

O b s a h

Zoznam tabuliek a grafov	7
Zoznam skratiek a symbolov	8
Úvod	11
1 Biorytmy	13
1.1 Pôvod rytmov a možnosti ich ovplyvnenia.....	13
1.2 Vývin rytmov	15
1.3 Kategórie biorytmov	15
1.4 Krátkodobý a týždenný rytmus.....	17
1.5 Sezónne rytmy	19
2 Cirkadiánný časový systém.....	21
3 Osobnostné charakteristiky	24
4 Ranné a večerné typy	27
4.1 Metódy na určovanie ranného a večerného typu.....	34
4.2 Koncepcia denného typu.....	37
4.3 Výkonnosť ranného a večerného typu.....	37
5 Úloha cyklu spánok-bdenie	40
5.1 Niektoré charakteristiky spánkových návykov	42
6 Cirkadiánne preferencie a depresia	47
6.1 Zmeny cirkadiánnych rytmov pri depresii.....	47
7 Terapeutické ovplyvňovanie cirkadiánnych rytmov	50
7.1 Farmakoterapia	50
7.2 Metódy biologickej liečby	51
7.3 Psychoterapia	52
8 Cirkadiánne preferencie a depresívna symptomatika u študentov vysokých škôl.....	55
8.1 Vymedzenie výskumného problému	61
8.2 Výskumný cieľ	61
8.3 Výskumné hypotézy	62
9 Metódy	63
9.1 Výberový súbor.....	63
9.2 Materiály a aparátúry.....	65
9.2.1 Nezávislé premenné.....	65
9.2.2 Závislé premenné.....	66
9.3 Metódy analýzy dát	69

10 Výsledky	70
11 Diskusia.....	84
12 Záver a odporúčania.....	94
Summary	99
Literatúra	104
Zoznam príloh	110
Príloha A Použité výskumné metódy	111
Príloha B Základné tabuľky – výsledky výskumu	116
Príloha C Grafy	128
Vecný register	135