

Název práce: **Monitorování spánku pomocí aplikací dostupných na chytrém mobilním zařízení**

Typ práce: bakalářská

Hodnocení práce: **velmi dobře**

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Fiala

Oponent práce: PhDr. Helena Lipková, Ph.D.

Řešitelka práce: Denisa Šourková

Slovní hodnocení práce

Bakalářská práce studentky Denisy Šourkové už ve svém názvu a podrobněji v zadání práce velmi přesně vymezuje, čemu se v oblasti (sebe)měření spánku věnuje a naopak, co stojí za hranou jejího zájmu; vzhledem k tomu, jak rozsáhlou oblast tato veličina představuje, jedná se dle mého názoru o zúžení funkční a pro tento typ práce i účelné. Zaměření pozornosti na téma neprofesionálního měření využívající přímo chytrá mobilní zařízení vnímám jako přínosné.

Teoretická část práce nabízí čtenáři jednak základní přehled nástrojů a způsobů jejich využití v profesionálním (lékařském) pojetím problematiky měření spánku (zjm. proto, aby bylo jasné, s čím jsou a mohou být data z aplikací srovnávána). Autorka si správně všímá a upozorňuje, že toto pojetí se ovšem soustředí především na léčbu spánkových poruch, případně odstraňování abnormálního chování. V druhé polovině teoretické části je potom pozornost zaměřena na domácí sebe-sledování spánku, jeho validitu a limity sebraných dat. Oceňuji, že zde autorka pracuje s informacemi kriticky a svoji argumentaci staví na relevantních odborných zdrojích aniž by přínosy pro změny v životním stylu znevažovala.

Druhá spojovací kapitola (nešťastně nazvaná metodika) poměrně velmi podrobně popisuje kompletní metodologii výzkumu. Snaží se čtenáři nabídnout popis toho, jak bylo při řešení postupováno aniž by od něho vyžadovala jakékoliv předchozí zkušenosti s používáním aplikací tohoto typu. Praktická část je vystavěna na vlastních zdokumentovaných zjištěních autorky, jež jsou systematické a zpracované v rozsahu přiměřeném typu závěrečné práce. Ačkoliv výsledky nepřinesly žádné nečekané překvapení, není to dle mého názoru nikterak na

škodu, jelikož práce sleduje cíl důležitější - užitečnost informací shromážděných a předkládaných uživatelům. V rámci závěrečné diskuze jednoznačně zaznívají limity, jež je nutné mít při vyvozování závěrů z výzkumu na paměti, ale oceňuji, že autorka umně kriticky propojuje důležité teoretické koncepty s vlastními zjištěními.

Práci doporučuji k obhajobě.

Hodnotící tabulka

Aspekty práce	Vysvětlení	Možné hodnocení
metodologie a věcné zpracování tématu	<i>po metodologické stránce toho není možné mnoho vytknout, text je vystavěn a zpracován řádně, jakkoliv celkový dojem je trochu školní (35 b.)</i>	0 – 40 bodů
přínos práce	<i>přínos práce je limitován především malým vzorkem aplikací (10 b.)</i>	0 – 20 bodů
citování, korektnost citování, využití inf. zdrojů	<i>v práci je využito přiměřené množství odborných zdrojů, včetně cizojazyčné literatury; jejich zapojení do textu je ovšem místy neintuitivní (15 b.)</i>	0 – 20 bodů
slohové zpracování	<i>styl práce je místy nevybroušený (10 b.)</i>	0 – 15 bodů
gramatika textu	<i>jazyková úroveň je "dobrá" (4 b.)</i>	0 – 5 bodů
CELKEM	74 bodů (velmi dobře)	

Výsledné hodnocení práce

Bodový zisk za práci	Hodnocení práce
0 – 50 bodů	Neprospěl, nedoporučeno k obhajobě
51 – 60 bodů	Dobře (3)
61 – 80 bodů	Velmi dobře (2)
81 – 100 bodů	Výborně (1)

V Praze dne 12. 6. 2022

.....

Mgr. Jakub Fiala