

Univerzita Karlova v Praze
Filozofická fakulta - Katedra psychologie
Celetná 20, Praha 1

Posudek na diplomovou práci

Název práce: Kvalita spánku ve starším věku
Autorka: Bc. Tereza Zahradníková
Konzultantka: Mgr. Daniela Urbaczka Dudysová, M.A.
Spánková medicína a chronobiologie
Národní ústav duševního zdraví

PŘÍNOSNOST tématu, kterým se autorka ve své diplomové práci zabývala, lze spatřovat zejména v upozornění na opomíjený, byť velmi důležitý koncept kvality spánku. Téma je obzvláště relevantní pro vybranou výzkumnou skupinu starších osob v naší stárnoucí populaci.

CÍLEM předložené práce je 1) získat informace o kvalitě spánku u lidí ve starším věku; 2) zjistit, jak souvisí kvalita spánku s únavou a spavostí; 3) zjistit, zda se kvalita spánku s věkem snižuje; 4) porovnat objektivní a subjektivní metody měření kvality spánku. Formulace cílů je ambiciózní a zahrnuje široké spektrum zmíněných psychologických fenoménů. Autorka přesto dokázala předsevzaté cíle naplnit.

PO FORMÁLNÍ STRÁNCE předložená práce obsahuje 93 stran textu včetně seznamu literatury a navíc několik stran příloh. Seznam literatury čítá široké množství titulů, z toho většina činí tituly v anglickém jazyce. Práce je přehledně rozdělena do šesti teoretických a dvou empiricky zaměřených kapitol s přehlednými podkapitolami. Teoretická i empirická část je opatřena samostatným úvodem a shrnutím/závěrem.

V TEORETICKÉ ČÁSTI autorka nejprve uvádí terminologii a vysvětluje základní aspekty spánku a cirkadiálních rytmů, poté důkladně vymezuje pojem kvalita spánku a věnuje se klinickým aspektům zhoršené kvality spánku a dalším psychologickým faktorům. Malou výhradou je až příliš detailní rozpracování některých částí, které se přímo netýkají tématu práce (př. výčet somatických a psychických poruch v kapitole nespavost). Dále se autorka věnuje dopadu snížení kvality spánku na funkce jako kognitivní výkon a únava, vymezuje možnosti diagnostiky poruch spánku a možné léčby kvality spánku. Celkově je teoretická část zpracována velmi systematicky a pečlivě.

EMPIRICKOU ČÁST autorka rozdělila do dvou samostatných výzkumných částí. V první části se věnuje změnám v kvalitě spánku u dvou věkových skupin a standardním způsobem představuje výzkumné otázky, sadu hypotéz, popisuje jednotlivé metody, způsob sběru dat a výzkumný soubor včetně jeho sociodemografických ukazatelů. Poté již přechází k výsledkům empirických zjištění. Vše je prezentováno přehledně a jednotlivé výsledky jsou v diskuzní části vysvětleny. V druhé výzkumné části se autorka věnuje otázce, zda subjektivní hodnocení spánku odpovídá objektivním měřením spánku. Opět přehledně představuje sadu hypotéz, výzkumný soubor, užití metody, výsledky a nakonec diskuzi. Zejména zde oceňuji nadstandardní využití a zpracování různorodých metod a dat od aktigrafie a polysomnografie po dotazníky a škály. Autorka také předvedla výbornou orientaci v problematice.

DISKUZNÍ ČÁST byla také rozdělena do dvou částí a uzavřena souhrnným závěrem, který propojil výsledky obou empirických částí. Diskuze se orientovala na shrnutí jednotlivých výsledků i celkové interpretaci výsledků v problematice kvality spánku. Autorka navrhla několik možností

dalších výzkumných snažení a nastínila limitace svého výzkumu. Jako čtenáře mě velmi zaujala závěrečná část práce, která byla snad trochu strohá a možná by zasluhovala detailnější rozpracování.

CELKOVĚ mohu shrnout, že autorka

- předložila práci s precizně a systematicky zpracovanou teoretickou částí, která dokládá její dobrou orientaci v popisované psychologické problematice,
- dokázala formulovat výzkumné cíle a jasně je strukturovat do jednotlivých hypotéz,
- prokázala schopnost empirického ověřování hypotéz, včetně jejich statistického zpracování,
- demonstrovala kompetenci při zpracování a interpretaci výsledků a možného dalšího směřování výzkumu v diskusní části,
- prokázala nadprůměrnou schopnost pracovat s literaturou.

Předloženou práci proto **HODNOTÍM VÝBORNĚ** a **DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ**.

V Tübingenu 24. srpna 2017

Mgr. Daniela Urbaczka Dudysová, M.A.

