

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autorka: Tereza Mizerová

Název práce: Spánek, jeho poruchy a terapie - přiblížení metody elektrospánku

Škola: FHS UK Praha 2016

Předložená studie je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část na třiceti stranách mapuje téma spánku: definici (kvalitního) spánku, zaměřuje se na jeho průběh, funkce, poruchy i terapii. Neopomíjí důležitost kvalitní anamnézy. Dále se zaměřuje na problematiku sebesposuzovacích metod spánku. Následuje část o elektrospánku jako terapeutické metodě. Autorka pracovala jak s domácí, tak zahraniční literaturou. Na závěr přináší přehled studií zaměřujících se na problematiku spánku. Kapitoly jsou uspořádány pomocí číselného uspořádání, což usnadňuje práci s textem.

Zejména je třeba ocenit opomíjené a důležité téma spánku a „znovuobjevení“ metody elektrospánku. Elektrospánek je metoda fyzikální terapie spánku, která díky propojení na ruský výzkum byla patrně neprávem zapomenuta. V současné době provádí v ČR pouze Lázně Jeseník. Indikace jsou k terapii především spánkových poruch, těžkých neurotických stavů, případně migrén a jiných neurologických obtíží.

Empirická studie shrnuje výsledky kvantitativního výzkumu provedeného na 126 osobách ve věku 20-30 let. Kontakt proběhl přes sociální síť a vyplnili celkem 2 dotazníky (Pitsburský index kvality spánku a druhý originální dotazník autorky). Práce je přehledná a poměrně na velkém počet respondentů. Doporučuji pokračovat ve výzkumu.

Dalšímu výzkumu bych doporučila zúžení výzkumného tématu a zejména zúžení šíře teoretické části. Téma nelze v jedné práci vyčerpat a zúžení tématu by umožnilo ještě hlubší pohled přímo na metodu elektrospánku. Na druhou stranu teoretická práce popisuje kontext, jehož znalost je nutná pro popsání výzkumu.

Otázky k obhajobě:

Uveďte kritéria kvalitního spánku. Která z nich považujeme za subjektivní a která za objektivní?

Jak ovlivňuje tzv. modré záření produkci hormonů?

V práci používáte termín „paradoxní spánek“, definujte jej.

Doporučuji bakalářskou práci k obhajobě a hodnotím známkou 1-2. Uvedené hodnocení lze přizpůsobit průběhu obhajoby.

V Praze 28.8.2016

Mgr. et Mgr. Veronika Víchová

