

Kvalita spánku úzce souvisí s kvalitou života

16. března 2023, Praha | *Na rozdíl od délky spánku a „sociálního jetlagu“ souvisí kvalita spánku s kvalitou života jednotlivců, tvrdí nová studie sociologů Michaely Kudrnáčové a Aleše Kudrnáče ze Sociologického ústavu AV ČR. Ti ve svém výzkumu, realizovaném v rámci společné aktivity s Fakultou sociálních věd Univerzity Karlovy, zkoumali, jak spánek souvisí s kvalitou života. Za využití dat od více jak 5 tisíc respondentů a respondentek srovnávali, jak se pociťovaná kvalita života liší mezi lidmi dle jejich spánku. Zároveň zkoumali, jak změny spánku souvisí se změnami v kvalitě života. Studie vychází v odborném recenzovaném časopise s otevřeným přístupem PLOS ONE.*

Ačkoliv mnoho studií spojuje kvalitu spánku s celkovou kvalitou života, existuje jen málo výzkumů, které by zkoumaly souvislost změny délky, kvality a načasování spánku s kvalitou života jednotlivce v čase.

Autoři využili data z Českého panelového šetření domácností (CHPS), která byla sbírána v letech 2018 až 2020. Pozdější dotazníková šetření oslovovala tytéž osoby k opětovné účasti: v roce 2018 v průzkumu odpovědělo 5132 dospělých Čechů a Češek, v roce 2019 to bylo 2046 osob a v posledním roce 2161 osob. Analýza se zaměřila na otázky týkající se životní spokojenosti, pohody, štěstí, subjektivního zdraví a pracovního stresu spolu s otázkami týkajícími se délky spánku, kvality spánku a načasování spánku nebo „sociálního jetlagu“ (tj. míry nesouladu sociálně řízeného a biologického spánkového rytmu). Autoři článku zkoumali výsledky v rámci odpovědí týchž osob v čase a zároveň porovnávali mezi sebou i výsledky jednotlivých respondentů. Jedná se o první studii, která testovala dlouhodobý vliv „sociálního jetlagu“ na kvalitu života.

Na individuální úrovni uváděná kvalita spánku souvisela se všemi pěti ukazateli kvality života s výjimkou pracovního stresu. Jinými slovy lidé, kteří hodnotí svůj spánek jako kvalitnější, zároveň vykazují pozitivnější vnímání své kvality života než ti, kteří uvedli, že jejich spánek není kvalitní. Souvislost kvality spánku byla také prokázána se všemi ukazateli kvality života při porovnání odpovědí jednotlivých osob v čase (meziroční změny v ukazatelích spánku souvisejí se změnami v kvalitě života). V tomto případě také délka spánku významně souvisela s pocitem zdraví a štěstím a „sociální jetlag“ zase se životní spokojeností a pracovním stresem. Délka spánku ani „sociální jetlag“ však nevykazovaly vzájemnou souvislost v čase.

Podle autorů se příčiny „sociálního jetlagu“ (např. nové zaměstnání s jinou pracovní dobou) mění zřídka a tříleté období zkoumané v rámci studie tak nemuselo být dostatečně dlouhé na to, aby zachytilo některé změny. Poslední vlna dotazníkového šetření navíc mohla být ovlivněna i zkušeností s pandemií na jaře 2020, která představuje mimořádnou situaci pro spánkový režim i kvalitu života. Výsledky analýz ukazují, že délka spánku nebo jeho načasování (social jetlag) nemusí být pro kvalitu života tak důležité jako jeho kvalita.

„Lepší spánek znamená lepší kvalitu života. I když je důležité, kdy spíme a jak dlouho spíme, jedinci, kteří mají kvalitnější spánek, mají také lepší kvalitu života, a to bez ohledu na dobu a délku spánku. Sledováním 4253 osob po dobu tří let jsme navíc zjistili, že u těch, jimž se zlepšil spánek, se také zlepšila kvalita života,“ uvádí autoři.



Odkaz

Celý článek je volně dostupný online:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0282085>

Citace: Kudrnáčová M, Kudrnáč A (2023) Better sleep, better life? Testing the role of sleep on quality of life. PLoS ONE 18(3): e0282085. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282085>

Kontakt

Michaela Kudrnáčová, michaela.kudrnacova@soc.cas.cz

Aleš Kudrnáč, ales.kudrnac@soc.cas.cz

