

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zaměřuje na zkoumání efektivity spánkové edukace na kvalitu spánku a well-beingu u studentů třetích a čtvrtých ročníků středních škol. Realizace spánkové edukace proběhla v období prosinec 2023 až únor 2024 na vybraných středních školách. Součástí výzkumu byla administrace standardizovaných metod ve dvou časech, konkrétně před a po spánkové edukaci. Zvolené nástroje byly Pittsburský index kvality spánku (PSQI), Index tíže nespavosti (ISI) a Škála Well-Beingu Světové zdravotnické organizace (WHO-5). Výsledné skóry ze dvou měření tvořily vybrané proměnné, které byly následně srovnávány příslušnými statistickými metodami. Současně se výzkum zaměřoval na srovnání daných proměnných mezi skupinou studentů, kteří absolvovali spánkovou edukaci a skupinou studentů, kteří edukaci neabsolvovali. Práce se taktéž zaměřuje na názory studentů na proběhlou edukaci, na její užitečnost a případné návrhy na obdobné budoucí programy.

Cílem práce bylo zhodnotit kvalitu spánku a well-beingu po absolvování spánkové edukace. Výsledky práce naznačují, že navzdory implementaci spánkové edukace, nedošlo u studentů k významnému zlepšení kvality spánku ani well-beingu. Zároveň výsledky neprokázaly lepší kvalitu spánku a well-beingu ve skupině studentů, kteří edukaci prošli oproti těm, kteří ne. Možné vysvětlení výsledků spočívá v řadě faktorů, které přibližuje Diskuze této práce. Studenti spánkové edukace vnímají jako užitečné a měli by zájem o podobné navazující programy tohoto typu.

**KLÍČOVÁ SLOVA:** spánek, spánková edukace, studenti středních škol, PSQI, ISI, WHO-5