

Katedra psychologie FF UK
Oponentský posudek diplomové práce Bc. Terezy Zahradníkové:
„Kvalita spánku ve starším věku“

Téma předložené diplomové práce vnímám jako zajímavé a důležité s ohledem na kvalitu života. Téma kvality spánku chápu spíše interdisciplinárně, nicméně v tom ohledu, jakým je práce zpracována jde především o psychologické souvislosti. Rovněž zacílení na starší populaci vnímám jako přínosné a nápomocné i psychologické praxi.

V teoretické části práce se autorka v několika kapitolách věnuje významu spánku a jeho kvalitou, nespavostí ve starším věku, souvislostem nespavosti a kognitivního výkonu. Závěrečné kapitoly pojednávají o možnostech měření kvality spánku, diagnostice poruch spánku a bdění, možnostech léčby nespavosti a zvyšování kvality spánku u starších osob.

Výběr kapitol v teoretické části je adekvátní k výzkumnému záměru, kapitoly jsou přehledně členěny a zpracovány. Autorka využila řady publikací a elektronických zdrojů (našich i zahraničních), které řádně cituje. Za přínosné považuji uvedení celé řady výzkumů (napříč všemi kapitolami teoretické části), které s vybranými tématy souvisí.

Empirickou část autorka rozdělila na dvě části. První z nich je zaměřena na kvalitu spánku, únavu, denní spavost a výskyt nespavosti u starších a mladších osob. Druhá část pak posuzuje komplexní záznamy o spánku 17 osob starších 60 let a je zaměřena na porovnání objektivních a subjektivních metod měření kvality spánku.

Cíle empirické části jsou pak konkrétně formulovány v podobě hypotéz (str. 46 – 47, 64). Popis výběrového souboru, metody sběru dat a jejich analýzy jsou náležitě popsány a doplněny řadou přehledných tabulek. Veškeré získané výsledky se vztahují k zamýšleným cílům práce a autorka je podrobně pak komentuje v kapitole „Diskuse“, která je dle mého názoru velmi dobře zpracována a taktéž na několika úrovních rozpracovává řadu omezení, která souvisí s takto pojatým výzkumem. Oceňuji, že v rámci „Závěru“ práce autorka nejen shrnuje důležitá zjištění z její práce vyplývající, ale naznačuje i možnosti dalších směrů“ (výzkumných i praktických), kterými by se toto téma mohlo dále ubírat (rozpracovat či rozšířit).

V rámci obhajoby prosím autorku, aby uvedla, která zjištění ji v rámci výzkumu překvapila či zaujala. Dále pak by mě zajímalo, vzhledem ke složení výzkumného souboru, zda zvažuje vliv některých demografických proměnných (pohlaví, rodinné zázemí, bydliště, atp.) na kvalitu spánku (viz 1. část výzkumného projektu). V závěru prosím autorku, aby zhodnotila použité diagnostické nástroje vzhledem k možnostem jejich využití, vypovídající hodnotě, a rovněž z pohledu obecných psychometrických ukazatelů (validita, reliabilita, standardizace).

Předložená diplomová práce, dle mého názoru, byla koncipována na požadované teoretické a výzkumné úrovni. Hodnotím ji jako zdařilou a ráda ji doporučuji k obhajobě. Navrhuji hodnocení výborně.

V Praze dne 22. srpna. 2017

Markéta Niederlová