

## POSUDEK DISERTAČNÍ PRÁCE

Název: Sleep in the Context of Quality of Life

Autor: Mgr. Michaela Prokeš, MSc.

Školitel: prof. PhDr. Dana Hamplová, PhD.

Oponent: PhDr. Denisa Manková, Ph.D.

### K volbě tématu a zaměření práce

Zaměření disertační práce považuji za velice aktuální. Přestože téma spánku začíná rezonovat napříč společnostmi, jsem pevně přesvědčena, že stále si většina lidí neuvědomuje, jak zásadní vliv má spánek na naše fungování, zdraví i psychickou pohodu. Aktuální trendy výzkumu jsou často zaměřené na propojování subjektivních a objektivních měření, a proto se čistě psychologické či sociologické výzkumy v tomto kontextu vyskytují spíše okrajově, případně jim není věnována dostatečná pozornost. A to přesto, že na spánek lze pohlížet nejen ze strany biologie, ale také z psychosociálního kontextu, neboť víme, že právě společnost i naše psychika patří mezi důležité determinanty, které se na kvalitě spánku podílí. Rozmach moderních technologií zapříčinil odklon od přirozeného bytí v souladu se střídáním světla a tmy. Jsme vystaveni světlu kdykoliv a kdekoliv, neboť téměř každý s nás má v kapse mobilní telefon, jehož záření dává signál našemu mozku, že je den, a to i v nočních hodinách. Mobil totiž bývá poslední i první věc, kterou máme v ruce před spánkem a ihned po probuzení. A když k tomu přičteme ještě vlivy pracovní, školní, sociokulturní, rozdělení týdne na víkendy a pracovní dny, není divu, že jsou naše cirkadiánní hodiny zmatené. A to může představovat závažný problém. Díky mnoha výzkumům víme, že dlouhodobě nekvalitní a nedostatečně dlouhý spánek jde ruku v ruce s vyšším rizikem rozvoje celé řady závažných poruch od kardiovaskulárních, metabolických, psychiatrických až po rakovinu. Autorka se ve své práci zaměřila na kvalitu spánku, spánkovou deprivaci, kvalitu života a sociální faktory, které se nemalou měrou podílí na tom, jak člověk spí.

### Úvodní část práce

Teoretická část práce je vymezena jako seznámení čtenářů se stěžejními oblastmi práce. Autorka v úvodu také uvádí, proč si zvolila toto téma, proč jej chápe jako klíčové a čeho byl její výzkum součástí. První podkapitola

vymezuje cirkadiánní preference a sociální jet lag (SJL). Autorka v jednotlivých podkapitolách termíny definuje, popisuje změny v cirkadiánních preferencích v souvislosti s věkem, případné rozdíly mezi pohlavím, naznačuje, co je typické pro osoby s večerní preferencí a naopak (např. inklinace k určitým potížím, atd.). Uvádí, jak zasahuje sociální jet lag do našeho fungování, upozorňuje na jeho nebezpečnost. Chválím autorku za to, že k samotnému dělení osob na ranní ptáčata a sovy přistupuje s lehkou skepsí a nabízí diskuzi nad zvolenou terminologií (v jiné části práce). Autorce bych doporučila lehce pozměnit název, neboť o spánkových vzorcích se zde moc nemluví, vhodnější by bylo užití spánkové zvyklosti.

Největší prostor je v úvodní části práce věnován spánku z pohledu sociální perspektivy. Autorka vychází z konceptu toho, že spánek je ve svém jádru sociální a že je ovlivňován a ovlivňuje různé sociální faktory. Hovoří zde o vlivu práce či školy na zdravý spánek, dopady nezdravého spánku na společnost, ekonomiku, well-being, zdraví i výkonnost člověka, partnerské a rodinné vztahy. Více rozpracovává tři společensky diskutovaná témata: letní čas (kdy byl zaveden, jaké jsou dopady časových změn na naše zdraví, náladu i úrazy a nehody, neopomíjí ani fakt, že ekonomické benefity letního času jsou již dávno překonané a že by Evropě prospěl jednotný čas, na kterém se ale nemohou lidé shodnout), dopady pandemie COVID-19 (jak se měnil sociální jet lag a kvalita spánku během pandemie) a mezigenerační rozdíly se zaměřením na generaci Z a jejich znacích v podobě nárůstů psychických problémů a problémů se spánkem v sociálním kontextu. Kladu si přesto otázku, proč daná témata autorka zpracovává? Jedná se zejména o pandemii COVID-19 a mezigenerační rozdíly. Data byla sbírána před nástupem pandemie a mezigenerační rozdíly v žádném článku nebyly považovány za relevantní. Tato témata proto neshledávám jako nutné v kontextu celé práce, působí lehce nadbytečně. Nicméně jistě minimálně informačně doplňují téma spánku a stěžejní témata více rozpracovaná dále v jednotlivých článcích. Jednu celou podkapitolu autorka věnuje ryze českému výzkumu v dané oblasti, kdy popisuje například délku spánku u českých adolescentů, nárůst počtu jedinců s poruchami spánku. Upozorňuje však, že většina výzkumů u nás prováděných se specifikuje buď na určitou věkovou skupinu, nebo mají studie spíše jen popisný charakter, nehledají souvislosti s kvalitou života.

Vzhledem k formální podobě práce obsahuje úvodní část i kapitolu popisující metodologii výzkumu. Líbí se mi, že autorka čtenáři nabízí v krátkém úvodu seznámení se strukturou, kde definuje zaměření jednotlivých článků, které tvoří jádro předkládané práce. První část pak autorka věnuje vymezení a definování výzkumných otázek a cílů práce. Snaží se odpovědět na následující hlavní otázku: Jak souvisí spánek u Čechů s kvalitou života? Každá jednotlivá kapitola pak nabízí samostatnou výzkumnou otázku: 1. Jaké jsou dlouhodobé účinky změn délky spánku, kvality spánku a denní doby, kdy jednotlivci spí, na kvalitu života? (Kapitola 3: Lepší spánek, lepší život?

Testování role spánku v kvalitě života), 2. Jaká je souvislost mezi velikostí sociálního jet lagu a faktory souvisejícími s typem povolání a specifickými rodinnými povinnostmi? (Kapitola 4: Social Jetlag: Souvislosti práce a rodiny) a za 3. Liší se délka spánku v pracovních dnech a volných dnech a sociální jet lag u rodičů a bezdětných osob? (Kapitola 5: Spánkové praktiky mezi rodiči a bezdětnými osobami). Na základě jednotlivých výzkumných otázek volí autorka různé techniky, metody měření zpracovávající totožná data. Data byla získávána prostřednictvím opakovaného průzkumu českých domácností, které probíhaly v několika vlnách v letech 2016–2020, avšak spánková data byla získána ve sběrech z let 2018-2020. Sběr dat probíhal formou dotazníkového šetření, které využívalo jako hlavní dotazník MCTQ doplněný o cílené otázky mapující další sledované jevy. Vzhledem k tomu, že autorka v úvodu hovoří o cirkadiálních preferencích, považovala bych za vhodnější použití také dotazníku MEQ, který je koncipován pro tyto účely. MCTQ je dotazník stojící spíše na biologickém základu pracujících se středem spánku ve volných dnech, jeho výhodou je, že pracuje se stěžejním faktorem studie - SJL. Přestože jsou cirkadiální preference a chronotypy užívány jako synonyma, odborníci upozorňují na rozdílnost. Autorka proto mohla buď doplnit zmíněný dotazník, ale jednodušší by asi bylo, kdyby pracovala s pojmem chronotyp v textu tak, aby byla zachována jednotná koncepce celého znění a záměru (v textu ve výzkumech často cituje autory pracující s tímto pojmem, např. práce prof. Roenneberga, autora dotazníku MCTQ, i když hovoří o cirkadiálních preferencích, dále v článku č. 2 hovoří vyloženě o chronotypech). Nejedná se o žádnou závažnou chybu, protože nejde o primární doménu disertační práce, ale kdyby si autorka pohlídala i tento detail, její práci by to posunulo ještě na vyšší úroveň. Nicméně velice pozitivně kvituji, že si je autorka tohoto vědoma a že sama tuto skutečnost v kapitole uvádí (opětovně i v limitech práce), možná by přesto stálo za to tuto drobnou rozdílnost mezi pojmy uvést již v úvodu. Alternativní dotazníky vhodné k užití v kontextu cirkadiálních preferencí v textu najdete, připisuji další velké plus. Velmi pozitivně navíc hodnotím v jednotlivých výzkumech velikost výzkumných vzorků.

## Ústřední tři kapitoly disertační práce

První kapitola se věnuje souvislosti spánku a kvality života. V práci se autorka zaměřuje konkrétně na sledování změn délky spánku, kvality spánku, SJL a jejich vlivu na pět aspektů kvality života: životní spokojenost, štěstí, pracovní stres, subjektivní zdraví a wellbeing. Tuto práci považuji za velice významnou, a to z toho důvodu, že nabízí longitudinální pohled na sledované proměnné a přináší tak v naší zemi vzácné údaje, neboť tento typ studií na dané téma není často zastoupen. V úvodní části autorka definuje pojem kvalita života vycházející z několika teorií. Stěžejní část úvodu tvoří přehled dosavadních výzkumů, které zkoumaly vzájemný vztah sledovaných proměnných. V souladu se zvoleným metodologickým rámcem a statistickými postupy bylo

zjištěno, že jistý vliv na kvalitu života lze spatřovat jak u délky spánku, tak u jejího načasování. Celkově publikace říká, že subjektivně vnímaná kvalita spánku je nejvlivnějším faktorem ovlivňujícím pět aspektů kvality života. Bylo by skvělé, pokud by se autorům podařilo udržet trend získávání informací a mohli nadále pokračovat v dlouhodobém sběru dat. Výsledky mapující změny například po celou dekádu by byly velkým přínosem. Pro budoucí studie bych však výrazně doporučila využívat standardizované metody pro měření jednotlivých faktorů – neshledávám úplně šťastné hodnotit např. kvalitu spánku jen na základě jedné otázky „Jak hodnotíte kvalitu svého spánku?“, když je k dispozici např. dotazník PSQI. A podobně bychom mohli hovořit i dále.

Druhá kapitola zkoumá souvislost mezi velikostí SJL a faktory souvisejícími s typem povolání a vybranými rodinnými aspekty. Studie se zaměřuje například na počet odpracovaných hodin, zařazení do sociální třídy, dobu dojíždění do práce, přítomnost dětí a další. Líbí se mi, jak autorka v úvodu propojuje rešerši literatury, na základě které hned nabízí výzkumné hypotézy, pro čtenáře je to velmi nápomocné. Výsledky ukázaly, že na sociální jet lag má největší vliv příslušnost k danému povolání – zaměstnanci trpí větším sociálním jet lagem než osoby samostatně výdělečně činné. Nižší sociální třídy zažívají závažnější zkušenosti se SJL, nicméně tato závažnost je snižována, pokud jsou tyto osoby samostatně výdělečně činné. Naopak rodinný stav a jeho aspekty se jako významné prediktory SJL neprokázaly. Rodiče malých dětí zažívají nižší SJL než bezdětní. Zajímavým zjištěním je, že jedinci, kteří pracují více než 50 hodin týdně, trpí nižší mírou sociálního jet lagu. Myslím, že by stálo za to se v budoucím výzkumu zaměřit na tuto oblast a podívat se podrobně na pracovní návyky těchto jedinců. Nabízené vysvětlení v podobě mizejících rozdílů mezi pracovními a volnými dny je logické, přesto by jistě stálo za to podívat se na tento problém z širší perspektivy. Navíc bych upozornila na to, že poměr mezi zaměstnanci a osobami samostatně výdělečně činnými byl markantní (88 % ku 12 %), což by také mohlo sehrát roli v možném zkreslení výsledků.

Poslední z kapitol pojednává o rozdílu ve spánkových faktorech u rodičů a bezdětných osob (zajímavé je, že ve výzkumu bylo zapojeno bezmála dvakrát tolik bezdětných osob). Text obsahuje podrobný teoretický úvod. Souhlasím s autorkou, že spánek rodičů je výzkumně s výraznou převahou zaměřen na matky. Výsledky celkově naznačují, že sociální jet lag je úzce propojen se sociálně podmíněnými rolemi – matka vs. otec. Výzkum také poukazuje na významný aspekt, kterým je věk dítěte, který může sehrát významnou roli v délce sociálního jet lagu mezi rodiči. Zajímavé je, že kvalita spánku zůstala bez signifikantních rozdílů napříč všemi sledovanými skupinami, obecně je hodnocena spíše jako celkově špatná.

Gratuluji autorce k tomu, že všechny články byly publikovány. Přesto bych jako recenzent měla výhrady ke znění některých hypotéz napříč všemi texty, které ne vždy byly jasně formulovány, někdy byly definovány jako složené hypotézy, které vyžadují složitější přístup k ověřování jejich platnosti a interpretaci. Sama autorka uvádí, že: hypotézu lze částečně přijmout; hypotéza nebyla plně potvrzena (např. str. 53, 70), k čemuž by nemělo docházet, neboť i složené hypotézy buď přijímáme, nebo zamítáme ideálně jako celek při správně zvolené statistické metodě.

## Diskuze, závěr a doporučení

Závěrečná část práce přehledně sumarizuje nejdůležitější zjištění. Autorka tuto kapitolu rozdělila do tří sekcí, kdy v první obecně sumarizuje zjištění svých výzkumů. V druhé části se autorka věnuje analýze výsledků a přínosu pro českou společnost. Zde by bylo za mě fajn, kdyby autorka více vyzdvihla unikátnost výsledků, pochlubila se rozsahem souboru, atd. Přece jen si myslím, že pro ČR jde o zajímavá témata a mohou otevírat diskuze v různých oblastech nejen společenského dění. Každopádně, dosažené výsledky se autorka snaží diskutovat a porovnávat se závěry jiných studií, některá zjištění jsou velmi zajímavá a podnětná pro další bádání. Třetí podkapitola potom pracuje s limity. Líbí se mi a pozitivně hodnotím, že autorka nabízí také možnosti, kam by se budoucí výzkum mohl ubírat. Co mi ale v této sekci chybí je nějaké souhrnné zamyšlení a odpověď na hlavní otázku a to je jak souvisí spánek s kvalitou života? Přestože jednotlivé práce naznačují výsledky atd., čtenáři by mohlo, kdyby autorka na dané téma vedla diskuzi. Zajímalo by mě, zda autorka bude nadále pokračovat v bádání a zda jí zjištěné poznatky něčím překvapily?

## Formální stránka práce

Po formální stránce nelze práci prakticky nic vytknout. Opravdu zcela výjimečně se objevují drobné chyby, například špatné číslování podkapitol - hned v sekci jedna. Na straně 40 je odlišné formátování hypotézy 1 oproti dalším v článku, na str. 45 se vyskytuje špatné zarovnání textu. Ale jedná se opravdu jen o maličké detaily, které nekazí celkový dojem. Určitě pozitivně hodnotím použití grafů, tabulek i obrázků, napomáhají čtenáři v rychlejší orientaci.

## Závěrem

Celkově práci hodnotím jako velmi zdařilou a hodnotnou, a to i přes uvedené nedostatky či nejasnosti. Věnuje se společensky velmi důležitému tématu, které sice dostává ve společnosti čím dál více prostoru, nicméně tohoto prostoru je z mého pohledu stále nedostatek. Věřím, že předkládaná práce může posloužit jako



odrazový můstek pro další bádání nejen autorky, ale i dalších vědců, protože otevírá prostor pro hloubkové pochopení tématu spánku i z jiné perspektivy. Autorka prokázala, že disponuje schopnostmi, které jsou potřebné pro akademickou a výzkumnou činnost. Navíc její práce ukazuje i značný potenciál praktického využití, což hodnotím jako velké plus. Při čtení práce bylo znát, že se jí autorka věnovala s poctivým úsilím a bylo radost ji číst. Předkládaná práce nepochybně splňuje kritéria doktorské vědecké práce a autorka si bez pochyb zaslouží udělit titul Ph.D..

**Z tohoto důvodu práci vřele ráda doporučuji k obhajobě.**

V Olomouci, 21. 3. 2024



PhDr. Denisa Marková, Ph.D.

