



Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta – Katedra psychologie

Celetná 20, Praha 1

Posudek vedoucí na diplomovou práci

Název práce: Vliv edukace o spánku a behaviorálních metod na spánek a emoční regulaci u pacientů s chronickou nespavostí

Autorka: Bc. Eliška Smolková

Vedoucí: Mgr. Karolina Janků, Ph.D.
Centrum pro výzkum spánku a chronobiologie
Národní ústav duševního zdraví

PŘÍNOSNOST PRÁCE

Tématem diplomové práce je účinnost krátkodobého behaviorálního programu pro pacienty s chronickou nespavostí. Význam tohoto tématu spočívá především v jeho přesahu do klinické a terapeutické praxe, kde by krátkodobé a méně nákladné terapeutické programy mohly být významnou pomocí pro pacienty s touto častou poruchou spánku.

CÍL

Cílem práce bylo sledovat vliv krátké behaviorální intervence pro chronickou insomnii na kvalitu spánku, závažnost nespavosti a na potíže s emoční regulací. Teoretická i praktická část k tomuto cíli směřují.

FORMÁLNÍ STRÁNKA

Práce má rozsah 77 stran, včetně seznamu literatury a příloh. Seznam literatury zabírá téměř 12 normostran a je tvořen převážně zahraničními odbornými publikacemi. Kapitoly a obsah jsou přehledně členěné, text je doplněn vhodnými obrázky. Citace a odkazy jsou v souladu s normou APA.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce poskytuje přehled základních poznatků o spánku, některých jeho funkcích relevantních k tématu práce, nespavosti a metodách její léčby. Zvolené publikační zdroje jsou tematicky adekvátní. Jazykově text kolísá mezi odbornou a méně odbornou úrovní.

Struktura většiny kapitol je logicky uspořádaná, přesto některé přechody mezi kapitolami působí nesourodě. Například přechod z kapitoly o neurofyzilogii spánku do kapitoly o konsolidaci paměti by mohl být lépe propojen, případně rozdělen do samostatných sekcí. Pozitivně hodnotím rozdělení



kapitol od zdravého spánku k chronické nespavosti a její léčbě. Oddíl o léčbě nespavosti je informativní a dobře strukturovaný s důrazem na praktické aplikace.

EMPIRICKÁ ČÁST

Empirická část je standardně strukturovaná. Výzkumné cíle a hypotézy jsou jasně formulovány. Hlavní výsledky jsou přehledně znázorněny graficky a doplněny komentáři v textu. Pro přehlednost je u každého výsledku uvedena konkrétní testovaná hypotéza. Diskuze obsahuje srovnání výsledků s ostatními studiemi. Celkově však chybí větší propojení výsledků práce s teoretickými koncepty a hlubší zamyšlení nad potenciaálními mechanismy účinku této terapie. Rovněž by bylo vhodné více rozebrat význam a praktické uplatnění výsledků v klinické praxi, které se v souvislosti s touto studií nabízí.

CELKOVÉ HODNOCENÍ

Studentka si vybrala velmi aktuální téma, důležité pro klinickou praxi, a přistoupila k němu s velkým zájmem a odpovědností. Samostatně vedla edukační program pro pacienty, organizovala nábor participantů, sběr i analýzu dat. Její samostatnost a zájem o téma hodnotím velmi pozitivně. Práce má své slabší stránky týkající se jazykové formy a diskuze výsledků.

Předloženou diplomovou práci hodnotím **velmi dobře a doporučuji k obhajobě**.

V Praze dne 20.5.2024

Mgr. Karolina Janků, Ph.D.