

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Pedagogická fakulta
Katedra biologie a environmentálních studií

POSTUP HODNOCENÍ MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(Posudek vedoucího)

Předložil student: **Bc. Michaela Kolářová**

Název: ***Význam cirkadiánních rytmů u člověka se zaměřením na adolescenty***

Vedoucí: Doc. RNDr. Václav Vančata, CSc.

Oponent: RNDr. Ing. Edvard Ehler, PhD.

1. CÍLE A HYPOTÉZY:

Práce má jasně stanovené cíle, které byly ověřovány podrobnou a jasně strukturovanou metaanalýzou. Cíle práce byly nepochybně splněny, metaanalýza je přehledná, se srozumitelnými výstupy.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ:

Práce má v zásadě klasické členění: **Úvod**, **Část teoretická**, **Část praktická** - Metaanalýza cirkadiánních rytmů a věku má čtyři části. Dále navazuje **Diskuze** a **Závěr**. Práci uzavírá **Seznam použitých informačních zdrojů**, který velmi obsáhle.

Teoretická část: Část první, **Cirkadiánní rytmy**, má šest podkapitol - Historie cirkadiánních rytmů, Ovlivňování cirkadiánních rytmů, Hormony a cirkadiánní rytmy, Poruchy cirkadiánních rytmů, Potíže související s narušeným cirkadiánním rytmem, Jak vylepšit cirkadiánní rytmus a Cirkadiánní rytmy a osobnost. Tato část je napsaná přehledně a srozumitelně a obsahuje řadu zajímavých faktů. Část druhá, **Spánek**, má pět částí: Fyziologický význam spánku, Chronotypy, Spánkové cykly, Spánkové rozdíly a Poruchy spánku. I tato část je napsaná velmi dobře a srozumitelně. Poslední třetí část, **Dospívání**, je věnována dvěma problematikám souvisejícím s hlavním tématem práce, tedy adolescencí a pubescencí. I tato část je solidně napsaná, i když pořadí adolescence a pak pubescence považují za trochu problematické. V práci je možno pozorovat někdy příliš důvěry v některé autory, rozhodně není pravda, že by moderní člověk rozhodně nežil jen v oblasti rovníku (str. 12 Panda 2020), kromě toho v době ledové jsou zcela jiné biorytmy než dobách meziledových. Část druhá **Cirkadiánní rytmy a věk**, metaanalýza problematiky cirkadiánních rytmů, má čtyři části: Cirkadiánní rytmus u dětí, Cirkadiánní rytmus u adolescentů, Cirkadiánní rytmy v dospělosti a Cirkadiánní rytmy ve stáří. První část je solidní, velmi přehledná a věcná. Problematice cirkadiánních rytmů u adolescentů je věnována největší pozornost, tato část je skutečně velmi dobrá, vystihuje věcně a jasně všechny základní aspekty problematiky. Je velmi dobře doložena literárními zdroji. Poslední dvě části jsou nejméně podrobné, a, podle mého názoru, část věnovaná stárnutí nebyla nezbytná, s danou problematikou souvisí jen okrajově. **Diskuze** je komplexní a podrobná, je kvalitní a věcná. **Závěr** je dobře a přehledně strukturovaný a je dobře zaměřený na výsledky metaanalýzy. Práci uzavírá **Seznam použitých informačních zdrojů**, který zahrnuje velké množství kvalitních cizojazyčných i českých položek.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA:

Formálně je práce na velmi dobré úrovni. Práce je nepřilíh dlouhá, základní členění je velmi dobře promyšlené, přehledné a logické. Jazyková úroveň je velmi dobrá. Tabulky i grafy jsou plně funkční, a ve většině případů velmi kvalitní. Diplomová práce je psaná s velmi dobrou znalostí problematiky a její druhá část, metaanalýza problematiky je na solidní úrovni a srozumitelně podaná. Tabulky i grafy jsou vhodné. Literatura je vybrána dobře a je dosti rozsáhlá. Obsahuje 84 z větší části cizojazyčných i českých originálních i vědecko populárních prací, které jsou v textu správně citovány.

4. KOMENTÁŘ VEDOUCÍHO:

Diplomová práce má velmi dobrou úroveň. Je napsaná s přehledem s využitím rozsáhlé literatury. Problematika cirkadiánních rytmů adolescentů je zpracována velmi dobře a metaanalýza poskytla celou řadu zajímavých zjištění, která mají i významný praktický dopad pro pochopení života adolescentů v prostředí středních a vysokých škol.

5. OTÁZKY A PŘIPOMÍNKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ:

- A) Domníváte se, že problematika pochopení cirkadiánních rytmů adolescentů může mít význam i pro zlepšení kvality výuky a komfortu a studentů?
- B) Můžete stručně základní problémy související s cirkadiánními rytmy adolescentů?
- C) Které hormonální mechanismy jsou nejdůležitější pro funkci cirkadiánních rytmů adolescentů?
- D) Jak mohou cirkadiánní rytmy ovlivnit kvalitu spánku adolescentů?

6. NAVRHOVANÉ ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ:

Diplomová práce splňuje nároky kladené na práci diplomovou, a proto jí **doporučuji** k obhajobě.

V Mariánských lázních 30. 4. 2022

Doc. RNDr. Václav Vančata, CSc.
Podpis

Pozn.: Vyjádřete se prosím vlastní formou k výše uvedeným bodům, jsou-li v případě hodnocené DP relevantní. Při nedostatku místa použijte další list.