

Posudek bakalářské práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Název: Změny cirkadiálních preferencí v průběhu lidského života

Autor: Veronika Pospíšilová

Rok: 2019

Bakalářská práce je přehledovou neempirickou studií, která zachycuje změny cirkadiálních preferencí v průběhu lidské ontogeneze. Jedná se o téma v našem prostředí málo zkoumané, ačkoliv společenská diskuse na téma vstávání či posunu času je na podzim a na jaře častým tématem. Souhrnná publikace na téma cirkadiálních rytmů chybí a autorky přehledová studie je tak žádoucí. Práce si klade za cíl pokusit se zmapovat cirkadiálních preference v jednotlivých stádiích lidského života.

V úvodních kapitolách autorka seznamuje s tím, co je to cirkadiální rytmus a jaké vnější faktory tento rytmus ovlivňují. Druhá kapitola se věnuje hlavnímu projevu cirkadiálního rytmu, tedy spánku a bdění. Třetí kapitola je pak věnována cirkadiálním preferencím. Čtvrtá kapitola je pak vlastním jádrem celé práce, kterým jsou změny cirkadiálních preferencí v průběhu lidského života. Autorka využila pro sepsání práce více než 100 zahraničních článků publikovaných v odborných časopisech a knihy, které byly vydány po roce 2003. Při vyhledávání článků byly využity vědecké databáze a klíčová slova pro vyhledávání v anglickém jazyce byla: sleep, circadian preferences, diurnal preferences, sleep habits, morningness–eveningness, biorhythms, melatonin, chronotype, MTCQ, CSM, MEQ, sleep architecture, toddlers, prenatal, toddlers, preschool, adolescent, adulthood, age. Klíčová slova pro články psané v českém jazyce byla: melatonin, spánek, cirkadiální rytmus a časový systém. Zahrnuty byly publikace vydané po roce 1997.

Práce je velmi pěkně sepsána a uspořádána, technicky je dobře zvládnutá, autorka důkladně odkazuje na použité zdroje a studie. Práce je na vysoké úrovni, domnívám se, že čtvrtá kapitola by mohla být obratem publikována a očekávám, že autorka publikaci této vývojové kapitoly zvaží.

Přehledové práce nejsou obvyklé mezi studenty na bakalářské úrovni a to především z důvodu obtížnosti takového počínu. Veronika ovšem prokázala, že přehledová studie, kterou si vybrala, jí jako formát naprosto sedí, prokázala kvalitní analytické schopnosti i ukázněnost v cílesměrnosti práce. Práci doporučuji k obhajobě, zdařile zachycuje téma relativně běžné, ale zoufale málo publikované. Autorka, na svoje malé publikační zkušenosti, prokázala mimořádné nadání pro systematickou analytickou práci.

Komisi navrhuji hodnotit ji známkou výborně.

V Praze, 1.9.2019

Iva Poláčková Šolcová