cbl=1819046&pq-origsite=gscholar>

Kondracki, N. L., Wellman, N. S., & Amundson, D. R. (2002). Content analysis: Review of methods and their applications in nutrition education. *Journal of nutrition education and behavior*, 34(4), 224-230. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60097-3](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60097-3)

Kroese, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014a.). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, 611. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full>

Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., (2014b). Bedtime procrastination: a self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*. 21(5), 853-862. [Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population - Floor M Kroese, Catharine Evers, Marieke A Adriaanse, Denise TD de Ridder, 2016 \(sagepub.com\)](#)

Kroese, F., M., Nauts, S., Kamphorst, B., A., Anderson, J., H., & De Ridder, D., T., D. (2016). Bedtime Procrastination: A behavioral perspective on sleep insufficiency. In Sirosis, F., M., & Pychyl, T., A. (Eds.), *Procrastination, Health, and Well-Being* (p. 93-119). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00005-0>

Kukačka, V., Lundáková, A. (2011). Relaxace, regenerace a spánek jako významná součást životního stylu. *The Scientific Journal for Kinanthropology*, 1, 29-34. [Relaxace, regenerace a spánek jako významná součást zdravého životního stylu \(semanticscholar.org\)](#)

Kühnel, J., Syrek, C. J., & Dreher, A. (2018). Why don't you go to bed on time? A daily diary study on the relationships between chronotype, self-control resources and the phenomenon of bedtime procrastination. *Frontiers in psychology*, 77. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00077>

Mayring, P. (2014). Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution. https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/39517/ssoar-2014-mayring-Qualitative_content_analysis_theoretical_foundation.pdf

McNamara, P. (2020). The social nature of sleep: Is normal sleep social sleep? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dream-catcher/202008/the-social-nature-sleep>

Mong, J. A., & Cusmano, D. M. (2016). Sex differences in sleep: Impact of biological sex and sex steroids. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1688). <https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rstb.2015.0110>

Monroe, L. J. (1969). Transient changes in EEG sleep patterns of married good sleepers: The effects of altering sleeping arrangement. *Psychophysiology*, 6(3), 330-337. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1969.tb02910.x>

Oginska, H., & Pokorski, J. (2009). Fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: School children, students, and employees. *The Journal of Biological and Medical Rhythm Research*, 23(6), 1317-1328. [Full article: Fatigue and Mood Correlates of Sleep Length in Three Age-Social Groups: School Children, Students, and Employees \(tandfonline.com\)](#)

Pankhurst, F. P., & Home, J. A. (1994). The influence of bed partners on movement during sleep. *Sleep*, 17(4), 308-315. <https://doi.org/10.1093/sleep/17.4.308>

Granqvist, P., Vestbrant, K., Döllinger, L., Liuzza, M. T., Olsson, M. J., Blomkvist, A., & Lundström, J. N. (2019). The scent of security: Odor of romantic partner alters subjective discomfort and autonomic stress responses in an adult attachment-dependent manner. *Physiology & behavior*, 198, 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.08.024>

- Pilcher, J. J., Morris, D. M., Donnelly, J., & Feigl, H. B. (2015). Interactions between sleep habits and self-control. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 284. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00284>
- Sliviaková, A., & Klimusová, H. (2008). Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu. In Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. P, Řada psychologická, (s. 55–66). Masarykova univerzita. <http://hdl.handle.net/11222.digilib/114386>
- Strawbridge, W. J., Shema, S. J., & Roberts, R. E. (2004). Impact of spouses' sleep problems on partners. *Sleep*, 27(3), 527-531. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.3.527>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Teoh, A. N., Ooi, E. Y. E., & Chan, A. Y. (2021). Boredom affects sleep quality: The serial mediation effect of inattention and bedtime procrastination. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110460>
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep medicine reviews*, 11(5), 389-404. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.05.002>
- Turner, M. G., & Piquero, A. R. (2002). The stability of self-control. *Journal of Criminal Justice*, 30(6), 457-471. [https://doi.org/10.1016/S0047-2352\(02\)00169-1](https://doi.org/10.1016/S0047-2352(02)00169-1)
- Ulfberg, J., Carter, N., Talback, M., & Edling, C. (2000). Adverse health effects among women living with heavy snorers. *Health care for women international*, 21(2), 81-90. <https://doi.org/10.1080/073993300245311>
- Van Lange, P. A., & Columbus, S. (2021). Vitamin S: Why is social contact, even with strangers, so important to well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 267-273. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/09637214211002538>
- Zhu, Y., Huang, J., & Yang, M. (2022). Association between chronotype and sleep quality among chinese college students: The role of bedtime procrastination and sleep hygiene awareness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 197. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010197>

PŘÍLOHY

Příloha 1: Baterie použitých dotazníků je součástí pouze tištěné verze této bakalářské práce