

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tereza Mizerová

Spánek, jeho poruchy a terapie - přiblížení metody elektrospánku

FHS UK Praha 2016

Téma práce je zajímavé především jeho druhou částí. Elektrospánek jako metoda fyzikální terapie spánku u nás není příliš známá. Především proto, že přístroje, které tuto metodu mohou provádět vlastní v České republice pouze Lázně Jeseník a používají je k terapii především spánkových poruch, těžkých neurotických stavů, případně migrén a jiných neurologických obtíží. Od původního záměru zkoumat více tuto metodu pak bylo upuštěno a autorka se rozhodla zaměřit na mapování spánku a jeho poruch u mladých dospělých osob a svou studii doplnit dotazy na povědomí o metodě elektrospánku. Metoda je to nezmapovaná a věřím, že se brzy podaří výzkum v této oblasti rozšířit

Komunikace vedoucí práce a studentky byla velmi dobrá a otevřená. Studentka konzultovala pravidelně a dokázala aktivně přistupovat k daným připomínkám a zapracovat je do své práce.

Předložená studie je členěna na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje vymezení tématu spánku z psychologického hlediska, zaměřuje se na jeho průběh, funkce, poruchy i terapii. Další část je věnována teoretickému zpracování problematiky sebesposuzovacích metod spánku a též tématu kvality spánku. Následuje část o elektrospánku jako terapeutické metodě. Zde udělala autorka záslužnou rešeršní práci ze zahraniční zdrojů. Na závěr přináší poměrně rozsáhlou kapitulu s přehledem studií na podobné téma. Kapitoly jsou uspořádány logicky, vytknout lze pouze drobné grafické nepřesnosti práce (změna fontu apod.). Autorka prokázala poměrně slušnou schopnost pracovat s odbornou literaturou.

Empirická studie shrnuje výsledky kvantitativního výzkumu provedeného na 126 osobách ve věku 20-30 let, které byli kontaktováni přes sociální síť a vyplnili 2 dotazníky (Pitsburský index kvality spánku a druhý dotazník, který autorka sama vytvořila). Z hlediska struktury práce, vytyčených cílů a zpracování dat je zde vše poměrně přehledně zpracováno. Je velká škoda, že studentka použila ke zpracování dat pouze deskriptivní statistiku. Na druhou stranu je potřeba ocenit poměrně rozsáhlý počet respondentů. V kapitole diskuse se

autorka znovu věnuje získaným datům a dokáže je porovnat s některými studiemi. Zvažuje zde též objektivitu získaných dat a některá možná omezení dané studie.

I přes uvedené připomínky doporučuji bakalářskou práci k obhajobě a hodnotím známkou 1-2. Uvedené hodnocení lze přizpůsobit průběhu obhajoby.

Ve Vlašimi 4. srpna 2016

PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D