

Abstrakt

Název: Spánková hygiena u studentů UK FTVS

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, v jaké míře studenti bakalářských programů UK FTVS dodržují zásady spánkové hygieny.

Metody: V bakalářské práci byla použita metoda ankety pro sběr dat k praktické části. Anketa vlastní konstrukce byla vytvořena prostřednictvím Google Forms. Data byla převedena do programu Microsoft Excel 2010. Ke zpracování dat byly využity základní postupy deskriptivní statistiky. Výzkum byl zaměřen na skupinu studentů presenčních bakalářských programů UK FTVS.

Výsledky: Výsledky ankety ukázaly, že většina studentů dodržuje spánkovou hygienu pouze částečně. Pouze 12 (10,3 %) studentů ze 116 (100 %) zúčastněných dodržuje téměř všechny doporučené zásady spánkové hygieny. Ostatním studentům bylo doporučeno eliminovat negativní faktory působící na spánek.

Klíčová slova: spánek, nespavost, poruchy spánku, regenerace, návykové látky, cirkadiánní rytmus, EEG