

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor práce: Veronika Sládková

Název práce: Souvislost spánkových obtíží a pandemie Covid 19 u dospělých

Autor posudku: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.

Vedoucí práce

Zpracování teoretické části

V teoretické části práce autorka seznamuje čtenáře s pandemií Covid-19 a jejími dopady na duševní zdraví, čímž poukazuje na možnou souvislost mezi pandemií covid-19 poruchami spánku a i vystavuje první argumentaci pro volbu tématu své rešerše. Autorka v samostatné kapitole teoretické části uvádí rovněž do tematicky spánkové architektury, snění, charakteristiky zdravého spánku.

V samostatné podkapitole (2.4) se věnuje kvalitě spánku a faktorům, které ji mohou dle dříve realizovaných studií ovlivňovat a poruchám spánku. Název podkapitoly by mohl v názvu kromě poruch spánku reflektovat i téma kvality spánku.

V poslední podkapitole autorka seznamuje s metodami výzkumu kvality spánku, které jsou vhodným doplněním úvodní části práce pro porozumění výsledkům následně prezentované přehledové studie.

Autorka v práci čerpá z Mezinárodní klasifikace poruch spánku a relevantních odborných studií a to jak tuzemských, tak zahraničních.

Zpracování empirické části

Autorka realizovala přehledovou studii, jejímž cílem bylo popsat souvislost mezi pandemií covid-19, kvalitou spánku a potažmo poruchami spánku. Zaměřila se rovněž na to, zda uváděná kvalita spánku v období pandemie souvisela s pohlavím nebo věkem. První výzkumná otázka mohla být možná lehce reformulována (s ohledem na to, že metody jednotlivých studií zkoumají spíše prevalenci poruch spánku a snížené kvality spánku v době pandemie, neboť většinou nevycházejí z dat před a během pandemie, ale jen z dat získaných v jejím průběhu). Cíle práce i jednotlivé kroky realizované přehledové studie autorka popisuje strukturovaně, přehledně a srozumitelně. Nechybí informace o vyhledávacích heslech a kritériích, na základě nichž byly studie do rešerše zařazené. Pro přehlednost autorka využila PRISMA diagram. U Obrázku 1 však chybí název ve formátu APA.

Při představování výsledků oceňuji snahu autorky nejprve podat ucelený přehled o samotném charakteru zařazených studií (jedná se o 29 studií realizovaných na reprezentativních vzorcích populace, všechny průřezové...). Teprve následně autorka poskytuje hlavní informace o jednotlivých studiích prostřednictvím tabulek. V těch čtenář najde místo, kde byla každá z nich realizovaná, hlavní cíle, sledované proměnné, velikost souboru, použité metody i jejich nejdůležitější zjištění. Pro snazší porovnání autorka rozdělila jednotlivé studie dle jejich zaměření (výzkumy orientované na obecnou kvalitu spánku, na insomnii, na noční můry). K tématu kvality spánku jsou dokonce Tabulky 2, z nichž jedna uvádí pouze výsledky studií, které používali k měření kvality spánku PSQI – pro čtenáře je tedy následně snazší informace z většího množství různorodých studií pojmout.

Autorka následně výsledky shrnuje a uvádí hlavní zjištění studií souhrnně, dochází zde tedy k určité syntéze poznatků a jejich následné diskuzi. Diskuze je psaná srozumitelně, autorka propojuje úvodní část práce se zjištěními své rešerše. V jednom místě diskuze opakuje informace podané v teoretické části (v diskuzi již není třeba vysvětlovat to, co bylo řečeno v teoretickém úvodu, stačí na danou teorii jen odkázat – konkrétně mám na mysli teorii Revonsua (2000), která už zde nemusela být rozepsaná.

V diskuzi by bylo vhodné přidat i úvahu, proč jsou dle některých studií lidé v „nižšího věku jsou spánkovými poruchami v době pandemie covid-19 postiženi více než lidé věku středního a vyššího (opačné zjištění diskutováno je).

V diskuzi nechybí limity práce, ani budoucí možné směřování výzkumu v dané oblasti. Diskuzi celkově hodnotím jako povedenou.

Technické/formální provedení práce

Kapitoly 3.2 a 3.2.1. nesou stejný název (Výsledky). Kapitulu 3.2.1 nebylo nutné uvádět samostatným nadpisem, případně by bylo vhodné nadpis zkonkretizovat – např. Výsledky – porovnání jednotlivých studií atp.

První odstavec závěru by mohl být vynechán, aby Závěr obsahoval čistě závěry.

V práci se vyskytují občasné překlepy (občas chybí tečka nebo čárka) v běžném rozsahu.

Poznámka vedoucí: Autorka od začátku jevila zájem o zkoumané téma, zejména o problematiku spánku a snění. Průběžně studovala dostupné materiály, které byly někdy i nad rámec samotné práce a proto byly z textu nakonec odstraněny.

Otázky k obhajobě:

Proč myslíte, že se studie zkoumající poruchy spánku v období pandemie Covid 19 věnovaly zejména insomnii a z parasomnií jen nočním můrám a ostatní poruchy spánku byly „odsunuty“ mimo pozornost? (případně narazila jste na nějakou takovou realizovanou třeba alespoň na nereprezentativním vzorku populace?).

Doporučuji hodnocení **velmi dobře**.

Práci doporučuji k obhajobě: **ANO**