

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá subjektivně vnímanou kvalitou spánku a jejími souvislostmi - únavou, denní spavostí a nespavostí ve starším věku. Pozornost je věnována psychologickým metodám měření spánku a jejich srovnání s objektivními metodami (polysomnografií, aktigrafii). Teoretická část práce vychází ze současných výzkumů na téma kvality spánku, věnuje se psychologickým faktorům, které ve starším věku přispívají ke zvyšování či snižování kvality spánku. V souvislosti s kvalitou spánku je pozornost věnována také výskytu nespavosti ve starším věku ve srovnání s lidmi mladšího věku a možnostem zvyšování kvality spánku. Součástí teoretické části je přehled objektivních a subjektivních metod měření kvality spánku a dalších spánkových charakteristik. Výzkumná část práce je rozdělena na dvě části. První část srovnává kvalitu spánku, denní spavost, únavu a výskyt nespavosti u mladších a starších osob. Vychází z dat z dotazníků PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), FSS (Fatigue Severity Scale), ESS (Epworth Sleepiness Scale) a ISI (Insomnia Severity Index). Druhá část studie ověřuje validitu psychologických metod měření kvality spánku – dotazníků PSQI, ISI, FSS, ESS a spánkových deníků u starší populace srovnáním s objektivním měřením spánku (polysomnografií, aktigrafii). Zároveň toto srovnání objektivních a subjektivních dat přináší poznatky o nejdůležitějších ukazatelích a faktorech, které se podílejí na kvalitě spánku. Výsledky této diplomové práce přispějí k rozšíření znalostí o zmíněných aspektech spánku u starší populace a lepšímu zacílení léčby nespavosti a snížené kvality spánku na základě psychologických diagnostických metod měření spánku.

Klíčová slova:

spánek, kvalita spánku, nespavost, únava, denní spavost, starší věk