

# POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Jméno a příjmení diplomanta:** Tereza Beranová

**Vedoucí práce:** MUDr. Simona Majorová

**Téma práce:** Spánková hygiena u studentů UK FTVS

**Cíl práce:** Zjistit, v jaké míře studenti bakalářských programů denního studia na FTVS UK dodržují spánkovou hygienu.

## 1. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
teoretické znalosti		x		
logická stavba práce	x			
vstupní údaje a jejich zpracování		x		
práce s literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
využitelnost výsledků práce v praxi		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			

### Formální hledisko:

Z formálního hlediska je bakalářská práce v pořádku. Obsahuje všechny náležitosti, které má daná práce mít. Autorka čerpala ze 40 zdrojů, z toho 11 zdrojů je zahraničních. Seznam literatury je jednotný, práce s literaturou v textu je výborná.

### Obsahové hledisko:

Abstrakt vystihuje podstatu práce, obsahuje název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova, což je v pořádku.

V úvodu autorka formuluje důvod, proč si dané téma vybrala. Zmiňuje problém současného životního stylu, který má na spánek jistý vliv. Zamýšlí se nad důležitostí spánku a dodržování spánkové hygieny u studentů na FTVS, nad tím, co by mohlo spánek studentů ovlivňovat. Také stručně představuje práci, a to jak teoretickou, tak praktickou část.

V rešeršní části své práce se věnuje spánku a jeho významu pro lidský organismus, popisuje fáze spánku a jejich roli, zmiňuje důležitý hormon melatonin, který je nezbytný pro dobrou regeneraci organismu. Další kapitoly jsou věnovány spánkové hygieně a faktorům, které spánek ovlivňují, především poruchám spánku a jejich řešení. Kapitoly jsou stručné, ale obsahově zajímavé, autorka čerpá z mnoha zdrojů. Jsou logicky řazené. Je vidět, že autorku téma baví a zajímá. Do budoucna bych doporučila více se věnovat tématu spánku u sportovců, konkrétně, jaký má vliv spánek např. na výkonnost atd. Kapitola 2.12 – Studium na vysoké škole, by mohla být více vztažena na spánek a spánkovou hygienu vysokoškoláků. Chválím výbornou jazykovou úroveň.

## **Praktická část**

### ***Cíle, úkoly hypotézy:***

Cíl práce je jasně formulován a odpovídá názvu i obsahu práce.

V práci jsou uvedeny úkoly práce a 3 výzkumné otázky.

Metodika práce obsahuje charakteristiku výzkumného souboru, včetně výsledků prvních čtyř otázek anketního šetření, které jsou k němu vztaženy. Je u veden souhlas EK. Jsou uvedené metody a techniky sběru dat, je dostatečně popsána anketa, je popsáno zpracování dat. Doporučovala bych ještě dodat, že se jedná o výzkum empirický, a byla využita kvantitativní metoda výzkumu.

## **Výsledky**

Výsledky jsou přehledné, vyjádřené grafy a tabulkami s vysvětlujícím komentářem. Škoda jen, že grafy v tištěné verzi nejsou barevné, domnívám se, že by byly čitelnější.

Pozn. V komentářích výsledků se občas vyskytuje anglicismus: response – místo odpověď

## **Diskuse**

V diskusi autorka komentuje výsledky, a to i v rozšířeném pojetí (dle jednotlivých ročníků) než jak jsou prezentovány v kapitole „Výsledky“, což je velmi zajímavé. Nad výsledky se zamýšlí, porovnává je s konkrétními studii, které se zabývaly podobnou problematikou. Odpovídá na položené výzkumné otázky. Diskuse je dle mého názoru zpracována na výborné úrovni.

Pozn. V diskusi se občas vyskytuje anglicismus: response – místo odpověď

## **Závěr**

Závěr obsahuje shrnutí práce. V závislosti na výsledcích autorka ukazuje, že cíl práce byl splněn. Jelikož doporučované zásady spánkové hygieny dle výzkumu dodržuje pouze 10,3% respondentů, autorka zmiňuje možná doporučení pro ty studenty, kteří dodržují spánkovou hygienu v malé míře. Bylo by ještě vhodné pozastavit se nad limity výzkumu a navrhnout případný další či rozšířený výzkum do budoucna.

## **Otázky k obhajobě:**

- 1) V práci se odvoláváte na několik autorů a píšete, že není doporučováno spát během dne, protože by mohl být narušen kvalitní spánek během noci. Na s. 23 zmiňujete Pandu (2020), který doporučuje krátké zdřímnutí během dne při spánkovém deficitu. V zemích jižní Evropy je obvyklá tzv. siesta a její zastánci naopak tento krátký cca 20minutový spánek po jídle velmi doporučují (nezávisle na případném spánkovém deficitu). Jaký je Váš názor na siestu?
- 2) Na s. 23 zmiňujete prohlášení ESRS, která nedoporučuje pro léčbu nespavosti kromě jiného fytofarmaka či homeopatika. Máte představu, proč nedoporučuje tyto přírodní, alternativní přírodní prostředky? Souhlasíte s tímto doporučením?
- 3) Chtěla byste se podobnému tématu věnovat i nadále? Pokud ano, máte nápad, jak výzkum rozšířit či prohloubit?

**Závěr hodnocení:** Předkládaná práce splňuje požadavky, kladené na tento typ závěrečné práce. Cíl práce byl splněn. Téma je zajímavé a velmi aktuální. Práce prošla kontrolou na plagiátorství a nebyla shledána jako plagiát. Navrhuji ji k obhajobě.

9.6. 2022, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo  
vyhotovení posudku

podpis oponenta  
bakalářské práce