

Gymnázium, Ústí nad Orlicí, T. G. Masaryka 106

Seminář společenských věd

Školní rok 2022/2023

**SPÁNKOVÁ HYGIENA Z HLEDISKA GENDERU
U STUDENTŮ ZÁKLADNÍCH, STŘEDNÍCH
A VYSOKÝCH ŠKOL**

Seminární práce

Kateřina Rejmanová (7.B)

Prohlašuji, že tato práce je mým vlastním dílem, které jsem zpracovávala zcela samostatně. Veškeré zdroje, ze kterých jsem čerpala, jsou v práci řádně ocitované a uvedené v seznamu zdrojů.

V Ústí nad Orlicí dne

OBSAH

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1. Spánek.....	6
1.1 Spánek obecně.....	6
1.2 Spánek během našeho života.....	6
1.3 Fáze spánku.....	7
1.3.1. N-REM fáze.....	7
1.3.2. REM fáze.....	8
2. Spánková hygiena.....	9
2.1 Definice spánkové hygieny.....	9
2.2 Spánková hygiena v dětství.....	9
2.3 Spánkové rituály.....	9
2.3.1 Doba, kdy chodíme spát a vstáváme.....	10
2.3.2 Klimatické podmínky.....	10
2.3.3 Světlo.....	10
2.3.4 Místo, kde spíme.....	11
2.4 Spánková hygiena během dne.....	12
2.4.1 Stravování a pitný režim.....	12
2.4.2 Kofein.....	12
2.4.3 Alkohol a nikotin.....	13
3. Gender.....	14
3.1 Definice slov gender a pohlaví.....	14
3.1.1 Definice genderu.....	14
3.1.2 Definice pohlaví.....	14
3.2 Vznik označení gender.....	14
3.3 Genderové role.....	15
3.3.1. Nejběžnější genderové role.....	16
4. Ženy spí déle než muži.....	17
4.1. Výzkum Centra pro výzkum spánku při Loughboroughské univerzitě.....	17
4.2. Aspekty, ovlivňující spánek ženy.....	17
4.2.1. Spánek během dospívání.....	18
4.2.2 Spánek během menstruačního cyklu.....	18
PRAKTICKÁ ČÁST.....	20
5. Úvod do praktické části.....	20

5.1 Metodika výzkumu	20
5.2 Hypotézy.....	20
5.3 Respondenti	20
6. Rozbor jednotlivých otázek dotazníku	22
6.1 Obecné otázky.....	22
6.2 Otázky o kvalitě spánku respondenta.....	24
6.3 Otázky o spánkové hygieně	29
7. Rozdělení respondentů dle kvality spánkové hygieny	34
8. Vyhodnocení hypotéz.....	35
Závěr.....	36
Seznam zdrojů	37

Úvod

Ve své seminární práci s názvem *Spánková hygiena z hlediska genderu u studentů základních středních a vysokých škol* se budu zabývat převážně rozdíly mezi spánkovými návyky mužského a ženského genderu. Každý z nás má své spánkové rituály a já bych ráda zjistila, zda na ně může mít vliv to, jestli se identifikujeme jako žena či muž. Také bych ráda porovнала délku spánku u obou genderů z řad studentů a porovnat je s tvrzením, že ženy spí déle než muži. Toto tvrzení je ve většině výzkumech vztaženo na ženy středního věku a mě bude zajímat, jestli se potvrdí i u náctiletých jedinců. Hlavním cíle mé práce je tedy najít nejen rozdíly, ale i společné znaky spánkových návyků u chlapců a dívek a zároveň zjistit, kdo z nich spí déle.

Dle mého názoru by má práce měla sloužit převážně k zamyšlení nad daným tématem a také k zastavení se a uvažování nad vlastními spánkovými návyky a důležitosti spánku. V mé práci je uvedena řada zásad a tipů pro lepší a kvalitnější spánek, které mohou sloužit nejen čtenáři, ale také jeho blízkému okolí.

Seminární práci jsem rozdělila do dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části se věnuji především tomu, jak vlastně spánek funguje a co se při něm děje s naším tělem. Také definuji spánkovou hygienu a správné spánkové návyky, které by člověk měl dodržovat, aby dosáhl kvalitního a zdravého spánku. Vzhledem k tomu, že se zabývám spánkovou hygienou z hlediska genderu, v jedné z kapitol teoretické části vysvětluji pojem gender, kde se podrobněji věnuji problematice záměny s pojmem pohlaví a také tomu, jak moc ovlivňuje naše chování a předsudky společnosti. Poslední kapitola teoretické části je ukázkou výzkumu, který se zabýval tvrzením, že ženy spí déle než muži a v neposlední řadě se v této kapitole zabývám stádií života ženy, které mají na její spánek nejvíce ovlivňují.

V teoretické části jsem čerpala informace především ze sekundárních zdrojů. Mezi ty nejvýznamnější patří bakalářské a diplomové práce, či dokumentární film o zakladateli pojmu genderu a o zařazení odlišných lidí do společnosti. Pro svou praktickou část jsem si zvolila metodu dotazníku, který jsem zpřístupnila na dva týdny a po jeho uzavření jsem zpracovala odpovědi pomocí grafů a poté analyzovala sesbíraná data. Více se metodikou výzkumu zabývám v samostatné kapitole, kterou jsem jí věnovala.

Má prvotní volba tématu na tuto seminární práci byla jiná, ale nakonec jsem velice vděčná za téma, které jsem zpracovávala. Spánek mě vždy fascinoval a zajímalo mě, jak vše dopodrobna funguje i jeho důležitost. V poslední době jsem také sama měla nějaké problémy se spaním, a na základě zjištěných informací o spánkové hygieně jsem přišla na to, co mohu udělat pro to, abych svou absenci spánku změnila. Doufám tedy, že nebude přínosem jen pro mě, ale také pro její čtenáře.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Spánek

1.1 Spánek obecně

Ve spánku strávíme téměř 1/3 života a kvalita spánku se výrazně podílí i na kvalitě našeho života.¹ Je všeobecně známo, že kvalitní a plnohodnotný spánek má blahodárné až léčivé účinky. Naopak jeho dlouhodobý nedostatek může způsobit vážné zdravotní komplikace a onemocnění. Dosud nemáme jednu obecně platnou definici, avšak například dle uznávaných lékařů Soni Nevšimalové a Karla Šonky: „Spánek je rytmicky se vyskytující stav organismu charakterizovaný sníženou reaktivitou na vnější podněty, sníženou pohybovou aktivitou a většinou i druhově typickou polohou, typickými změnami aktivity mozku zjištěnými elektroencefalografií a u člověka sníženou, resp. změněnou kognitivní činností.“² Z této definice tedy zjišťujeme hned dvě základní informace o spánku. První z nich je, že se jedná o stále se opakující děj. Druhou z nich je, že když spíme, jsou výrazně omezeny naše reakce i pohyb, z čehož lze vyvodit, že je značně ovlivněna i naše obranyschopnost.

1.2 Spánek během našeho života

S přibývajícím věkem se potřebná délka spánku samozřejmě dosti mění: „Zatímco kojeneček potřebuje spát 18-20 hodin, dítě předškolního věku již jenom 12 hodin a u dospívajícího by délka spánku měla činit cca 8 hodin denně.“³ Čím starší tedy jedinec je, tím kratší spánek potřebuje. Na základě těchto informací tráví tedy nejméně času spánkem senioři.

Jednou z nejčastějších chyb zdravého životního stylu je právě nedostatek kvalitního spánku, který může vést k různým typům onemocnění, jako je například obezita, diabetes, dysbalance imunitního systému či deprese.⁴ Z vlastní zkušenosti může určitě každý říct, že po delší absenci kvalitního spánku se cítí hůře a je náchylnější k mnoha onemocněním. Délka spánku u průměrného člověka je 6-8 hodin. Existují však lidé, kterým tento časový úsek nestačí, a proto spí i více než 9 hodin. Naopak někteří tráví spánkem pouhých 5 hodin denně, a považují to za dostatečné.⁵

„V průběhu života se také mění denní rozložení spánku.“⁶ Děti hned po narození preferují spát několikrát přes den, kdežto o něco starším kojencům stačí dlouhý spánek v noci a krátká

¹ NEVŠÍMALOVÁ, Soňa. Vztah spánku a jeho poruch ke kvalitě života. In: *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2007. Roč. 8, č. 2. s. 72. [cit. 2022-12-3]. Dostupné z:

<https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/02/06.pdf>. (Dále jako Vztah spánku)

² PETEROVÁ, Lenka. *Vliv spánkové hygieny na poruchy spánku* [online]. Plzeň, 2014, s. 13. [cit. 2022-12-3]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/13906/1/Peterova_Bc.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita, Fakulta zdravotních studií. Vedoucí práce Magdalena Kunová. (Dále jako Vliv spánkové hygieny)

³ Fyziologie, s. 8

⁴ Srov. Vztah spánku, s.

⁵ BAROŠOVÁ, Anna. *Fyziologie spánku* [online]. Brno, 2017, s. 8. [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/agf6f/Fyziologie_spánku.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Přírodovědecká fakulta. Vedoucí práce Martin Vácha. (Dále jako Fyziologie)

⁶ Tamtéž, s. 8

odpočínutí během dne. Nejběžnější typ spánku, a to tzv. monofazický spánek, který můžeme definovat jako dlouhý noční spánek bez přidaného odpoledního.⁷ Tento typ spánku se však objevuje až u dětí školou povinných. Postupem času se člověk opět vrací k dlouhému nočnímu a kratšímu odpolednímu spánku. Tento model může přerůst až v invertovaný spánek, kdy dochází ke spánku ve dne a bdění v noci.⁸

1.3 Fáze spánku

Během spánku se střídají dvě zcela odlišné fáze. První z nich se nazývá N-REM fáze neboli fáze synchronní, kterou lze dále dělit na čtyři stádia. Druhou fází je tzv. REM fáze, jinak označována také jako paradoxní. „*Spánkový cyklus v trvání 90 minut proběhne během noci čtyři až pětkrát. Přitom k ránu se N-REM spánek stává kratším a mělčím, zatímco fáze REM se prodlužují z cca 10 minut na více než 30 minut.*“⁹

1.3.1. N-REM fáze

*Základním rysem této fáze spánku je synchronizovaná pomalá elektroencefalografická aktivita (EEG) typu theta a delta.*¹⁰ Theta rytmus se objevuje zejména při našem usínání a dochází v něm ke zlepšování paměti. „*V tuto periodu máme snadnější přístup k denním představám, volným asociacím, náhlému prozření a ke kreativním myšlenkám.*“¹¹ Jakmile usneme, přecházíme do delta rytmu, vyznačujícího se nejpomalejšími mozkovými frekvencemi, který nás provází celým zbytkem N-REM fáze. Můžeme tedy říct, že jako N-REM fází označujeme až 80 % z celkové doby spánku.¹²

Pojmem usínání lze označit první mezifázi mezi bděním a synchronizovaným spánkem. Jedinec utlumuje vnímání okolí, a může docházet i k tzv. myoklonii. „*Myoklonus je krátký, úderný mimovolný pohyb, způsobený svalovou kontrakcí (pozitivní myoklonus) nebo inhibicí (negativní myoklonus). Myoklonus je jedním z nejčastějších mimovolných pohybů vyskytujících se u řady onemocnění centrálního nervového systému.*“¹³ Tato mezifáze se vyznačuje častým zíváním, zúžením zornic či zpomalením dechu.¹⁴

„*Po tomto úvodním stádiu následuje dřímota, neboli povrchní spánek – kdy dochází k postupné ztrátě vědomí.*“¹⁵ Poslední dvě mezifáze označujeme jako středně hluboký a hluboký spánek, při jejichž absenci může docházet k neúplnému obnovení fyzických i psychických sil.¹⁶

⁷ Srov. Tamtéž, s. 9

⁸ Srov. Tamtéž

⁹ Tamtéž, s. 12

¹⁰ Tamtéž, s. 12

¹¹ Tamtéž, s. 13

¹² Srov. Tamtéž

¹³ BAREŠ, Martin a kol. Myoklonus – srovnání účinnosti léčby podle typu ovlivněných neurotransmitterových systémů. In: Neurologie pro praxi [online]. 2006. Roč. 7, č. 1. S. 43. [cit. 2022-12-5] Dostupné z: [https://www.neurologiepropraxi.cz/artkey/neu-200601-](https://www.neurologiepropraxi.cz/artkey/neu-200601-0015_myoklonus_8211_srovnani_ucinnosti_lecby_podle_typu_ovlivnenych_neurotransmitterovych_systemu.ph)

[0015_myoklonus_8211_srovnani_ucinnosti_lecby_podle_typu_ovlivnenych_neurotransmitterovych_systemu.ph](https://www.neurologiepropraxi.cz/artkey/neu-200601-0015_myoklonus_8211_srovnani_ucinnosti_lecby_podle_typu_ovlivnenych_neurotransmitterovych_systemu.ph)

p.

¹⁴ Srov. Fyziologie, s. 14

¹⁵ Tamtéž

¹⁶ Srov. Tamtéž

Domnívám se, že absencí těchto mezifází dochází ke stavu, kdy jedinec spí například 8 hodin, ale po probuzení se cítí stále unavený.

1.3.2. REM fáze

Odborníky je tato fáze nazývána jako paradoxní spánek a mluvíme zhruba o 20 % z celkové doby spánku. Již zde nerozlišujeme další stádia, jako tomu bylo u N-REM fáze. Nejtypičtější jsou pro ni opravdu rychlé oční pohyby, podle nichž je také pojmenována. Zkratka REM pochází z anglického slovního spojení Rapid eye movement, v překladu právě jako rychlý oční pohyb.¹⁷ Tento pohyb je zapříčiněn pozorováním děje snu jedince.¹⁸ „*Sny, které se jedincům zdají ve stádiu paradoxního spánku jsou většinou nelogické, jejich významu je tedy obtížné porozumět. Obsahují také hodně vizuálních a sluchových představ.*“¹⁹ Za jednu noc se nám většinou zdá okolo pěti snů a nejvíce si dokážeme vybavit právě ty, které se uskutečnily v REM fázi.

¹⁷ Srov. KARASOVÁ, Tereza. *Spánek jako důležitá složka životosprávy* [online]. Plzeň, 2014, s. 29. [cit. 2022-12-3]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/12925/1/BP_Karasova%20Teresa.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie. Vedoucí práce Alexandra Aišmanová. (Dále jako Složka životosprávy)

¹⁸ Srov. Fyziologie, s. 11

¹⁹ Složka životosprávy, s. 35

2. Spánková hygiena

2.1 Definice spánkové hygieny

Začátkem této kapitoly bych ráda nejdříve vymezila pojem spánková hygiena a věnovala se tomu, co vše se pod tímto slovním spojením skrývá. Co je tedy spánková hygiena? „*Spánková hygiena je označení, které je používáno lékaři a zdravotníky k popisu postupů, jenž přispívají k podpoře zdravých spánkových návyků.*“²⁰ Dle této definice jde tedy o jakási pravidla, kterými lze docílit kvalitního zdravého spánku, jímž lze předcházet nejrůznějším spánkovým poruchám a následným nemocem s nimi spjatými. Spánkové rituály, které má každý z nás značně ovlivňují kvalitu našeho spánku, od něhož se odvíjí veškeré naše fungování za bdělého stavu.²¹

2.2 Spánková hygiena v dětství

Je všeobecně známo, že v dětství se učíme mnohem rychleji a snadněji než v pokročilejších stádiích našeho života. Tento fakt se samozřejmě vztahuje i ke spánkovým návykům. U dětí jsou za ně zodpovědní bezpochyby jejich rodiče. Ti ale většinou nejsou o jejich důležitosti správně edukováni, a tudíž nejsou schopni předat svým dětem ty správné návyky.²²

Kdyby se přitom správným spánkovým návykům naučili lidé již ve velmi nízkém věku, předešlo by se v budoucnu masivnímu výskytu spánkových poruch.²³ „*Byla by tedy vhodná edukace budoucích rodičů, nadále by bylo vhodné zařadit spánkovou problematiku do vzdělávacího obsahu ve školách.*“²⁴ Pokud jsme se již naučili špatným spánkovým návykům a objevily se u nás problémy například s usínáním, lze své návyky samozřejmě změnit.²⁵ Vyžaduje to však mnohem větší vůli a vytvoření si vhodného spánkového návyku.

2.3 Spánkové rituály

Pro zdravý spánek jsou, jak jsem již naznačila dříve, velice důležité tzv. spánkové rituály, jinač řečeno spánkové návyky. Vzhledem k tomu, že jsou tato slovní spojení synonymy, nebudu je nadále v textu rozlišovat. „*Návyk je sklon, který si osvojujeme pravidelně opakovanou činností a který se stává součástí způsobu denního života.*“²⁶ Označení návyk tedy můžeme použít pro jakoukoli činnost, která se v našem životě častěji opakuje a jsme na ni nějakým způsobem již zvyklí. Může to být například ranní káva, čištění zubů či kupování snídaně v oblíbeném podniku.

²⁰ ŽÁKOVÁ, Veronika. *Spánková hygiena u studentů základních, středních škol a pracujících* [online]. Praha, 2018, s. 13. [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/104734/120319892.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra biologie a environmentálních studií. Vedoucí práce Václav Vančata. (Dále jen Spánková hygiena u studentů)

²¹ Srov. Tamtéž

²² Srov. Tamtéž

²³ Tamtéž

²⁴ Tamtéž

²⁵ Srov. Vliv spánkové hygieny, s. 22

²⁶ CLEAR, James. *Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných*. Přeložil Aleš DROBEK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-097-2.

Pokud však hovoříme specificky o spánkových rituálech, máme většinou mylně na mysli činnosti, které děláme bezprostředně před spaním. Mezi spánkové rituály patří i činnosti běžného dne, které mají dopad na kvalitu našeho spánku.²⁷ Avšak těsně před ulehnutím do postele je tu několik zásadních faktorů, které výrazně ovlivňují usínání. Řadíme mezi ně například světlo, hluk či klimatické podmínky v naší ložnici.²⁸ V následujících podkapitolách bych vám ráda některé z nich trochu více přiblížila.

2.3.1 Doba, kdy chodíme spát a vstáváme

Většina populace nemá nastavený konkrétní čas, kdy ulehají do postele. Přitom pravidelnost je jedním z klíčových faktorů kvalitního spánku.²⁹ Stanovený čas, kdy budeme chodit spát bychom měli dodržovat i o víkendech, což je pro některé jedince ještě těžší než ho dodržovat v běžné pracovní dny.

Nekvalitní spánek vede samozřejmě k únavě během dne. Chceme-li však docílit pravidelnosti, měli bychom se vyvarovat i krátkým zdřímnutím přes den, a zvláště těm v pozdějších odpoledních hodinách.³⁰ Krátkým odpočinkem odpoledne ztížíme usnutí večer a zůstáváme vzhůru pozdě do noci. Následující den jsme opět unavení, a tak se dostáváme do nekonečného kruhu, který vede k neustálé únavě.

2.3.2 Klimatické podmínky

Jedním z nejdůležitějších faktorů pro zdravý spánek je bezpochyby teplota v místnosti, kde spíme. Ta by neměla být ani příliš nízká, ani příliš vysoká. Optimální hodnota by se měla pohybovat v rozmezí 16-22°C.³¹ Stejně tak, jak se mění naše tělesná teplota během noci, by se ideálně měla přizpůsobovat teplota okolí. „*Kolem 4. hodiny se tělesná teplota člověka nachází nejnižší, a poté začne opět stoupat.*“³² Z předešlé věty tedy vychází, že by bylo ideálně, kdyby teplota místnosti do 4 hodin ráno klesala, a poté topení opět začalo pomalu topit.

Mezi klimatické podmínky lze zařadit i neméně důležitou vlhkost a vzduch v místnosti obecně. Nadměrná vlhkost zamezuje správnému odpařování potu z našeho těla. Naopak nízká vlhkost zapříčiňuje to, že se v noci budíme se suchem v ústech či jsme nuceni ke kašli.³³ K nastavení ideálních klimatických podmínek nám může rozhodně pomoci i pravidelné větrání místnosti. Toto větrání by mělo být krátké, ale intenzivní, a to metodou tzv. průvanu.

2.3.3 Světlo

Náš spánek není ovlivňován jen intenzitou ale také barvou světla, kterému jsem před usínáním vystaveni.³⁴ Experti doporučují, aby byla v naší ložnici, pokud možno absolutní tma, čehož lze

²⁷ Srov. Vliv spánkové hygieny, s. 24

²⁸ Srov. Tamtéž

²⁹ Srov. Tamtéž

³⁰ Srov. Tamtéž

³¹ Srov. Tamtéž

³² Tamtéž

³³ Srov. Tamtéž, s. 23

³⁴ Srov. Tamtéž

dosáhnout například pomocí zatáhnutí žaluzií. Zamezení přístupu jakéhokoli světla je těžké zejména v letním období roku. Avšak pokud chceme mít kvalitní zdravý spánek, je tma zcela nezbytná.

S příchodem moderních technologií je však zamezení přístupu světla čím dál těžší. Většina populace je mu vystavována především prostřednictvím moderních technologií, a to i dlouho po tom, co zapadne Slunce. „*V dnešním moderním světě jsou naše oči zaplavené světlem i dlouho po setmění, což s sebou nese potenciální zdravotní rizika. Může docházet k narušení našeho cirkadiánního rytmu, a to může postihnout nejen náš spánek, ale také může přispět k řadě dalších onemocnění.*“³⁵ Z předešlé věty tedy vyplývá, a dokazují to i současné výzkumy, že lidé, kteří nadměrně používají moderní technologie, jako je například telefon či notebook, mají častěji problémy se spánkem. Jedním z prostředků, jak dosáhnout lepšího spánku je tedy i omezení technologií bezprostředně před tím, než se rozhodneme jít spát.

2.3.4 Místo, kde spíme

Naše ložnice by měla být místem, kde se cítíme bezpečně a natolik hezky, že si zde dovolíme odpočívat. Místnost by neměla být orientována směrem do ulice, z níž nás mohou rušit dopravní prostředky či veřejné osvětlení. Mnoho lidí nemá sebemenší tušení o důležitosti světové strany, na niž jsou okna umístěna. „*Pro mladší generaci jsou vhodnější okna směřující na východ, naopak starší generaci budou vyhovovat okna na západ.*“³⁶ Dále by neměla být ložnice využívána na nic jiného, než je právě spánek a intimní aktivity.³⁷ Domnívám se, že je tomu tak hlavně proto, že poté dochází k asociacím s určitými věcmi, jako jsou například učebnice na stole. A tyto předměty nás nutí myslet na jiné věci a nedovolí nám usnout.

Bezpochyby nejdůležitějším koutem naší ložnice je ten, v němž se nachází naše postel. „*Protože většina z nás stráví v posteli třetinu svého života, můžeme ji považovat za nejdůležitější kus nábytku v našem domě.*“³⁸ Parametry lůžka se mohou u každého z nás lišit. Šířka matrace dospělého jedince by se měla pohybovat okolo 900 mm. Dalším parametrem je délka matrace, která se dá jednoduše vypočítat jako součet výšky jedince a délky jeho chodidla. Lidé žijící v páru vlastní většinou tzv. dvojlůžko, tedy postel, která je svou velikostí přizpůsobena spánku dvou lidí zároveň. Rozměry této postele by se měli řídit podle vyššího z partnerů. Standartní parametry by se měly pohybovat okolo 180 x 200 cm.³⁹

³⁵ SIEBELTOVÁ, Kateřina. *Vliv modrého světla na spánek* [online]. Praha, 2022, s. 29. [cit. 2023-03-01]. Dostupné z:

<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/178988/120436528.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta Tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Ivana Kinkorová.

³⁶ Vliv spánkové hygieny, s. 22

³⁷ Srov. Tamtéž, s. 22

³⁸ Tamtéž, s. 24

³⁹ POKORNÁ, Kristýna. *Nábytek v životě člověka a jeho vliv na zdraví* [online]. Brno, 2009, s. 25 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/iz17/Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra rodinné výchovy a výchovy ke zdraví. Vedoucí práce Jitka Reissmannová.

2.4 Spánková hygiena během dne

V předešlých podkapitolách byla řeč převážně o faktorech, které působí na náš spánek bezprostředně. Je tu ale ovšem také mnoho dalších činitelů, které bychom si s vlivem na spánek vůbec nespojili, a přitom na nich kolikrát záleží ještě mnohem více. Mezi tyto činitele můžeme zařadit například kouření tabákových výrobků, nadměrné požívání alkoholu, nezdravé dietní návyky, málo pohybu či nepravidelný pracovní režim.⁴⁰

2.4.1 Stravování a pitný režim

Každý má rád dobré jídlo, ale málokdo již myslí na to, jak moc ovlivňuje naše usínání a samotný spánek. Trávením se náš metabolismus zrychluje, a tím roste tělesná teplota. To je ovšem před spaním nežádoucí, protože by se měla spíše snižovat. Je tedy velice důležité na tento fakt myslet. Podle průzkumů je nejvhodnější najíst se 2-3 hodiny před tím, než ulehne do postele.⁴¹ Domnívám se, že určitě není ani vhodné jíst k večeři velké porce. K ničím nerušenému spánku rozhodně nijak nepomáhají střevní potíže, které by se po vydatném jídle mohli ve spánku dostavit.⁴²

Lidé obecně dle mého názoru velice často zapomínají na důležitost správného pitného režimu, který ovlivňuje naše celkové zdraví. Má bezpochyby velký vliv i na kvalitu spánku. Během noci naše tělo opustí v podobě potu okolo 0,5 l tekutin. Když se tedy v noci probudíme s pocitem vyprahlosti, znamená to, že bylo naše tělo během dne dehydratováno. Denní příjem tekutin by se měl pohybovat v rozmezí 1,5 až 2,5 l. Množství samozřejmě záleží na naší tělesné stavbě. „*Potřeba tekutin je přísně individuální záležitostí. Je ovlivněna vnějším i vnitřními faktory – např. tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavedení organismu atd.*“⁴³ Nízký příjem tekutin způsobuje mnoho zdravotních problémů. Zdravý však ale není ani jeho opak. Při nadbytku tekutin dochází k opotřebování ledvin a srdce, což může vést až k jejich selhání.⁴⁴

2.4.2 Kofein

Domnívám se, že kofein je jednou z nejhojněji konzumovaných drog a každý si je asi velmi dobře vědom toho, že zamezuje únavě. To je také, myslím si, nejčastější důvod jeho konzumace. Kofein je obsažen například v čokoládě, čaji či kakau. Ovšem nejvíce ho nalezneme ve všem oblíbeném nápoji, kávě. Prvních pár hodin dne bez kávy si asi umí představit jen málokdo z nás.

⁴⁰ Srov. Vliv spánkové hygieny, s. 24

⁴¹ Srov. Tamtéž

⁴² Srov. Tamtéž

⁴³ MALINSKÁ, Veronika. Příjem tekutin u zdravých a chronicky nemocných pacientů [online]. Brno, 2007, s. 14 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/yud3u/diplomova-prace-pro-archiv-cr.pdf>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Martin Forejt.

⁴⁴ Srov. Tamtéž

„Kofein v něm obsažený dočasně zvyšuje využití energie z glykogenových zásob. Při časté konzumaci kávy se stáváme tolerantnější k povzbuzujícím účinkům, a stáváme se permanentně unavení.“⁴⁵ Z předešlé věty tedy vyplývá, že se stáváme na kofeinu závislí velice rychle a se snižováním jeho účinků na nás vyžadujeme stále větší a větší dávku. Zvyšováním adrenalinu v našem těle zamezujeme usínání. Jestliže chceme dosáhnout kvalitního spánku v noci, měli bychom konzumaci kávy nejen omezit, ale také ji pít pouze ráno a dopoledne.⁴⁶

2.4.3 Alkohol a nikotin

Alkohol je dalším z nejčastěji konzumovaných nápojů. Je to ale zároveň také jeden z nejběžnějších narušitelů spánku. Zatímco kofein náš metabolismus zrychluje, alkohol ho zpomaluje. Cítíme se po něm tedy často ospalí a zklidnění. Po větším množství a společně ještě například právě s již zmíněných kofeinem dochází ke kratšímu trvání nejen REM, ale i NREM fázi spánku.⁴⁷ *„Zvláště v kombinaci s kofeinem nejprve potlačí jeho účinek, ale později k ránu se projeví pozdní účinek kofeinu a vy se můžete probudit.“⁴⁸*

Poslední z návykových látek, kterým bych se zde ráda více věnovala je nikotin. Nikotin je hojně obsažen v tabákových výrobcích a jeho nejčastějšími konzumenty jsou tedy především kuřáci. *„Nikotin podporuje uvolňování adrenalinu, který nám brání důsledkem stresu strávit dostatečně dlouho v hluboké fázi NREM spánku.“⁴⁹* Narušení fázi spánku však není to jediné, co nikotin způsobuje. Při jeho konzumaci dochází také ke zvyšování krevního tlaku a rychlejšímu dýchání. Konzumenti tabákových výrobků, které označujeme jako kuřáky, se také častěji za noc probouzí a jejich spánek není nikdy tak tvrdý, jako u nekuřáků.

⁴⁵ Vliv spánkové hygieny

⁴⁶ Srov. Tamtéž

⁴⁷ Srov. Tamtéž

⁴⁸ Tamtéž

⁴⁹ Tamtéž

3. Gender

3.1 Definice slov gender a pohlaví

Pro správné pochopení zkoumané problematiky je nezbytné vymežit si pojem gender. Tento pojem je však velice často a nesprávně zaměňován s pojmem pohlaví. Rozhodla jsem se tedy uvést věci na pravou míru a v následujících dvou podkapitolách oba pojmy řádně vysvětlit.

3.1.1 Definice genderu

*„Gender: někdy je také nazýván sociálním pohlavím. Na rozdíl od pojmu pohlaví, který je chápán výhradně v biologickém smyslu, označuje pojem gender kulturní charakteristiky a modely přiřazované mužskému nebo ženskému biologickému pohlaví a odkazuje na sociální rozdíly mezi ženami a muži.“*⁵⁰ Z této definice lze dle mého názoru vyvodit, že genderem myslíme jakýsi sociální konstrukt, který identifikuje člověka ve společnosti. Na tuto identifikaci může mít bezpochyby vliv mnoho faktorů. Domnívám se, že mezi ně bude patřit například vývoj celé společnosti či rozdělení rolí muže a ženy ve společnosti. *„Gender je systém, který společnosti dává smysl bytí mužem či ženou.“*⁵¹ Toto je další z mnoha definic genderu, podle níž je genderem jakousi nepostradatelnou součástí každé společnosti a dává jí nějaký řád a smysl.

3.1.2 Definice pohlaví

*„Pohlaví: biologicky podmíněné rozdíly mezi ženami a muži, které jsou univerzální. Jsou to biologické vlastnosti, které odlišují lidské bytosti jako ženy a muže, zejména odlišnosti týkající se pohlavních orgánů a reprodukčních dispozic.“*⁵² Oproti genderu je tedy pohlaví identifikace, která je nám přidělena již při narození. Dle této definice rozlišujeme dvě pohlaví, a to ženu a muže zejména dle jejich pohlavních orgánů při narození.

3.2 Vznik označení gender

Za vznik označení gender vděčíme psychologovi a sexuologovi jménem John Money. Pocházel z Nového Zélandu a byl to právě on, kdo zavedl do odborné angličtiny pojem gender. Stalo se tak roku 1955, kdy Money po svých výzkumech přišel na to, že chování jedince je závislé spíše na jeho výchově, prostředí a pohlavní roli než na biologickém pohlaví.⁵³ *„Jako pohlaví (anglicky sex) označil biologickou stránku, tedy odlišnou stavbu a funkci těla u mužů a u žen. Jako rod (gender) označil stránku psychologickou a sociální, tedy to, jak své mužství, nebo*

⁵⁰ ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. 10. Dokumenty zaměřené na genderovou problematiku [online]. 2018 [cit. 21. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/91280976/33023519a10.pdf/39b63103-ea56-4e5bb716-fa036e43a49f?version=1.1> (Dále jako ČSÚ)

⁵¹ FILIPOVÁ, Lucie. *Gender a jeho proměny v současnosti pacientů* [online]. Olomouc, 2019, s. 2 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: https://theses.cz/id/prm6nf/Lucie_Filipova_-_Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce Lucie Křeménková. (Dále jako Gender)

⁵² ČSÚ

⁵³ FOLK, Justin. *What is a woman?* [Dokumentární pořad, online]. Natočen 2022 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.sledujfilmy.tv/web/film/20852/what-is-a-woman> (Dále jako John Money)

*ženství chápeme, projevujeme a vymezujeme pravidly a zvyklostmi.*⁵⁴ I když nyní víme, kdo přesně a za jakých okolností dal označení gender vzniknout, existuje i nadále literatura, která Moneyho zásluhu popírá. Je tomu tak zejména kvůli jeho kontroverzi a pochybnou pečlivost v jeho výzkumech.⁵⁵

Money také poprvé řekl, že dítě se rodí bez genderu, a ten tak závisí až na výchově, které se dítěti dostane. Jeho nejznámějším experimentem byl chlapec jménem David Reimer, kterému při nepovedené obřízce nenávratně poškodili pohlavní orgány. Money jako známý odborník doporučil poškozené rodině, aby chlapce vychovávala jako dívku. Tento jeho experiment se bohužel ani zdaleka nedá považovat za úspěšný, protože dotyčný chlapec měl v dospělosti veliký problém se začleněním do společnosti a hledáním své vlastní identity. Svůj život ukončil v roce 2004 sebevraždou.⁵⁶

3.3 Genderové role

Genderové role jsou součástí života každého jedince a působí na něj ať už si to dotyčný uvědomuje, nebo ne. „*Genderové role můžeme brát jako soubor předpisů a norem očekávaných v jednání a chování žen a mužů, které jsou předávány a zachovávány procesem socializace a které jsou do značné míry stereotypně vymezeny, k čemuž přispívá fakt, že jsou vnímány jako biologicky dané.*“⁵⁷ Dle mého názoru jsou genderové role značně ovlivněny i výchovou jedince a přístupem jeho rodičů k tomuto tématu. Genderové role také významným způsobem přispívají už po dlouhá tisíciletí stereotypům. Podle genderových rolí máme od muže a ženy určitá očekávání ohledně jejich pracovních pozic, chování, koníčků a mnoho dalšího.

S problematikou genderových rolí je také spojen, již odpradávná diskutovaný, problém rovnosti žen a mužů. Vzhledem k minulosti se dle mého názoru společnost snaží o rovnocenné postavení žen a mužů především ve prospěch žen. Domnívám se, že právě na základě genderových rolí už od pravěku podle velké části mužské populace patří žena do kuchyně a k dětem. Tento stereotyp se ale v poslední době naštěstí mění a ženám se začíná dostávat většího uznání a svobody. Začínají být také více zapojovány do techniky, vědy i bojových sportů.⁵⁸

Při začleňování žen do „mužské společnosti“ jsou ale čím dál častěji opomíjeny stereotypy o mužích.⁵⁹ „*Americká sociální síť Reddit uspořádala průzkum mezi muži, kterých se ptala na to, co by si přáli dělat, kdyby za to nebyli odsuzováni jako zženštilí. Odpovědi bylo velké množství a týkalo se mnoha ohledů. Nejčastěji odívání (střih i vzory a barvy), používání kosmetiky (masky na obličej, pěny do koupele, vonné svíčky) a květinových vůní, volnočasových*

⁵⁴ Gender, s. 2

⁵⁵ Srov. John Money

⁵⁶ BBC, *Dr Money and the boy with no penis* [dokumentární pořad, online], Natočen 2004. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://archive.org/details/DrMoneyAndTheBoyWithNoPenis>.

⁵⁷ VALCHÁŘOVÁ, Lenka. *Genderové role* [online]. Olomouc, 2010, s. 15 [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/54qviz/85264-799759118.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra primární psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce Michaela Pugnerová. (dále jako Genderové role)

⁵⁸ MARTÍNKOVÁ, Lenka. Genderové role – Co svazuje společnost 21. století? *Psychologie pro každého* [online]. 2017 [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://psychologieprokazdeho.cz/genderove-role/>.

⁵⁹Srov. Tamtéž

aktivit jako je pletení, patch-working, ale i projevu emocí a možnosti požádat o pomoc nebo se nechat utěšit.“⁶⁰ Dle mého názoru je velice dobře, že se snažíme bourat stereotypy ve prospěch žen, ale občas bychom se měli zamyslet i nad tím, jak se cítí muži a snažit se je více pustit do „ženského světa“ bez toho, aniž by je za to někdo odsuzoval.

3.3.1. Nejběžnější genderové role

Jedněmi z nejběžnějších genderových rolí jsou bezpochyby rodiče, tedy matka a otec. „*S rolí matky je spojována stránka citová, výchovná, má funkci jednotícího činitele a estetizujícího činitele v rodině, která se projevuje v celkové atmosféře, pohodě, vzhledu bytu i chování všech členů rodiny.*“⁶¹ Matka je tedy zodpovědná za chod domácnosti, domácí práce a výchovu dětí. Měla by ale také být jakýmsi emocionálním lídrem. Matka je neodmyslitelně spoutána s dítětem a stává se strážkyní, která dohlíží na fyzické i psychické bezpečí dítěte.⁶²

Zatímco otec pouze doplňuje roli matky. „*Otec je činitel, který má důležitou úlohu při výchově dětí, je pevným článkem rodiny, zabezpečuje rodinu po stránce ekonomické, ovlivňuje ji z hlediska sociálního statutu, podílí se na celkovém soužití v rodině.*“⁶³ Otec by měl být tedy jakýmsi ochráncem celé rodiny a měl by umět rodinu i finančně zabezpečit.⁶⁴ Na základě přečtených materiálů jsem dospěla k závěru, že by ale měl být i schopen se citově navázat nejen na partnerku a být jí oporou ve výchově, ale také na dítě a stát se jeho přítelem, za nímž může přijít ve chvíli, kdy si neví rady.

V předchozích dvou odstavcích jsem se vám snažila přiblížit dvě z nejběžnějších genderových rolí a doufám, že jsem vám na jejich příkladu problematiku genderových rolí vysvětlila. Rodiče nejsou však ani zdaleka jedinými genderovými rolemi, jimž v běžném životě čelíme.

⁶⁰ Tamtéž

⁶¹ Tamtéž, s. 19

⁶² Srov. Tamtéž

⁶³ Tamtéž, s. 20

⁶⁴ Srov. Tamtéž

4. Ženy spí déle než muži

4.1. Výzkum Centra pro výzkum spánku při Loughboroughské univerzitě

„*Britský deník Independent uveřejnil výsledky studie, z nichž plyne, že ženy středního věku potřebují více spánku než stejně staří muži. Důvod je podle vědců v tom, že ženy mají tendenci mozek přes den více namáhat, a proto se také zotaví za delší dobu.*“⁶⁵ Tento deník se opírá o studii, jež byla prováděna v Centru pro výzkum spánku při Loughboroughské univerzitě, kde bylo zkoumáno 210 mužů a žen středního věku.⁶⁶ Vědci, kteří výzkum prováděli nepotvrdili však jen tuto hypotézu, ale určili také přibližnou dobu, o kterou spí déle ženy než muži. Mělo by se jednat asi o 20 minut.

„*Během spánku se cortex, tedy část, která je odpovědná za naši paměť, řeč a tak dále, uvolní a přepne se do zotavovacího módu. A čím intenzivněji mozek přes den používáte, tím více času pak potřebujete na zotavení.*“⁶⁷ Z výzkumu vyplynulo, že ženy přes den používají mozek více komplexněji a mnohem častěji spadají do tzv. multitaskingu. „*Ve víceslovném českém překladu tak lze termín multitasking přeložit jako dělání více věcí najednou nebo věnování pozornosti několika úlohám najednou.*“⁶⁸ V běžném světě si tak můžeme představit například vařící ženu, která zároveň telefonuje se svým manželem a říká mu, co vše je potřeba koupit. A právě multitasking je příčinou většího zatěžování mozku, které vede právě k větší potřebě spánku.

Profesor Jim Horne, který byl hlavním vedoucím celé této studie se také domnívá, že časový rozdíl 20 minut mezi spánkem ženy a muže, by mohl být příčinou rychlejšího stárnutí mozku u mužů. „*A typical 75-year-old woman has a comparable brain age to a 70-year-old man.*“⁶⁹ Já osobně se domnívám, že by tato úvaha mohla dávat smysl, protože kdyby žena opravdu spala o 20 minut déle, její mozek je vždy více zregenerovaný, a proto déle „mladší“. Na druhou stranu si myslím, že mnoha ženám se nedostává kvalitního a potřebného spánku z mnoha důvodů, tudíž by zde mohl být ještě jiný, zatím neobjevený aspekt, díky němuž ženský mozek stárne pomaleji.

4.2. Aspekty, ovlivňující spánek ženy

Je všeobecně známo, že žena projde za život hned několika velkými hormonálními změnami, které ji ovlivní nejen fyzicky, ale i psychicky. Těmito změnami mám na mysli především

⁶⁵ MENCLOVÁ, Jitka. Rozdíly v namáhání mozku: Ženy potřebují více spánku než muži. *Reflex.cz* [online]. 2016 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/veda/70170/rozdil-y-v-namahani-mozku-zeny-potrebuji-vice-spanku-nez-muzi.html>.

⁶⁶ Srov. Tamtéž

⁶⁷ Tamtéž

⁶⁸ MÍČKE, David. *Multitasking jako jeden z projevů konvergence audiovizuálních médií* [online]. Praha 2014, s. 16 [cit. 2023-04-07]. Dostupné z:

https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70969/BPTX_2012_2_11230_0_356829_0_137727.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky. Vedoucí práce Václav Moravec.

⁶⁹ ELKINS, Lucy. Who really needs more sleep – men or women? One of Britain's leading sleep experts says he has the answer. *MailOnline* [online]. 2010 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z:

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-1246029/Who-REALLY-needs-sleep--men-women-One-Britains-leading-sleep-experts-says-answer.html>. (překlad: Běžná pětasedmdesátiletá žena má srovnatelný stav mozku jako sedmdesátiletá žena.)

menstruaci, těhotenství nebo například menopauzu. Já se vzhledem k tomu, že se moje seminární práce zaměřuje na studenty, budu se zabývat pouze tím, co ovlivňuje spánek žen v období právě dospívání. Právě tehdy tělo ženy prochází jedněmi z těch největších hormonálních změn.⁷⁰

4.2.1. Spánek během dospívání

Jak jsem již uváděla v první kapitole této seminární práce, během života jedince se potřebná délka spánku mění a ovlivňuje ji mnoho faktorů. V dospívání bylo zaznamenáno, že chlapci nepotřebují stejně dlouhý spánek jako dívky jejich věku.⁷¹ V období mezi 10. a 20 rokem života dochází k rapidnímu poklesu tzv. delta vln, které, jak zmiňuji v podkapitole o N-REM fázi, přichází po tom, co usneme a provází nás zbytkem této fáze. N-REM fáze tvoří asi 80 % z celkového spánku, z čehož vyplývá, že člověk v období puberty a dospívání nedosahuje tak tvrdého spánku, jak dospělý jedinec.

V období puberty dochází také k rozvoji kognitivních funkcí mozku. „Kognitivní nebo také poznávací funkce patří k základním funkcím našeho mozku. Umožňují nám poznávání okolní světa, plánování našeho jednání a vstupování do interakcí s druhými lidmi. Řadíme mezi ně paměť, pozornost, koncentraci, myšlení (rychlost myšlení, abstraktní a logické, myšlení v souvislostech), orientaci (místem, časem, situací, osobou), porozumění informacím, představivost, zpracování informací, učení, počítání a celou řadu dalších funkcí, které se navzájem ovlivňují.“⁷²

Nejdůležitější informací však je, že ke všem změnám, které jsem popsala v předchozích dvou odstavcích, dochází nejdříve u dívek a poté až u chlapců.⁷³ Domnívám se tedy, a i z vlastní zkušenosti mohu říct, že dívky v období puberty mají dříve a ve větší míře problémy nejen se samotným spánkem, ale také s únavou během dne. To je tedy zřejmě zapříčiněno právě tím, že nemají dostatečně hluboký spánek, v němž si naše tělo odpočine nejvíce.

4.2.2 Spánek během menstruačního cyklu

S příchodem puberty u dívek dochází i k první menstruaci. *Menstruace je cyklicky se opakující krvácení, které se u žen objevuje během menstruačního cyklu.*⁷⁴ Je to právě proces menstruace, který významně přispívá ke změnám spánkového režimu ženy. Při tomto procesu dochází ke zvýšené produkci reprodukčních hormonů. Specificky ke zvýšení tvorby estrogenu

⁷⁰ MEHTA, Naviha a kol. Unique Aspects of Sleep in Women. *National Library of Medicine* [online]. 2015 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6168103/>. (Dále jako Ženský spánek)

⁷¹ Srov. Tamtéž

⁷² HANZLÍKOVÁ, Jindra. *Kognitivní poruchy při poranění mozku a jejich terapeutické ovlivnění* [online]. Plzeň 2012, s. 13 [cit. 2023-05-06]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/5274/1/BP%20-%20Jindra%20Hanzlikova.pdf>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita s Plzni, Fakulta Zdravotnických studií. Vedoucí práce Iva Melicharová.

⁷³ Srov. Ženský spánek

⁷⁴ HORVÁTOVÁ, Barbora. *Menstruace – mýty a pověry* [online]. Pardubice 2014, s. 12 [cit. 2023-05-06].

Dostupné z:

https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/58346/HorvatovaB_MenstruaceMyty_VE_2014.pdf?sequence=3. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta Zdravotnických studií. Vedoucí práce Věra Erbenová.

a progesteronu. Pokud však dochází k výchytkám či narušení menstruačního cyklu, je žena mnohem náchylnější k poruchám spánku, jako je například nespavost či nepřiměřená únava.⁷⁵

Zajímavostí je, že nejvíce problémů spojených se spánkem a menstruací mají ženy, které pracují v tzv. provozu na směny. Tento způsob uspořádání pracovní doby způsobuje prodloužení menstruačního cyklu a častější problémy jako například menstruační bolesti, nervozitu či právě nespavost. Práce na směny sebou také nese větší riziko rakoviny u žen. Dochází při něm totiž k snížení produkce melatoninu, při jehož nedostatku je žena náchylnější právě k nádorovým onemocněním.⁷⁶

⁷⁵ Srov. Ženský spánek

⁷⁶ Srov. Tamtéž

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Úvod do praktické části

Nyní se přesunu k rozboru své praktické části, již jsem se rozhodla pojmout formou dotazníku, který následně podrobně analyzuji a budu se snažit najít odpovědi na předem stanovené hypotézy. Tyto hypotézy uvádím v jedné z následující podkapitol, a to konkrétně v podkapitole 5.3.

V dotazníku jsem se ptala jak na pohlaví, tak na gender respondenta. K mému překvapení došlo pouze u dvou respondentů k rozdílu mezi pohlavím a genderem. Tuto skutečnost zde uvádím hlavně proto, že poté jsem dělila odpovědi podle genderu a na pohlaví jsem nebrala ohled. Ale vzhledem k tomu, že se odpovědi skoro nerozcházel, tak tím nebyly ostatní odpovědi nijak ovlivněny.

5.1 Metodika výzkumu

Pro svou praktickou část jsem si zvolila metodu dotazníku, jenž v mém případě obsahoval 17 otázek. Těchto 17 otázek by se dalo rozdělit do několika okruhů. První z nich se týkal otázek ohledně věku, pohlaví, genderu a vzdělávacího zařízení, na němž respondent studuje. Poté jsem se přesunula k otázkám, jejichž hlavním cílem bylo zjistit informace o kvalitě spánku odpovídajícího. A poslední okruh otázek se týkal samotné spánkové hygieny. Pomocí posledních 7 otázek jsem poté rozdělila respondenty do 5 skupin právě podle toho, jak kvalitní je jejich spánková hygiena a tyto údaje jsem zpracovala do samostatného grafu.

Dotazník bylo možné vyplnit po dobu dvou týdnů a po uzavření možnosti vyplnění jsem otázky analyzovala pomocí grafů, které jsem vytvořila v programu Microsoft Excel. Ke každé otázce jsem přidělila dva grafy, vždy jeden, jak odpovídali muži a druhý, jak odpovídaly ženy.

5.2 Hypotézy

H1: Jednou z těch nejdůležitějších hypotéz, kterou jsem chtěla ověřit byla ta, že ženy spí déle než muži. Jak jsem již psala v teoretické části, toto tvrzení bylo již dříve potvrzeno u jedinců středního věku. U dospívajících však žádná taková studie neproběhla a vzhledem k povaze spánku teenagerů, který se právě v období dospívání velice liší od spánku dospělého, by toto tvrzení nemuselo platit.

H2: Na základě předešlého bádání se domnívám že platí tvrzení, že ženy více dbají o svou spánkovou hygienu a více se o ni zajímají než muži. K tomuto názoru jsem došla i na základě své vlastní zkušenosti a zajímalo mě tedy, jestli tomu tak je i v širším měřítku, a ne pouze v mém okolí.

5.3 Respondenti

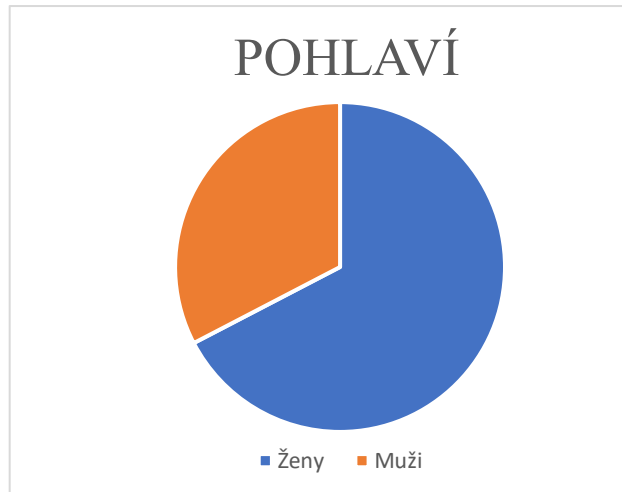
Celkem se mi dostalo odpovědí od 190 respondentů ze základních, středních i vysokých škol ve věku od 8 do 20 let. Mezi nimi bylo 62 mužů a 128 žen, přičemž toto jsou údaje odpovědí

na otázku pohlaví. Na otázku genderu odpověděli 2 respondenti, že jejich gender se označuje jako nebinární. Na základě této skutečnosti tedy ke každé otázce přiřazují dva grafy, přičemž jeden vždy znázorňuje, jak na danou otázku odpovídali muži a ten druhý, jak odpovídaly ženy.

6. Rozbor jednotlivých otázek dotazníku

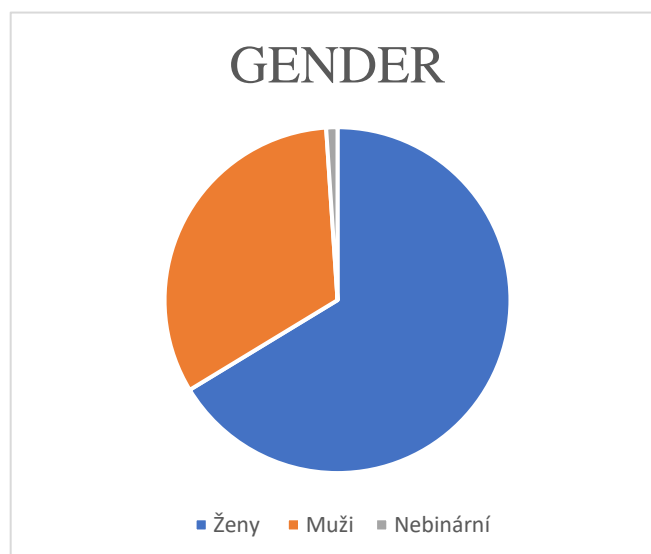
6.1 Obecné otázky

Otázka č. 1. Jaké je vaše pohlaví?



Graf první otázky nám ukazuje rozložení pohlaví respondentů. Vidíme tedy, že mnohem větší zastoupení mezi odpovídajícími měly ženy, jichž odpovědělo 128 (67 %). zatímco mužů odpovědělo pouhých 62 (33 %). Toto rozdělení je však vytvořeno na základě pohlaví a mnohem důležitější pro mě byly odpovědi na následující otázku, která se týkala genderu.

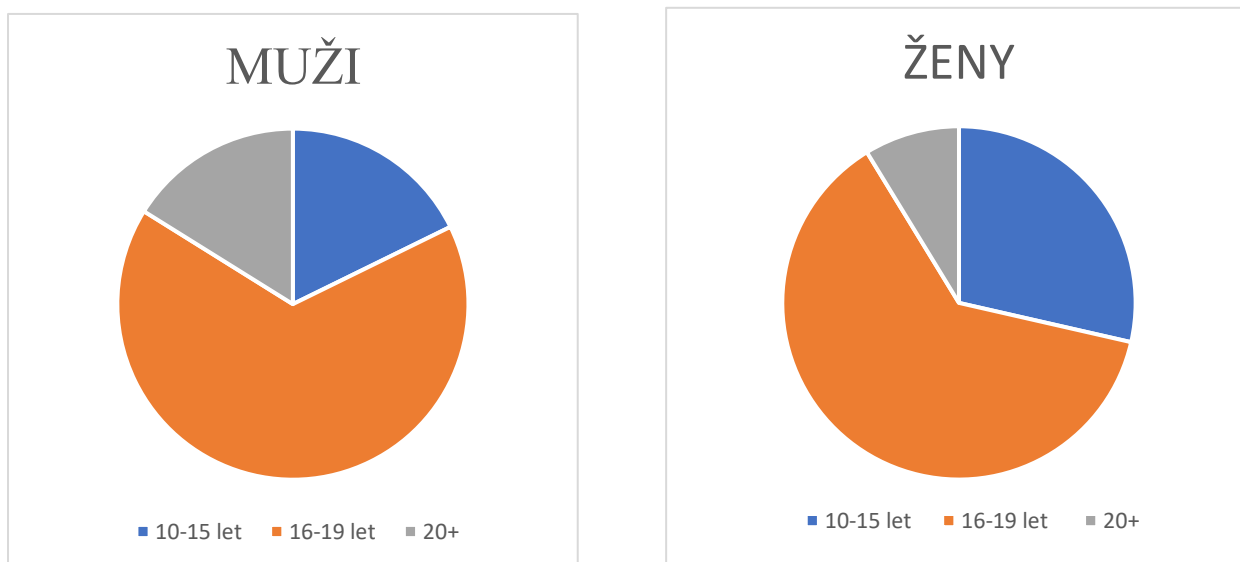
Otázka č. 2: Jaký je váš gender? (gender = sociální pohlaví, které označuje kulturní charakteristiky a modely přiřazované mužskému nebo ženskému biologickému pohlaví a odkazuje na sociální rozdíly mezi muži a ženami)



Na grafu s názvem „Gender“ můžeme vidět genderové rozdělení respondentů. Jak zmiňuji v kapitole 3.1.1., gender je označení pro tzv. sociální pohlaví. K genderu žena se mi v dotazníku přihlásilo 126 jedinců. Mezi muže se naopak zařadilo 62 jedinců. Na grafu je znázorněna ještě

jedna možnost, a to nebinární. „Lidé, kteří se necítí být ani mužem ani ženou, se snaží si pro sebe vymezit místo mezi genderovými identitami. Tím vzniká nebinární genderová identita, třetí zastřešující kategorie vedle genderových identit muž a žena.“⁷⁷ K tomuto označení se přihlásili dva respondenti, Vzhledem k tomu, že se k tomuto označení přihlásili pouze 2 respondenti a v terminologii se jedná o genderovou identitu, a ne gender jako takový, rozhodla jsem se je v dalších grafem nezahrnovat.

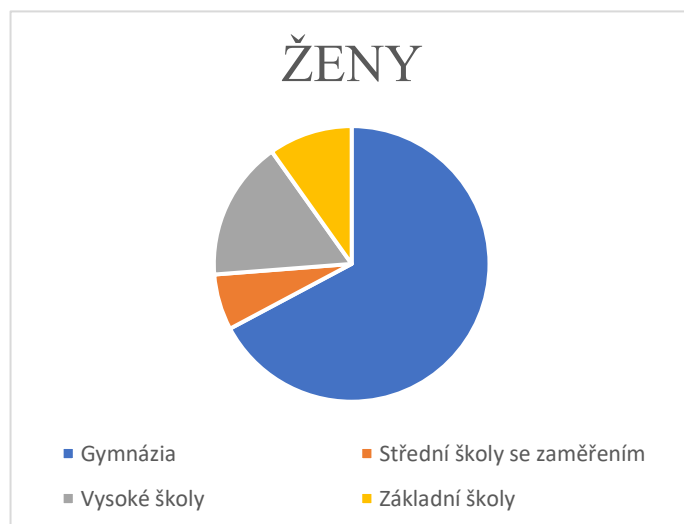
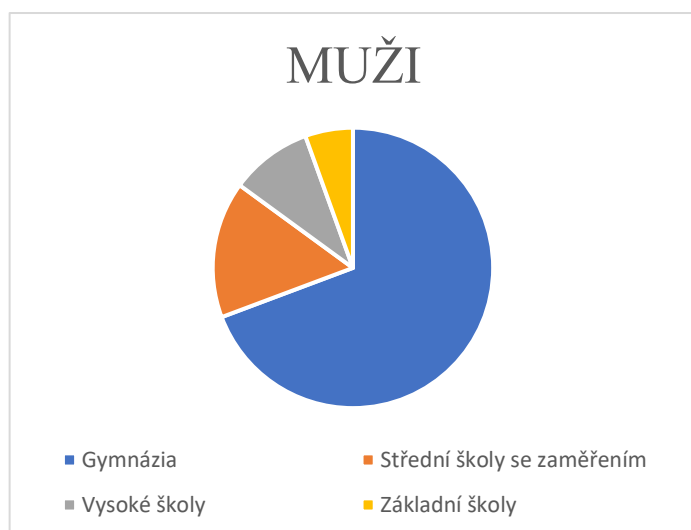
Otázka č. 3: Kolik vám je let?



Otázka číslo 3 byla zaměřena na věk respondentů. Celkem dotazník vyplnilo 190 jedinců. Z obou grafů vyplývá, že nejvíce jich bylo ve věku od 16 do 19 let a bylo tomu tak jak u mužů, tak u žen. Můžeme tedy říct, že největší počet odpovědí se mi dostal od jedinců, kteří buď prochází či již prošli pubertálním obdobím, v němž, jak jsem zmiňovala ve své teoretické části v kapitole číslo 4, dochází k nejvíce hormonálním změnám, které ovlivňují spánek.

⁷⁷ SOCHOVÁ, Ivana. Vnímání tělesnosti lidmi s nebinární genderovou identitou [online]. Brno 2022, s. 22 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/y6r87/zaverecna_prace_sochova_483505.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Anna Ševčíková

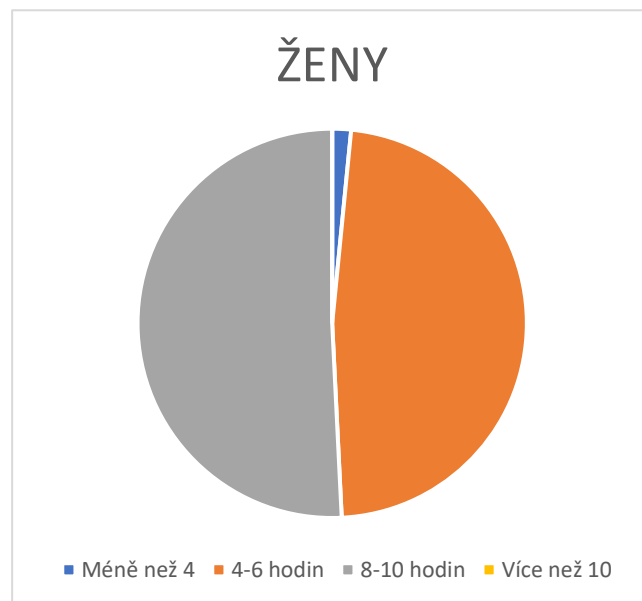
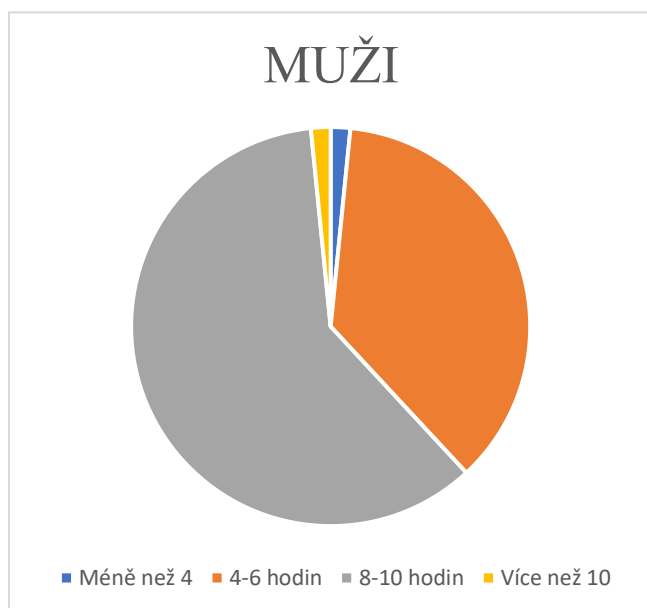
Otázka č. 4: Jsem studentem:



Čtvrtou otázku jsem zaměřila na typ vzdělávacího zařízení, který respondent navštěvuje. V obou grafech převládá odpověď „Gymnázium“. Tuto odpověď zvolilo konkrétně 129 respondentů. Domnívám se, že do značné míry je to ovlivněno tím, že já sama jsem studentkou gymnázia, a nejvíce odpovědi se mi tak dostalo od mých spolužáků, ať už konkrétně z mé třídy, nebo z ostatních ročníků. Rozdíly však můžeme najít v ostatních odpovědích, protože zatímco u mužů je druhá nejčastější odpověď „Vysokou školu“, u žen je to „Střední škola se zaměřením“.

6.2 Otázky o kvalitě spánku respondenta

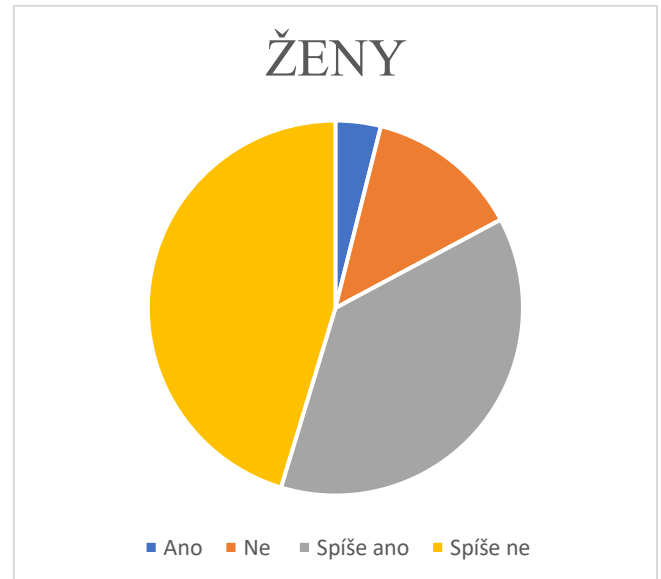
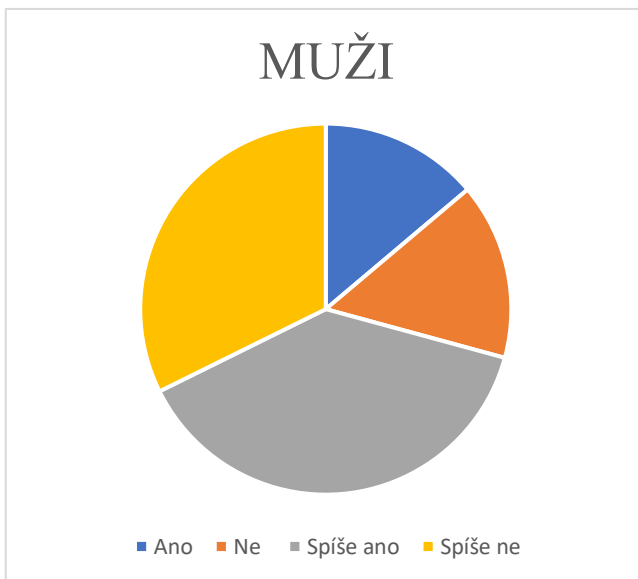
Otázka č. 5: Kolik hodin denně spíte?



Od obecných otázek jsem se přesunula k otázkám, prostřednictvím kterých jsem chtěla zjistit, jak kvalitní spánek odpovídající má. První otázka se tedy zabývala délkou spánku respondenta. Zde se ukázal poměrně značný rozdíl mezi ženami a muži. 48 % žen totiž spí denně pouze 4-6

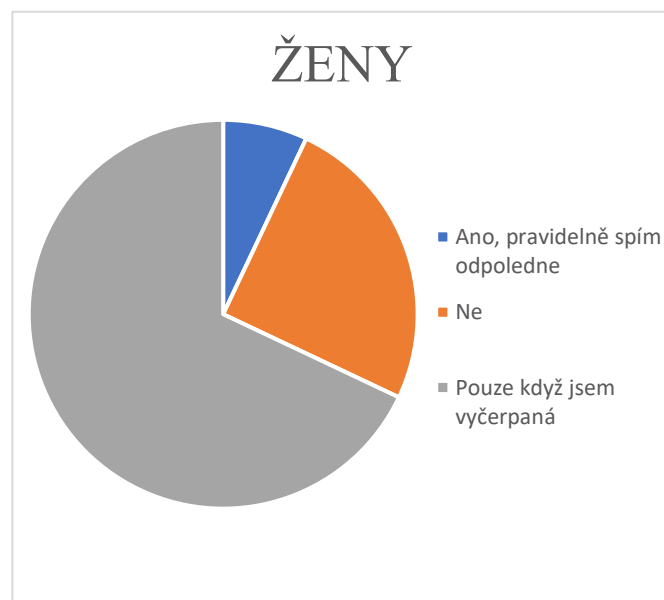
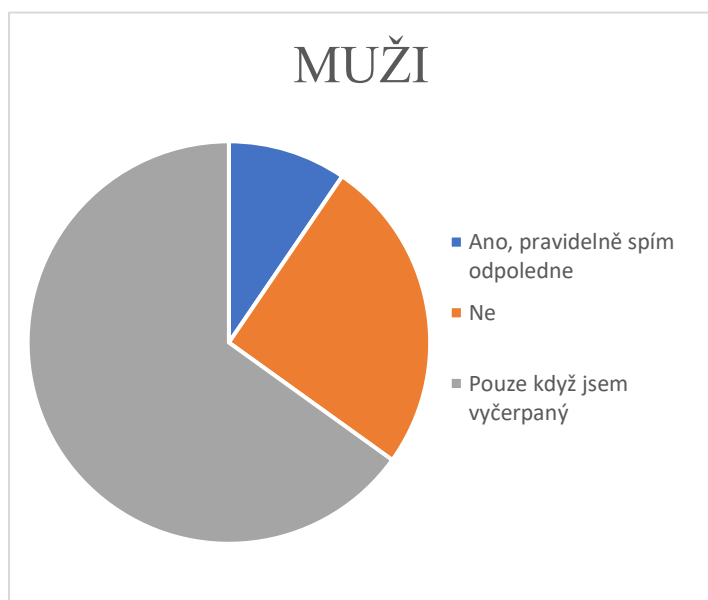
hodin, zatímco 60 % mužů spí 8-10 hodin. Na základě odpovědí můžeme tedy říct, že ženy spí v dospívání méně než muži.

Otázka č. 6: Cítíte se po probuzení odpočatě?



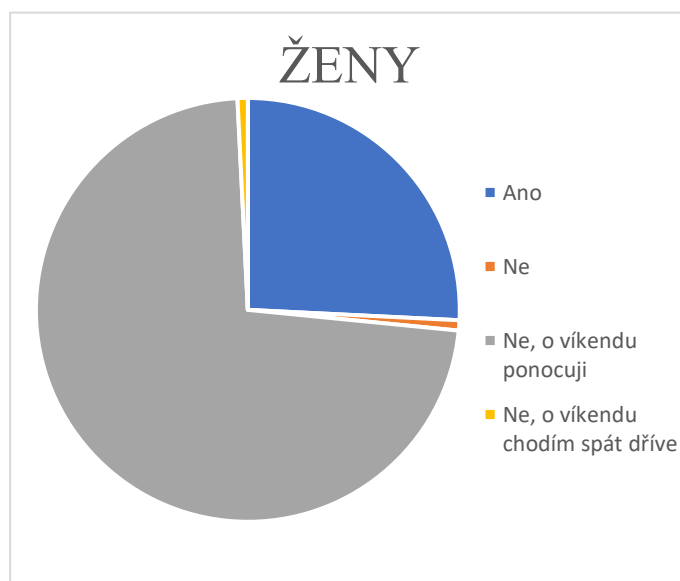
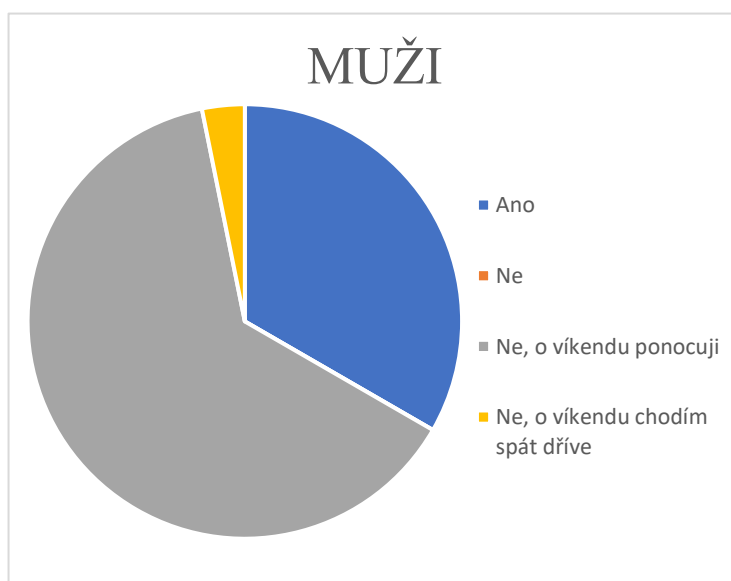
Jedním z faktorů, které ukazují kvalitu spánku je bezpochyby pocit po probuzení a míra únavy, kterou cítíme během dne. Moje 6. otázka se tedy týkala právě pocitu po probuzení. U této otázky bych ráda poukázala na to, že dle odpovědí se 45 % žen cítí spíše unaveně než odpočatě. Zatímco u mužů se nejvíce (38 %) respondentů cítí po probuzení spíše odpočatě. Tyto grafy tedy podporují tvrzení, kterému jsem se věnovala ve své teoretické části v kapitole 4.2.1, že ženy mají v období dospívání méně kvalitní spánek než muži.

Otázka č. 7: Spíte i přes den?



Nekvalitní spánek v noci se projevívá značnou únavou během dne, na jejíž popud může jedinec vyhledávat i odpolední kratší spánek. Dle mnou zjištěných údajů se pravidelnost odpoledního spánku u mužů a žen prakticky neliší. Oba gendery nejčastěji odpověděly, že spí odpoledne pouze když jsou opravdu vyčerpaní. Avšak vzhledem k výsledkům předešlé otázky, kde jsem zjistila, že ženy jsou většinou unavenější, se mohu domnívat, že u žen může docházet k odpolednímu spánku častěji než u mužů.

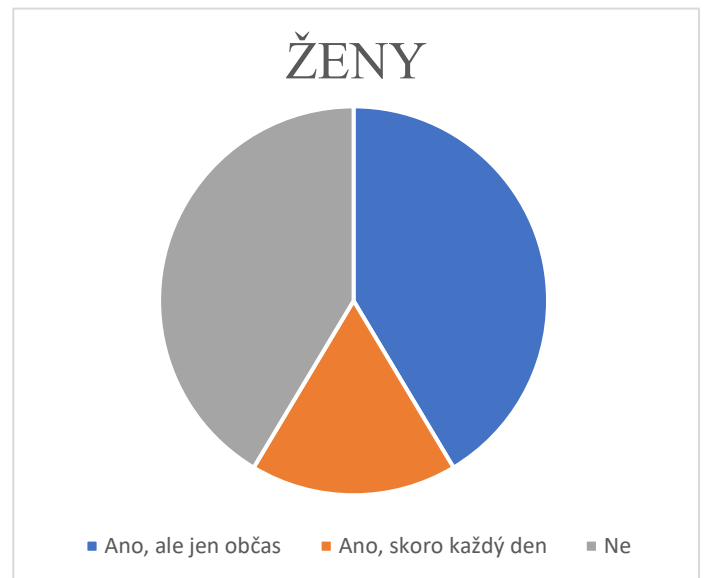
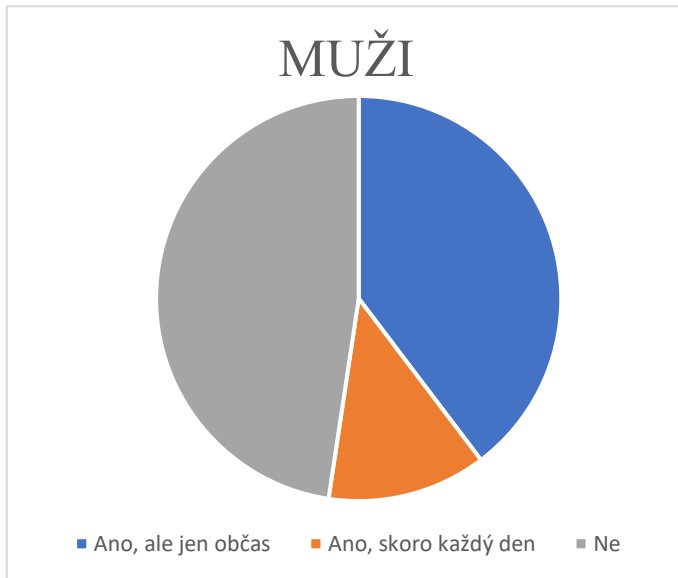
Otázka č. 8: Uleháte do postele ve stejný čas v pracovní dny i o víkendu? (např.: 22:00)



Jedním z faktorů, které mohou přispět ke kvalitnímu spánku je chození spát ve stejnou dobu bez rozdílů toho, co je zrovna za den. Vzhledem k tomu, že jsem však svou seminární práci zaměřila na studenty a studentské roky života jsou, jak je všem jistě známo, plné oslav, večírků

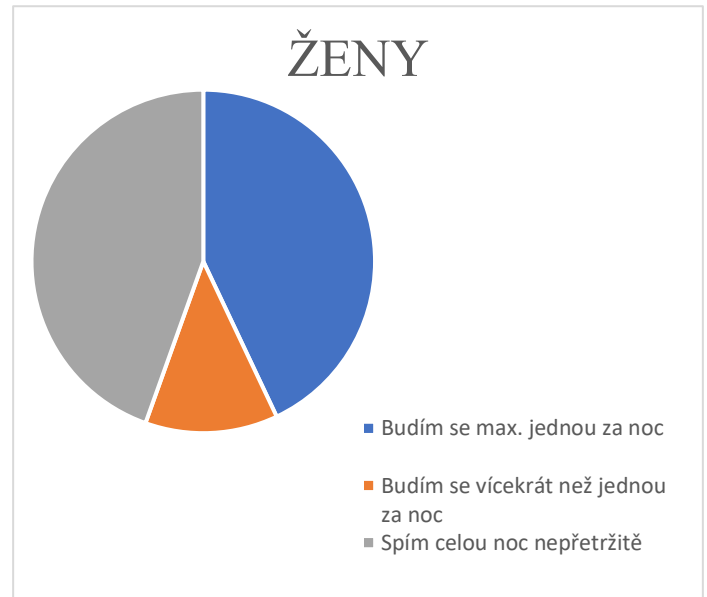
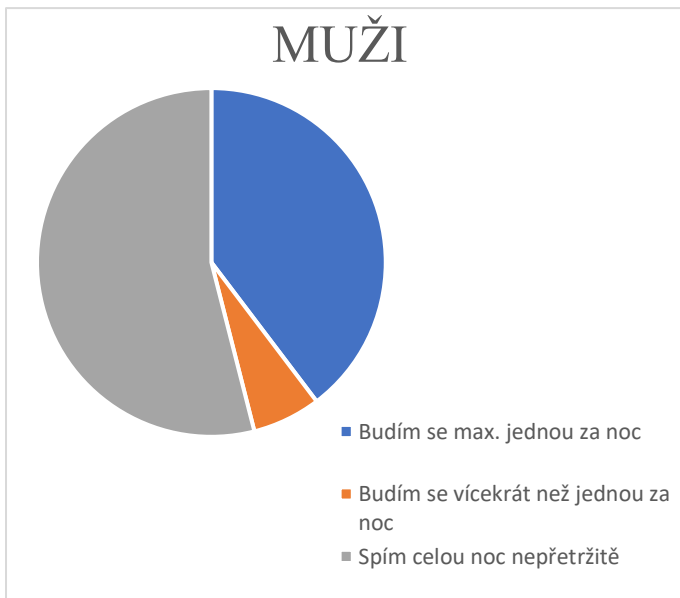
a trávení času s kamarády, vůbec mě nepřekvapilo, že většina respondentů na osmou otázku odpověděla, že o víkendu neboli ve dnech, kdy nemusí do školy, ponocují. Trochu mě však zaskočil fakt, že ve stejný čas jako v pracovních dnech ulehá do postele více mužů než žen. Myslela jsem si, že to bude právě naopak na základě vlastních zkušeností a zkušeností lidí v mém okolí.

Otázka č. 9: Máte problémy s usínáním?



Pomocí deváté otázky jsem se zaměřila na usínání jedinců. Problémy s usínáním se, jak jsem zmiňovala v kapitole 4.2, v dospívání u žen objevují mnohem častěji. V tomto období se u žen však nevyskytují pouze problémy s usínáním, ale také se spánkem samotným. Toto tvrzení se dle mého výzkumu však nepotvrdilo. Většina žen, stejně jako mužů v dotazníku zaškrtno možnost, že s usínáním problémy nemají.

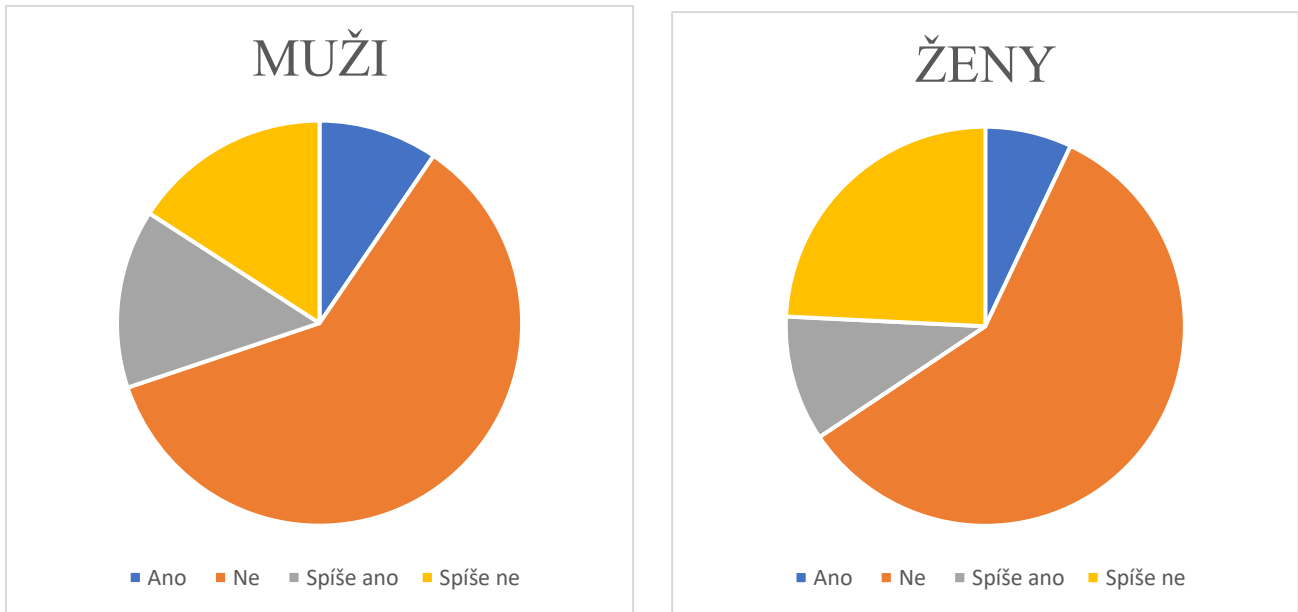
Otázka č. 10: Jak často za noc se probudíte?



I další dva grafy nasvědčují tvrzení o lepší kvalitě spánku u dospívajících mužů než žen. Z grafů vidíme, že větší procento mužů spí celou noc bez toho, aniž by se probudili. Naopak větší procento žen se za noc minimálně jednou probudí. Znamená to tedy, že mužská část respondentů dosahuje hlubšího spánku než ta ženská a jak zmiňuji v kapitole 1.3.1, je to právě hluboký spánek N-REM fáze, který má značný vliv na kvalitu celého spánku a následnou míru únavy během dne.

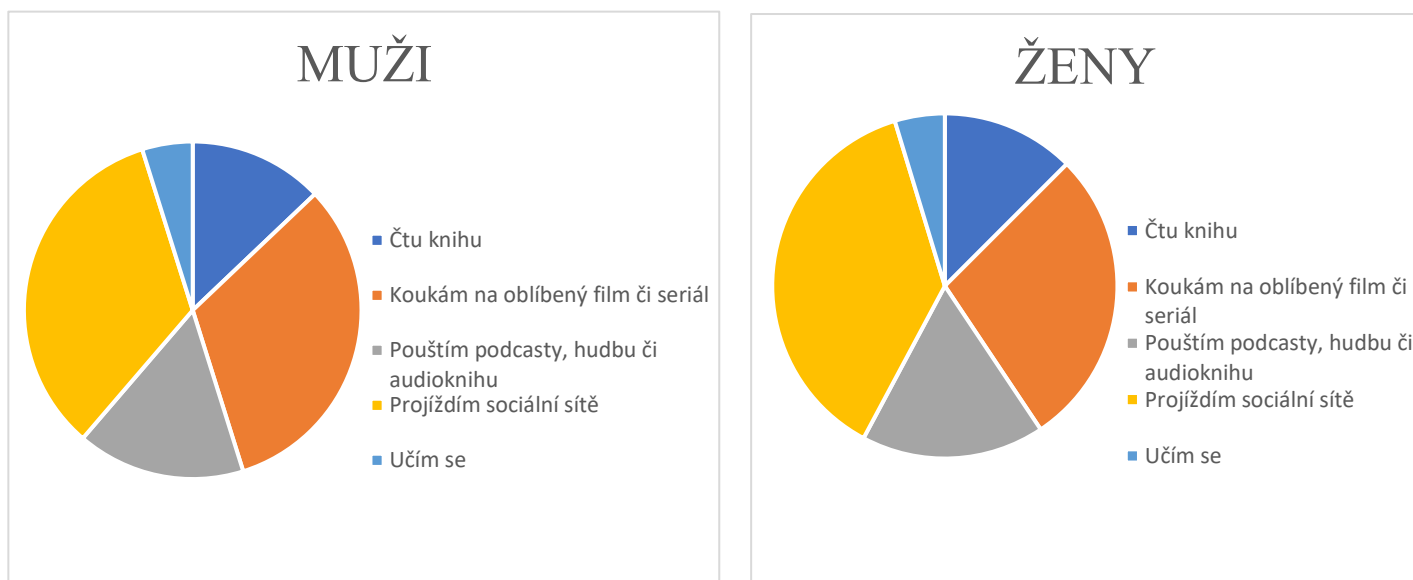
6.3 Otázky o spánkové hygieně

Otázka č. 11: Využíváte svou ložnici pouze ke spánku a intimním aktivitám?



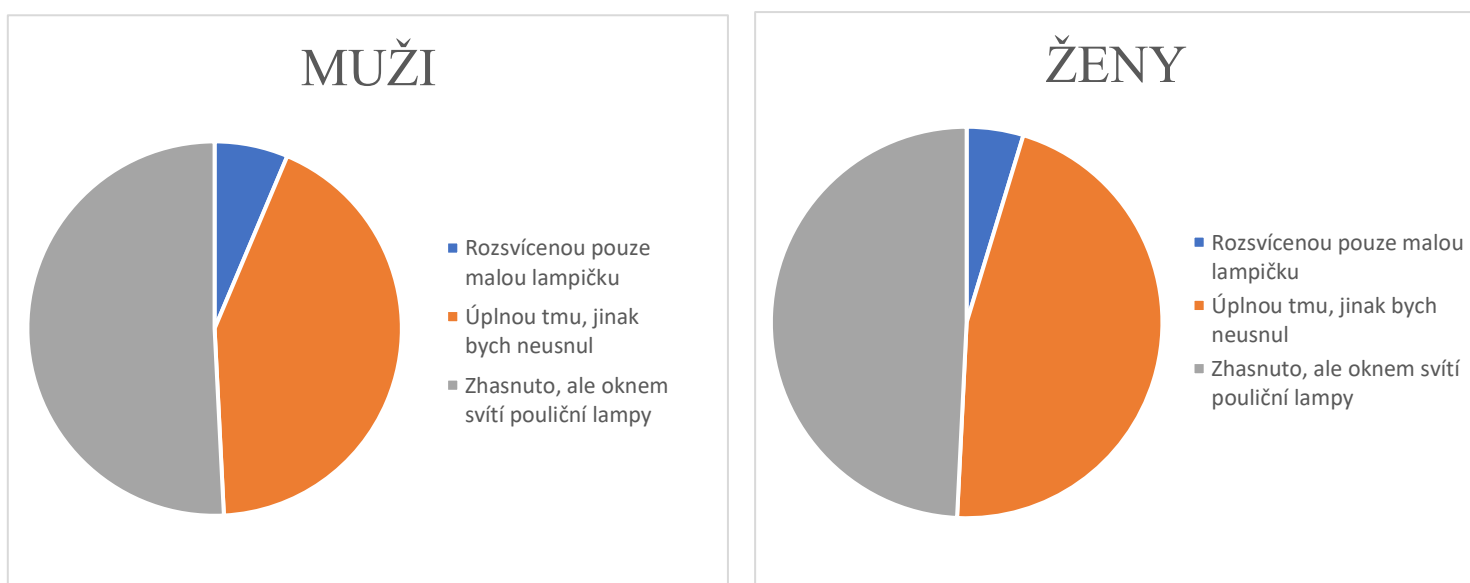
První otázku z okruhů o spánkové hygieně jedinců byla otázka ohledně jejich ložnice. Konkrétně mě zajímalo, zdali ji využívají pouze za účelem spánku. Místnost, která je využívána jako ložnice by správně, jak zmiňuji v kapitole 2.3.4, neměla sloužit k jiným než intimním aktivitám a spánku. Bohužel jak se ukazuje v grafech toto moc tázaných nedodrží. Vzhledem k tomu, že se jedná o studenty, domnívám se, že je tomu tak hlavně proto, že mají v pokoji společně s postelí ještě například stůl s věcmi do školy či televizi. To vše však může opět přispívat k méně kvalitnímu nočnímu spánku.

Otázka č. 12: Před spaním si nejčastěji:



Otázku číslo 12 jsem zaměřila především na činnost, které se nejčastěji věnují tázaní těsně před tím, než jdou spát. Také jsem pomocí ní chtěla zjistit, jak moc používají před spaním moderní technologie. Sama před usínáním nejčastěji projíždím sociální sítě, což byla nejpočetnější odpověď jak u mužů, tak u žen. Druhá nejčastější odpověď byla, že koukají na film či seriál. U obou z těchto činností člověk používá moderní technologie, jako je telefon či notebook. Z toho tedy vyplývá že většina z respondentů je těsně před spaním vystavena modrému světlu, které dle toho, co jsem zjistila a čemu se věnuje kapitola 2.3.3, ani trochu nepřispívá ke kvalitnímu spánku.

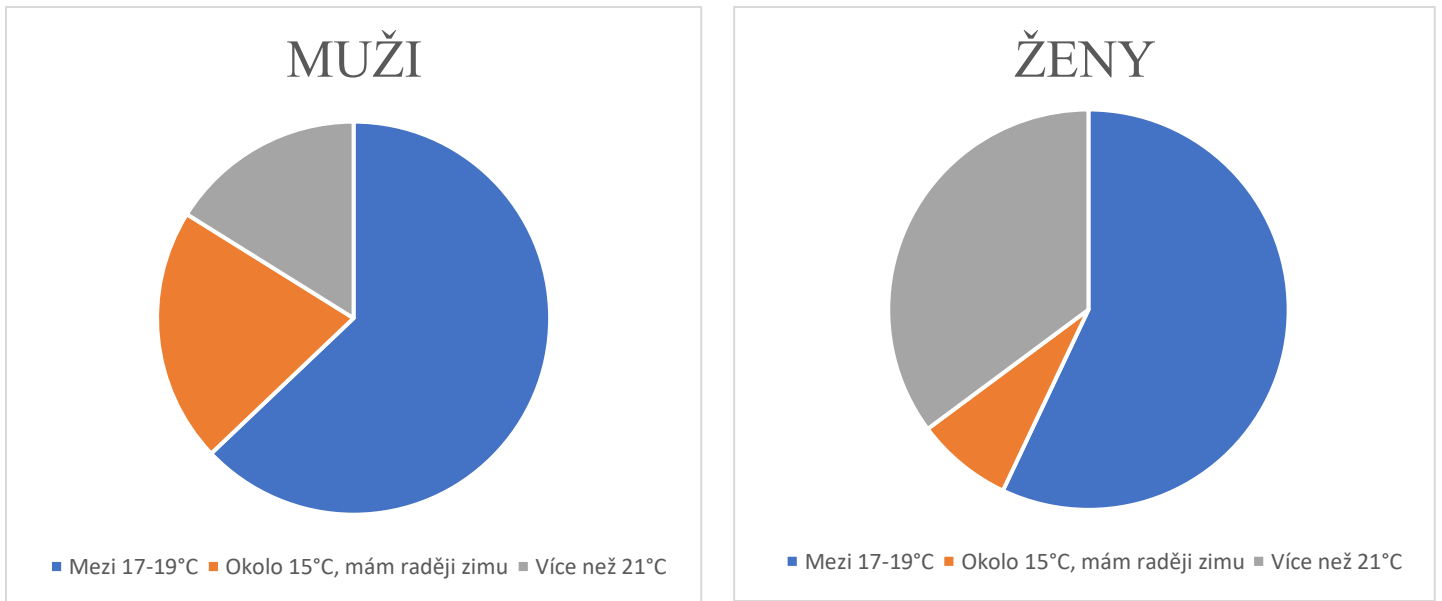
Otázka č. 13: Při usínání mám nejčastěji:



Tato otázka úzce souvisí s tou předchozí, i když se tak na první asi nezdá. Týká se totiž také světla. Na základě mého předchozího bádání můžeme říct, že nejideálnější je mít ve své ložnici

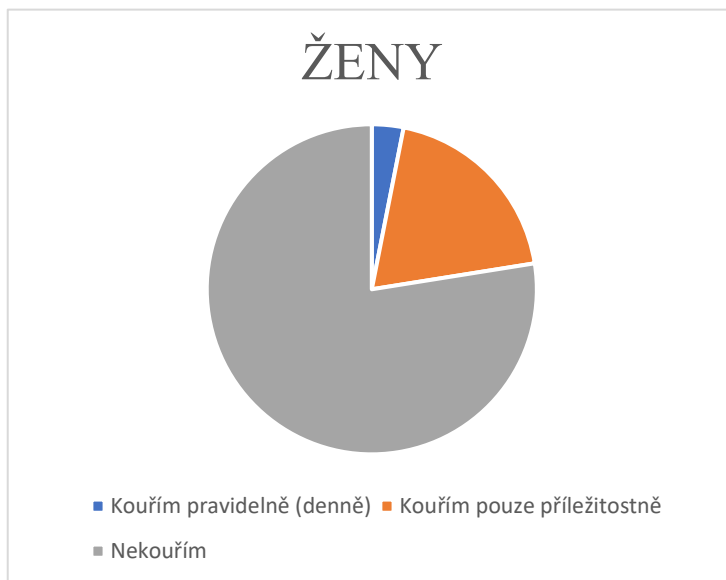
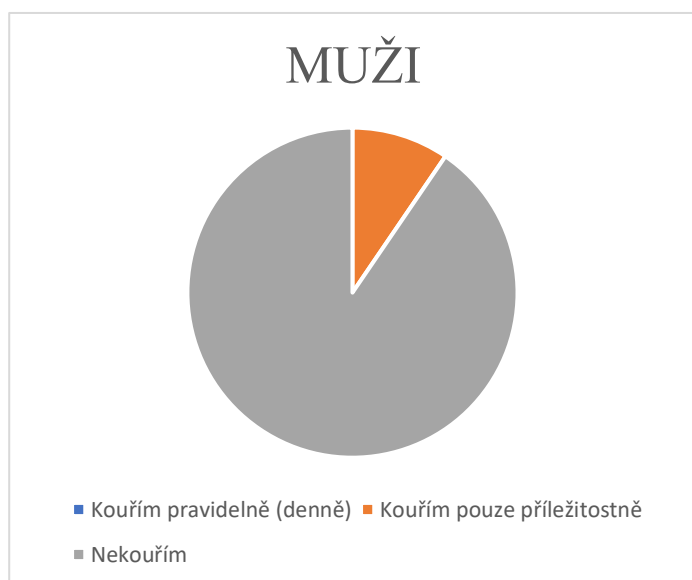
úplnou tmou. Ani toto pravidlo spánkové hygieny není u většiny respondentů dodržováno. Většina z nich bez ohledu na gender usíná ve tmě, ale oknem jim do ložnice svítí pouliční lampy. I toto světlo však ovlivňuje kvalitu našeho spánku, a proto u respondentů, kteří takto odpověděli, může docházet k větším problémům se spánkem.

Otázka č. 14: Teplota místnosti, kde spím je:



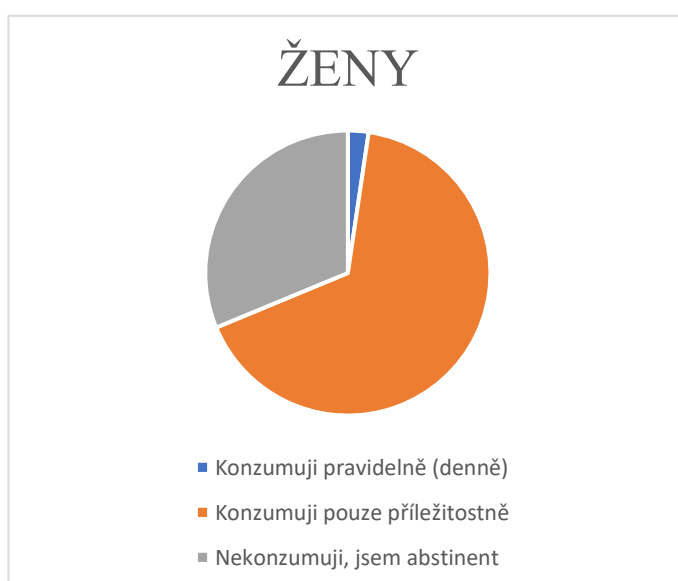
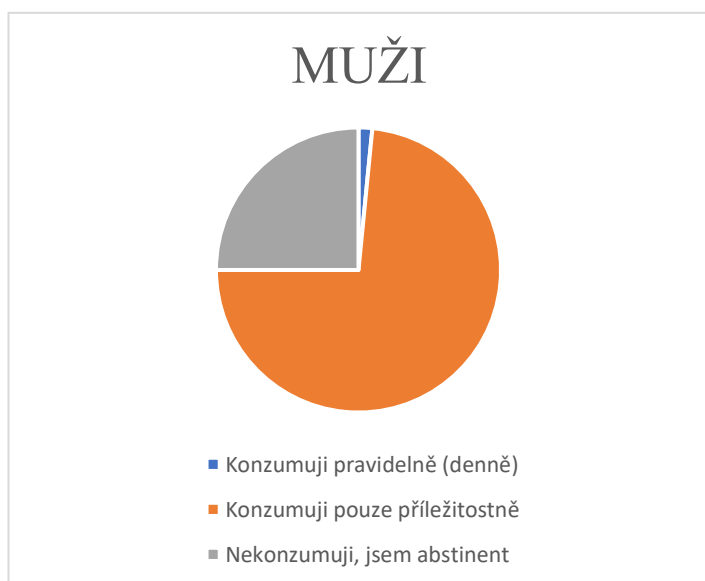
Ideální teplotou by se, dle mé kapitoly 2.3.2, měla pohybovat v rozmezí 16-22°C. Záleží na preferencích jedince. Jak vidíme, ani zde se neliší nejčastější odpověď žen a mužů. Nejvíce respondentů odpovědělo, že mají v pokoji, v němž spí okolo 17-19°C. Mnohem zajímavější je ale fakt, že o 19 % žen má ve své ložnici více než 21°C. Dalo by se tedy říct, že ženy potřebují mnohem častěji vyšší teplotu místnosti než muži.

Otázka č. 15: Cigarety:



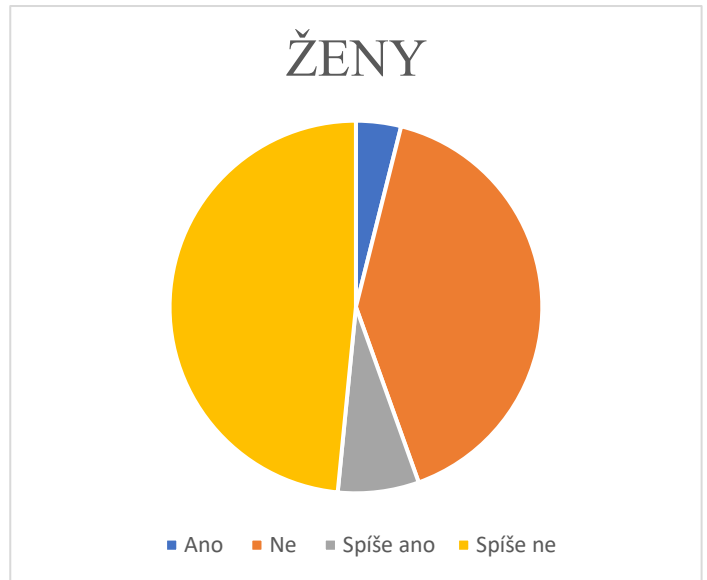
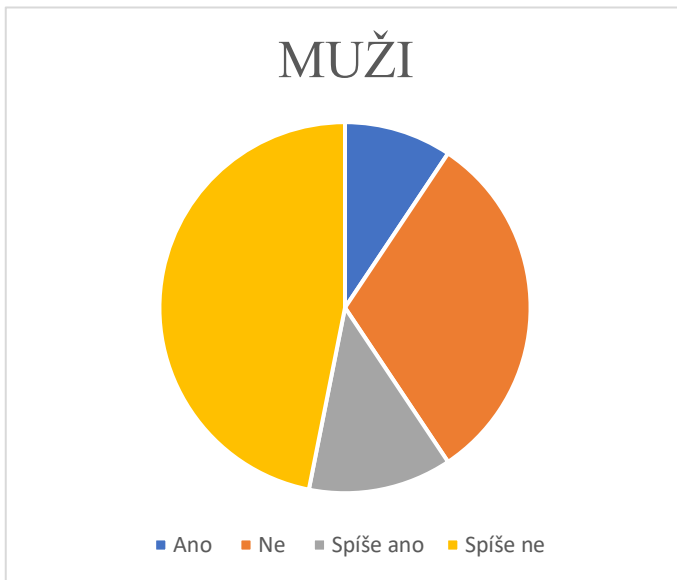
Dnešní dospívající kouří cigarety čím dál častěji. Domnívám se tak na základě svého okolí. Čím dál populárnější se stávají i jednorázové elektronické cigarety. Nikotin však ve velké míře ovlivňuje nejen naše celkové zdraví, ale také právě spánek. Mezi mými respondenty se mnoho kuřáků nenašlo. Dle grafu můžeme vidět, že kouří pravidelně pouze 4 ženy. Dále 19 % žen a 10 % mužů kouří příležitostně. Právě tito lidé však mohou mít vlivem nikotinu méně kvalitní spánek.

Otázka č. 16: Alkohol:



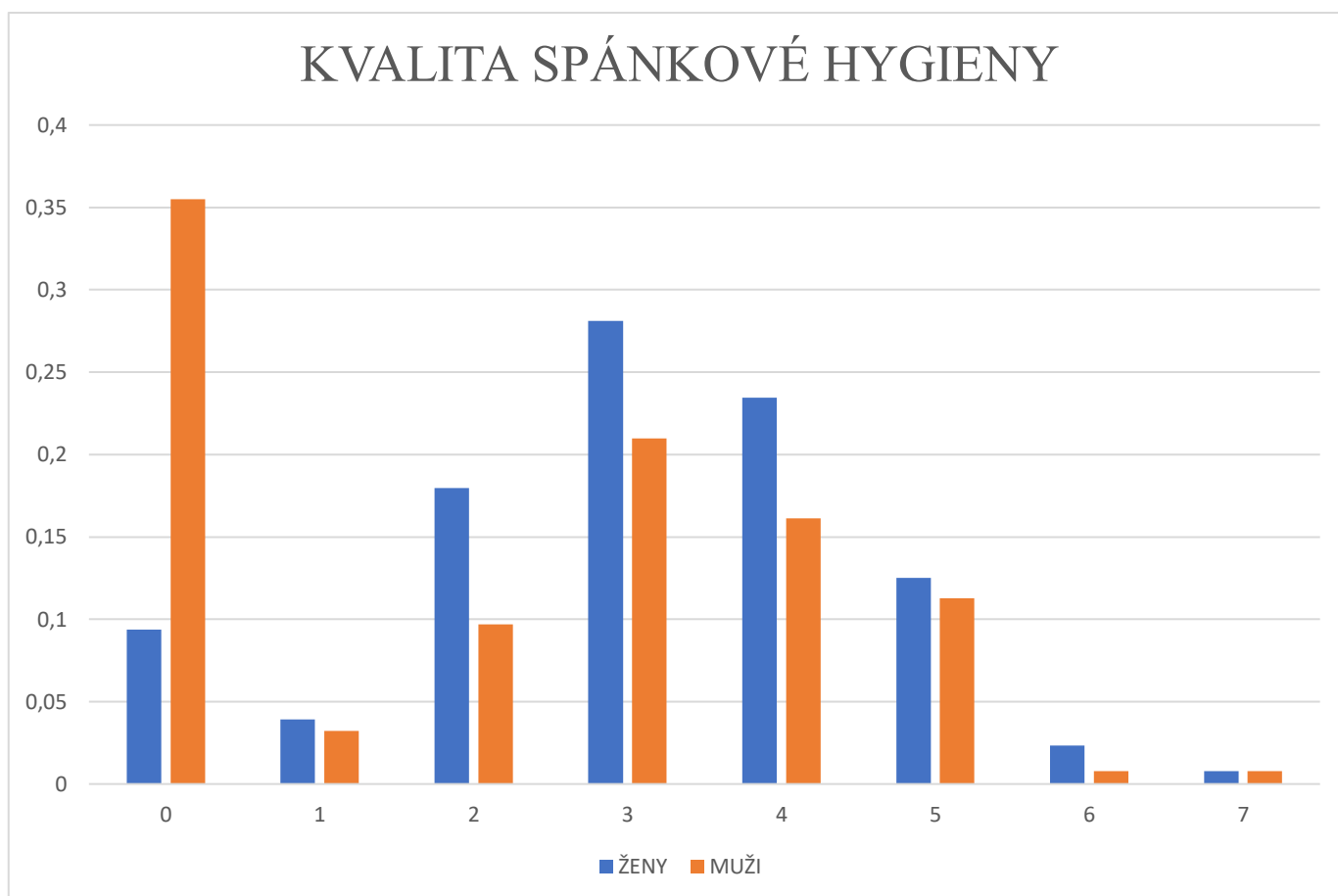
Stejně jako cigarety, je i alkohol velkým rizikem pro zdravý spánek. U alkoholu ale dle grafů vidíme, většina lidí ho na rozdíl od cigaret konzumuje příležitostně. Což znamená, že ani u mužů, ani u žen není největší procento odpovídajících abstinenty. I tak ale musím zmínit, že více abstinentů najdeme mezi ženami, konkrétně je to o 6 % více než u mužů.

Otázka č. 17: Věnujete se těsně před spaním nějakému sportu či jiné fyzické aktivitě?



Před spaním bychom měli spíše relaxovat, než se věnovat sportu či jiné fyzicky náročné činnosti. Na poslední otázku dotazníku odpovědělo mnohem větší procento žen, že se žádné fyzické aktivitě nevěnují, a tak mají větší šanci na kvalitnější a zdravější spánek. Naopak poměrně značné procento mužů odpovědělo, že se fyzickým aktivitám před spaním spíše věnují.

7. Rozdělení respondentů dle kvality spánkové hygieny



Dle informací, které jsem získala při svém bádání a které jsem následně shromáždila a popsala v teoretické části, jsem rozdělila své respondenty dle jejich odpovědí do 7 skupin podle toho, do jaké míry mají správné návyky spánkové hygieny. Z výsledků tohoto rozdělení jsem následně vytvořila graf, kde jsem porovnála opět ženy a muže. Jak můžeme vidět, ve všech kategoriích převažují ženy nad muži. A na základě tohoto zjištění můžeme tedy říct, že dospívající ženy mají lepší spánkové návyky než muži stejného věku. Pouze v jedné kategorii převládají muži, a to je kategorie, kam jsem zařadila respondenty, kteří dle zásad spánkové hygieny nemají skoro žádné nebo vůbec žádné zdravé spánkové rituály. Domnívám se tedy, že v řadách studentů je mnohem více chlapců, kteří nemají o spánkové hygieně ani ponětí a jejich spánkové rituály prakticky neexistují.

8. Vyhodnocení hypotéz

Nyní se již přesunu ke zhodnocení samotných hypotéz, které jsem si stanovila na začátku práce na své seminární práci a které zmiňuji v kapitole 5.2. Podstatné pro mě bylo to, jak, a jestli vůbec, souvisí gender s tím, jak máme dobré či špatné spánkové návyky a také, jaký dopad mají tyto návyky na spánek samotný.

V první hypotéze jsem předpokládala: *Jednou z těch nejdůležitějších hypotéz, kterou jsem chtěla ověřit byla ta, že ženy spí déle než muži. Jak jsem již psala v teoretické části, toto tvrzení bylo již dříve potvrzeno u jedinců středního věku. U dospívajících však žádná taková studie neproběhla a vzhledem k povaze spánku teenagerů, který se právě v období dospívání velice liší od spánku dospělého, si myslím, že v případě dospívajících toto tvrzení nebude platit.*

První hypotéza se mi na základě odpovědí v dotazníku potvrdila. Předpokládala jsem, že respondenti ženského genderu budou spát méně než respondenti genderu mužského. Většina z dotazovaných žen však také uvedla, že se po probuzení cítí unaveně, zatímco mužská část dotazovaných zaznamenala odpověď, že se cítí odpočatě. Ženy tedy sice nespí v období dospívání déle než muži, ale to nevylučuje pravděpodobnost toho, že více spánku, než muži potřebují.

Moje druhá hypotéza se týkala kvality spánkové hygieny a zde jsem si myslela: *Na základě předešlého bádání se domnívám že platí tvrzení, že ženy více dbají o svou spánkovou hygienu a více se o ni zajímají než muži. K tomuto názoru jsem došla i na základě své vlastní zkušenosti a zajímalo mě tedy, jestli tomu tak je i v širším měřítku, a ne pouze v mém okolí.*

I v druhém případě se moje hypotéza potvrdila. Dle získaných odpovědí na posledních 7 otázek mého dotazníku jsem rozdělila respondenty do 7 skupin dle správnosti jejich spánkových rituálů. Myslela jsem si, že ženy budou mít lepší spánkové návyky než muži, na základě zkušeností z mého okolí a potvrdilo se mi, že toto tvrzení platí nejen právě v mém okolí, ale i obecně mezi studenty na základních, středních i vysokých školách.

Nedokážu vysvětlit důvody proč mají ženy lepší spánkové návyky než muži, ale myslím si, že by to zajisté mohlo být téma, které by se dalo zkoumat podrobněji. Samotnou by mě příčinu této skutečnosti zajímaly. Dle mého názoru na to může mít vliv mnoho faktorů, jako například zájem o zdraví jedince, důležitost spánku, socializace dotyčného a mnoho dalších.

Závěr

Na začátku svého bádání, které se zabývalo tématem *Spánková hygiena z hlediska genderu u studentů základních, středních a vysokých škol* jsem nejprve shromáždila informace z mnoha odborných zdrojů, jež se zabývaly převážně spánkem, spánkovou hygienou a vysvětlení problematiky genderu. Formou dotazníku jsem následně zjistila, jak k dané problematice přistupují studenti a jak vnímají nejen spánkovou hygienu, ale také spánek samotný a následně porovnála teorii s praxí.

S kapitolami teoretické části, které se týkaly spánku či spánkové hygieny mi nejvíce pomohly dvě bakalářské práce, a to bakalářská práce s názvem *Fyziologie spánku* a bakalářská práce s názvem *Vliv spánkové hygieny na poruchy spánku*. S problematikou genderu mě asi nejvíce seznámil americký dokumentární pořad *Who is a woman?* V tomto pořadu jsem se seznámila nejen s definicí pojmu gender, ale také s jeho historií a tím, jak je vnímán v dnešní společnosti.

V praktické části, kterou jsem pojala formou dotazníku, jsem došla k poměrně zajímavým zjištěním a také jsem si na základě sesbíraných výsledků odpověděla na otázky, které jsem si předem stanovila. Věnovala jsem se především potvrzení či vyvrácení tvrzení o tom, že ženy spí déle než muži. Mojí druhou hypotézou, kterou jsem se snažila pomocí výsledků v praktické části dokázat, bylo, že respondenti ženského genderu více dbají na svou spánkovou hygienu a více se tématu věnují.

Obě mé hypotézy se mi po vyhodnocení dotazníku potvrdily a já díky svému bádání přišla na to, jak moc je spánková hygiena důležitá pro zdravý a kvalitní spánek. Před tím, než jsem začala tuto seminární práci psát jsem o spánkové hygieně skoro nevěděla a nezajímala jsem se o ni. Asi jako každý jsem měla své večerní rituály, ale nikdy mě nenapadlo, že je tu tolik maličkostí, které mi mohou pomoci k tomu, abych dosáhla kvalitního spánku, který mi umožní dělat všechny činnosti během dne naplno a necítit se přitom neustále bez energie.

Pro mě samotnou tedy bylo psaní této seminární práce velmi přínosné, i když jsem si to na začátku vůbec nemyslela. V průběhu zpracovávání všemožných informací o spánku jsem si uvědomila, jak málo lidí o spánkové hygieně ví, a proto bych ráda toto téma dostala do povědomí více lidí. Doufám, že se mi to prostřednictvím seminární práce povede a více jedinců začne dbát na svůj zdravý spánek bez ohledu na to, jestli se cítí být mužem či ženou.

Seznam zdrojů

BAREŠ, Martin a kol. Myoklonus – srovnání účinnosti léčby podle typu ovlivněných neurotransmiterových systémů. In: *Neurologie pro praxi* [online]. 2006. Roč. 7, č. 1. [cit. 2022-12-5] Dostupné z: https://www.neurologiepropraxi.cz/artkey/neu-200601-0015_myoklonus_8211_srovnani_ucinnosti_lecby_podle_typu_ovlivnenych_neurotransmitterovy_ch_systemu.php.

BAROŠOVÁ, Anna. *Fyziologie spánku* [online]. Brno, 2017 [cit. 2022-11-28]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/agf6f/Fyziologie_spanku.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Přírodovědecká fakulta. Vedoucí práce Martin Vácha.

BBC, *Dr Money and the boy with no penis* [dokumentární pořad, online], natočen 2004. [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://archive.org/details/DrMoneyAndTheBoyWithNoPenis>.

CLEAR, James. *Atomové návyky: jak si budovat dobré návyky a zbavovat se těch špatných*. Přeložil Aleš DROBEK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2020. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-097-2.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *10. Dokumenty zaměřené na genderovou problematiku* [online]. 2018 [cit. 21. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/91280976/33023519a10.pdf/39b63103-ea56-4e5bb716-fa036e43a49f?version=1.1>

ELKINS, Lucy. Who really needs more sleep – men or women? One of Britain's leading sleep experts says he has the answer. *MailOnline* [online]. 2010 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.dailymail.co.uk/health/article-1246029/Who-REALLY-needs-sleep--men-women-One-Britains-leading-sleep-experts-says-answer.html>.

FILIPOVÁ, Lucie. *Gender a jeho proměny v současnosti pacientů* [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: https://theses.cz/id/prm6nf/Lucie_Filipova_-_Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce Lucie Křeménková.

FOLK, Justin. *What is a woman?* [Dokumentární pořad, online]. Natočen 2022 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www sleduj filmy.tv/web/film/20852/what-is-a-woman>

HANZLÍKOVÁ, Jindra. *Kognitivní poruchy při poranění mozku a jejich terapeutické ovlivnění* [online]. Plzeň 2012 [cit. 2023-05-06]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/5274/1/BP%20-%20Jindra%20Hanzlikova.pdf>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita s Plzni, Fakulta Zdravotnických studií. Vedoucí práce Iva Melicharová.

HORVÁTOVÁ, Barbora. *Menstruace – mýty a pověry* [online]. Pardubice 2014 [cit. 2023-05-06]. Dostupné z: https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/58346/HorvatovaB_MenstruaceMyty_VE_2014.pdf

f?sequence=3. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta Zdravotnických studií. Vedoucí práce Věra Erbenová.

KARASOVÁ, Tereza. *Spánek jako důležitá složka životosprávy* [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2022-12-3]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/12925/1/BP_Karasova%20Teresa.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie. Vedoucí práce Alexandra Aišmanová.

MALINSKÁ, Veronika. Příjem tekutin u zdravých a chronicky nemocných pacientů [online]. Brno, 2007 [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/yud3u/diplomova-prace-pro-archiv-cr.pdf>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Martin Forejt.

MARTÍNKOVÁ, Lenka. Genderové role – Co svazuje společnost 21. století? *Psychologie pro každého* [online]. 2017 [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: <https://psychologieprokazdeho.cz/genderove-role/>.

MEHTA, Navaha a kol. Unique Aspects of Sleep in Women. *National Library of Medicine* [online]. 2015 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6168103/>.

MENCLOVÁ, Jitka. Rozdíly v namáhání mozku: Ženy potřebují více spánku než muži. *Reflex.cz* [online]. 2016 [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/veda/70170/rozdily-v-namahani-mozku-zeny-potrebuji-vice-spanku-nez-muzi.html>.

MIČKE, David. *Multitasking jako jeden z projevů konvergence audiovizuálních médií* [online]. Praha 2014 [cit. 2023-04-07]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/70969/BPTX_2012_2_11230_0_35682_9_0_137727.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky. Vedoucí práce Václav Moravec.

NEVŠÍMALOVÁ, Soňa. Vztah spánku a jeho poruch ke kvalitě života. In: *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2007. Roč. 8, č. 2. [cit. 2022-12-3]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/02/06.pdf>.

PETEROVÁ, Lenka. *Vliv spánkové hygieny na poruchy spánku* [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2022-12-3]. Dostupné z: https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/13906/1/Peterova_Bc.pdf. Bakalářská práce. Západočeská univerzita, Fakulta zdravotních studií. Vedoucí práce Magdalena Kunová.

POKORNÁ, Kristýna. *Nábytek v životě člověka a jeho vliv na zdraví* [online]. Brno, 2009 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/izrl7/Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce.

Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra rodinné výchovy a výchovy ke zdraví.
Vedoucí práce Jitka Reissmannová.

SIEBELTOVÁ, Kateřina. *Vliv modrého světla na spánek* [online]. Praha, 2022 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z:
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/178988/120436528.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta Tělesné výchovy a sportu.
Vedoucí práce Ivana Kinkorová.

SOCHOVÁ, Ivana. Vnímání tělesnosti lidmi s nebinární genderovou identitou [online]. Brno 2022 [cit. 2023-05-13]. Dostupné z:
https://is.muni.cz/th/y6r87/zaverena_prace_sochova_483505.pdf. Bakalářská práce.
Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Anna Ševčíková

VALCHÁŘOVÁ, Lenka. *Genderové role* [online]. Olomouc, 2010 [cit. 2023-04-07].
Dostupné z: <https://theses.cz/id/54qviz/85264-799759118.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Katedra primární psychologie a patopsychologie. Vedoucí práce Michaela Pugnerová.

ŽÁKOVÁ, Veronika. *Spánková hygiena u studentů základních, středních škol a pracujících* [online]. Praha, 2018 [cit. 2023-02-27]. Dostupné z:
<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/104734/120319892.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra biologie a environmentálních studií. Vedoucí práce Václav Vančata.