

Oponentský posudek bakalářské práce Veroniky Pospíšilové Změny cirkadiánních preferencí v průběhu lidského života

Autorka předkládá teoretickou práci na psychologickou tematiku spánku a cirkadiánního rytmu. Soustředí se především na specifika jednotlivých životních období, případně rozdíly mezi muži a ženami. Práce obsahuje kromě úvodu, diskuze a závěru 4 hlavních kapitol, z nichž 3 jsou spíše výkladové, zabývají se popisem cirkadiánního rytmu, spánku a bdění a cirkadiánních preferencí. Čtvrtá kapitola se věnuje změnám spánku a cirkadiánních preferencí během života.

Zatímco první 3 části jsou zpracované téměř výhradně z přehledových učebnic, čtvrtá část je z hlediska literárních zdrojů mnohem kvalitnější (stovka převážně zahraničních článků). Obecným problémem úvodních kapitol je právě využívání českých učebnic a odborných knih. Informace z nich převzaté nejsou zcela aktuální, jsou zatížené několikerým přepisem a překladem původní informace, během kterých může dojít ke zkreslení, a dále jsou často zatížené cílením knihy na publikum ne vždy zcela akademické. Od stránky 24 (do strany 44) je review zajímavější i po stránce originality řešeného tématu. Práce s literaturou je v pořádku, tematika je zpracovávána systematicky, poznatky z literatury jsou srozumitelně podány a vzájemně konfrontovány. Autorka nakonec dospěla i k několika závěrům svého teoretického šetření, konkrétně doporučení pro pozdější začátek školního vyučování a apelu ohledně důležitosti kvalitního pravidelného spánku ve všech věkových kategoriích. V náznamech poukazuje také na škodlivý vliv sledování televize, či online aktivit na spánek, což je téma, které si jistě zaslouží velkou pozornost. K silnějším závěrům by bylo potřeba lépe specifikovat dílčí otázky práce, což může být výraznější i u prací teoretických. Zde se autorka omezila na obecné vymezení tématu. Ovšem vzhledem k tomu, že jde o bakalářskou práci, je takový postup přípustný a poměrně častý.

Kvalitu práce narušují gramatické chyby – výrazně častá je především chybná interpunkce, které snižují srozumitelnost. Místy je vidět nezkušenost s akademickým stylem textu. („*Po sečtení bodů respondent dostává číslo od 16 do 86.*“ Asi tím mělo být řečeno, že výsledné skóre nabývá hodnot 16-86.) Přehlednosti by přidalo i systematictější členění textu, především zahrnující číslování kapitol.

Práci celkově hodnotím jako přínosnou, především v její druhé polovině. Ukazuje na rozměr důsledků, které může mít vliv sociálních faktorů, především nastavení školní docházky a pracovní doby, na přirozené fyziologické změny během dne u lidí zaměřených spíše na ranní a večerní aktivitu. Věřím, že tato práce bude sloužit jako podklad k budoucí vlastní experimentálně psychologické práci, která k bádání v dané oblasti přispěje.

Práci hodnotím jako výbornou až velmi dobrou v závislosti na kvalitě obhajoby

Jitka Lindová