

Abstrakt

Význam a hodnota kvalitního spánku pro naši pohodu jsou často podceňovány. Ačkoli je spánek částečně podmíněn geneticky, je také silně determinován environmentálními a sociálními faktory. Velká část výzkumu v této oblasti se však omezuje na studie s biomedicínským přístupem a sociologické aspekty spánku jsou zkoumány jen zřídka. Cílem disertační práce je překlenout tuto mezeru ve znalostech, pojednat o spánku v kontextu kvality života a aplikovat různé analytické metody na data získaná ze vzorku české populace, aby bylo možné studovat, jak spánek ovlivňuje a je ovlivňován kvalitou života.

Motivem disertační práce je nedostatek výzkumů longitudinálních vlivů spánku a životní pohody, a proto je její součástí výzkumný článek (kapitola 3) věnovaný dlouhodobému vlivu změn délky spánku, kvality spánku a sociálního jetlagu (nesoulad mezi biologickým a sociálním časem) na kvalitu života (spokojenost se životem, štěstí, pracovní stres, subjektivní zdraví a životní pohodu). Druhý článek zkoumá sociální jetlag a jeho souvislosti s prací a rodinou (kapitola 4). Třetí článek zkoumá spánek v kontextu typů rodin a vliv rodičovství na délku spánku a sociální jetlag a také porovnává kvalitu spánku u bezdětných jedinců s rodiči s dětmi různého věku (kapitola 5).

Výsledky mého akademických zkoumání naznačují, že kvalita spánku je nejdůležitější proměnnou spánku ze všech a že délka spánku i sociální jetlag mají tendenci zůstávat v průběhu času relativně stabilní. Zdá se také, že sociální jetlag je těsněji spojen spíše s pracovním prostředím než s rodinou: osoby samostatně výdělečně činné a profesní třídy trpí sociálním jetlagem méně často, zatímco nižší profesní třídy mají vyšší míru sociálního jetlagu, což naznačuje značný nesoulad mezi pracovními a volnými dny. V návaznosti na studii o typech rodin ukazuje srovnání bezdětných osob a rodičů, že tyto dvě skupiny mají podobný spánkový režim a zažívají stejně špatnou kvalitu spánku. Rozdíly mezi pohlavími však ukazují, že matky mají nedostatek spánku zejména ve volných dnech a že péče o děti se rovná práci sedm dní v týdnu namísto průměrných pěti dní v týdnu.