

## **Abstrakt**

Spánková prokrastinace představuje nově zkoumaný fenomén, který přispívá k nedostatečné délce a kvalitě spánku v adolescenci. Nejčastěji byla spánková prokrastinace zkoumána v souvislosti se seberegulací, sebeúčinností a obecnou prokrastinací. V poslední době se objevují studie, které se zaměřují více na zdravotní charakteristiky v souvislosti s tímto fenoménem. Cílem aktuální studie bylo ověření vztahu mezi mírou spánkové prokrastinace v české adolescentní populaci a kvalitou spánku, délkou spánku, chronotypem, sociálním jet-lagem, pohlavím a místem bydliště. Dalším záměrem bylo objevení obsahů a důvodů vedoucích jedince ke spánkové prokrastinaci.

Studie probíhala pomocí online dotazníku, který vyplnilo  $N = 396$  respondentů ve věku 15–18 let. Pearsonova korelace prokázala silný pozitivní vztah ( $r = .56, p < .001$ ) mezi mírou spánkové prokrastinace a kvalitou spánku, taktéž střední negativní vztah s délkou spánku ( $r = -.41, p < .001$ ), dále silný negativní vztah s chronotypem ( $r = -.56, p < .001$ ) a slabý pozitivní vztah se sociálním jet-lagem ( $r = .27, p < .001$ ). Výsledky naznačují, že čím více adolescenti prokrastinovali tím horší vykazovali kvalitu spánku, nižší délku spánku, večerní chronotyp a vyšší míru sociálního jet-lagu. T-test pro nezávislé výběry ukázal na rozdíl mezi mírou spánkové prokrastinace a genderem  $t(209.1) = 2.11, p < .05, d = 0.24$ . Ženy prokrastinovaly významně více než muži. Rozdíl mezi mírou spánkové prokrastinace a bydlištěm nebyl potvrzen  $t(289) = -0.32, p = .75, d = -0.03$ . Frekvenční tabulky poukazují na užívání sociálních médií (74 %) v závislosti na pohlaví, jako na hlavní obsah spánkové prokrastinace. Nejčastěji uváděným důvodem ke spánkové prokrastinaci byla touha po zábavě (63 %). Zjištění taktéž poukazují na nedostatečnou délku spánku, kvalitu spánku a zvýšený sociální jet-lag v aktuálním vzorku dospívajících.

## **Klíčová slova**

Spánková prokrastinace; kvalita spánku; délka spánku; chronotyp; sociální jet-lag; adolescence