

## Posudek oponentky na diplomovou práci

Název práce: **Souvislost spánku s regulací pozitivních emocí u zdravých dospělých jedinců**

Autorka: **Bc. Johana Uškrtová**

Vedoucí/školitel: Mgr. Karolina Janků, Ph.D.

Oponentka: Mgr. Kamila Urban, PhD.

**Přínos práce:** Práce se zabývá velmi zajímavým a dosud málo probádaným tématem regulace pozitivních emocí ve vztahu ke spánku. Pozitivní emoce jsou důležitou součástí našeho každodenního života a jejich adekvátní regulace souvisí s psychickým zdravím. Rozšiřuje tedy poznatky o vlivu spánku na emoční prožívání člověka.

**Cíle práce** jsou jasně formulované, přiměřené rozsahu diplomové práce a odpovídají zvolenému tématu. Teoretická i praktická část směřují k naplnění stanovených cílů.

Po **formální stránce** práce splňuje požadavky kladené na diplomovou práci. Je logicky strukturována, má přehledný obsah i seznam použité literatury. Text je doplněn obrázky vhodně ilustrujícími problematiku. Citace i odkazy jsou v souladu s normou APA.

**Teoretická část** poskytuje ucelený úvod do problematiky spánku, emocí a jejich regulace. Představuje základní poznatky a koncepty, na které praktická část navazuje. Vhodně jsou zde zmíněny jak obecné informace o spánku a emocích, tak specifika pozitivních emocí a sebevztahných emocí hrdosti a pýchy. Relevantní je zde zmíněná kapitola o neurobiologických souvislostech spánku a emocí. Teoretická část je logicky uspořádána. Použitá literatura je aktuální a obsahuje relevantní zdroje k danému tématu.

**Praktická část** odpovídá teoretickým východiskům. Výzkumný soubor tvořili vysokoškolští studenti psychologie a zájemci o studium, což omezuje zobecnitelnost výsledků. Bylo by užitečné ověřit výsledky na vzorku zahrnujícím další populaci. Byla použita vhodná kombinace metod pro měření proměnných. K měření emocí však byly použity pouze sebehodnotící dotazníky. Bylo by přínosné zahrnout objektivní metody měření emočních reakcí. Jaké metody by autorka mohla použít? Oceňuji snahu o vyvolání autentické emoční reakce u participantů. Také kvalita spánku byla měřena pouze subjektivními metodami. Objektivní měření spánkové architektury by mohlo pomoci objasnit zkoumaný vztah. Pokud jsem správně pochopila dizajn, participantů dostávali opakovaně stejnou zpětnou vazbu, což mohlo v účastnících vyvolat pocit nedůvěry. Bylo by vhodné použít jiný způsob manipulace s emocemi. Napadá autorku nějaký jiný způsob? Analýza dat odpovídá použitým metodám. Některé data však nesplňovaly předpoklady pro použití

zvolených statistických metod (normalita, homoskedasticita). Výsledky těchto analýz je proto třeba interpretovat s opatrností. V diskusi by bylo užitečné rozebrat výsledky do větší hloubky. Některé části diskuse spíše shrnují nebo opakují výsledky, než aby je kriticky analyzovaly a diskutovaly o nich. Shrnutí výsledků je důležitou součástí diskuse, ale mělo by mu předcházet hlubší kritické hodnocení. Například při porovnávání s jinými studiemi by bylo užitečné nejen poukázat na shody, ale také hlouběji analyzovat případné rozdíly ve výsledcích a možné důvody těchto rozdílů. Interpretace výsledků by mohla být hlubší - nestačilo by pouze konstatovat, zda se hypotéza potvrdila, ale zkoumat, proč tomu tak je a co to může znamenat. Bylo by možné propojit výsledky s teoretickými koncepty uvedenými v teoretické části a ukázat, jak na ně výsledky navazují. Limity výzkumu by si zasloužila hlubší diskusi o jejich možném dopadu na výsledky a interpretaci. Mohla by autorka uvést možná omezení při interpretaci výsledku, která s sebou nese jí navržený design výzkumu?

## **SOUHRNNÉ HODNOCENÍ**

Celkově hodnotím předloženou diplomovou práci kladně. Jedná se o zajímavý výzkum na aktuální téma, který rozšiřuje dosavadní poznatky. Autorka prokázala schopnost samostatné vědecké práce. **Práci hodnotím jako výbornou – velmi dobrou (na základě výsledku obhajoby) a doporučuji ji k obhajobě.**

Mgr. Kamila Urban, PhD.

V Praze 29.8.2023