

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá vztahem mezi spánkem a emoční regulací. Spánek je velmi významný stav organismu, který hraje roli v jak duševním, tak fyzickém zdraví. Práce se zaměřuje na dospělou neklinickou populaci a regulaci dvou sebevztažných pozitivních emocí: hrdosti a pýchy. V teoretické části jsou představeny základní teorie, poznatky a významné výzkumy propojující spánek a emoční regulaci. V empirické části byl pomocí kvantitativního výzkumu s opakovaným měřením porovnán vliv spánku na regulaci hrdosti, pýchy a změny ve valenci, nabuzení a intenzitě emocí ve srovnání s bdělostí. Emoce byly vyvolávány předáváním pozitivní zpětné vazby na výkon participantů v kognitivních testech. Analýza rozptylu (ANOVA) ukázala, že participant, kteří mezi expoziemi spali, hodnotili intenzitu emoce jako signifikantně nižší oproti skupině, která zůstala bdělá ($F(1,34) = 5,99, p = 0,020$). Spánek tedy souvisel se snížením intenzity, zatímco bdělost nikoli. Velikost efektu byla velká ($\eta^2_p = 0,150$). U ostatních sledovaných proměnných nebyla interakce měření a skupiny signifikantní. Výsledky poukazují na významnou roli spánku v regulaci pozitivních emocí a mohou pomoci v dalším studiu spánku a emoční regulace.

Klíčová slova: Spánek; emoční regulace; sebevztažné emoce; hrdost; pýcha