

## Posudek vedoucího bakalářské práce Katedra pedagogiky FF UK v Praze

Jméno a příjmení studentky: Eva Rozumová  
Název práce: **Vliv spánkové deprivace na kvalitu učení**  
Vedoucí práce: Mgr. Martina Švandová, Ph.D.  
Oponent práce: PhDr. Ivana Tvrzová

### Technické parametry práce:

Počet stránek textu: 50 včetně seznamu literatury  
Počet stránek příloh: 5  
Počet titulů v seznamu literatury: 36 včetně internetových zdrojů

1	2	3	4
---	---	---	---

### Formální zpracování

Jazykové vyjádření (dodržování pravopisné normy, stylistické schopnosti, zvládnutí odborných výrazů)

	X		
--	---	--	--

Zacházení s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení citačních norem)

	X		
--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X		
--	---	--	--

### Metody práce

Vhodnost použitých metod

	X		
--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		X	
--	--	---	--

Využití praktických zkušeností

		X	
--	--	---	--

### Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce, originalita)

X			
---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X	
--	--	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části

	X		
--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

X			
---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		X	
--	--	---	--

	X		
--	---	--	--

Předložená bakalářská práce se věnuje tématu krátkodobé spánkové deprivace na učení, i když přesněji by bylo říci - na kvalitu bezprostředního zapamatování.

Autorka se v teoretické části zaměřila na základní pojmy související s tématem paměti a učení, zabývala se druhy těchto kognitivních procesů. Zajímavým textem je kapitola pojednávající o cirkadiálních rytmech a mozkové regulaci bdění a spánku. Vzhledem k cílení empirické části na studenty VŠ obsahuje teoretická část i krátkou vývojově-psychologickou kapitolu o mladé dospělosti. Stěžejní, i když rovněž poměrně stručné, jsou v teoretické části kapitoly 5 a 6 naznačující vztah mezi kvalitou učení a spánkem.

V empirické části autorka uvedla závěry kvantitativního výzkumu, v němž si kladla poměrně ambiciózní cíl: zjistit, zda se bude kvalita zapamatování u studentů VŠ lišit v případě, že mají za sebou přiměřený noční spánek, a v případě, že předchozí noc probdělí. Pro tento účel sestavila vlastní paměťový test, přičemž se snažila zaměřit se na různé druhy materiálu k zapamatování. Výsledky zpracovala statisticky, shrnula je do srovnávacích tabulek a grafů, pokusila se i o jejich základní interpretaci.

Na předložené práci oceňuji:

1. Výzkumnou samostatnost a kreativitu – E. Rozumová si dle svého dlouhodobého zájmu zvolila téma na hranici pedagogiky, psychologie a biologie, k němuž pak vybrala velmi náročný výzkumný design. Jako výzkumník začátečník narážela jak na mnoho očekávatelných překážek (nemožnost použít standardizovaný test, nesourodost výzkumné skupiny, málo reprezentativní vzorek), tak na další limity (omezená možnost kontrolovat všechny ze zkoumané skupiny, že během podstatné doby neusnuli, nepožili stimulancia apod.). Přesto se snažila některé tyto faktory eliminovat, vytvořila vlastní test zadávaný a vyhodnotitelný na PC, přístupný respondentům na jejich počítačích v určitou dobu, přičemž všechny počítače musely mít podobné rozlišení apod.
2. Statistické zpracování výsledků – i když vzhledem k výše naznačeným omezením mají získaná data jen malou výzkumnou hodnotu, autorka správně stanovila nulové hypotézy, které následně ověřovala. Porovnávala výsledky dvou měření, přičemž pak vypočítala statistickou významnost rozdílů. Na stranách 46-49 pak výsledky včetně statistických charakteristik zřehlednila v tabulkách a grafech, čímž prokázala schopnost syntetické práce se získanými daty.

K textu mám tyto připomínky:

1. Lze říci, že stejná místa, která stojí za ocenění, jsou zároveň zdrojem nedostatků práce: příliš malá psychologická erudice autorky a příliš malá empirická zkušenost byly příčinou nemožnosti vyvarovat se chyb v měření – pravděpodobnost, že výzkum ovlivnila celá řada vedlejších faktorů, je velká. Zejména nebylo možno zajistit rovnost podmínek testování pro všechny zkoumané osoby. Dále bylo vzhledem k malému výzkumnému vzorku porovnání výsledků testu „s deprivací“ a „bez deprivace“ provedeno u jedné skupiny osob, pouze s časovým odstupem, což je méně cenné, než kdyby byly porovnávány dvě dostatečně početné a, co se týče vstupních podmínek, srovnatelné skupiny.
2. Některé kapitoly teoretické části nejsou dále zohledňovány, a proto mohly být vypuštěny (inteligence sice s pamětí a učením souvisí, ale není to nikde dále v práci zmíněno, ani s tím není v praktické části nijak nakládáno, proto kapitola 2.2 Inteligence působí tematicky nesourodě se zbytkem práce). Naopak jiné kapitoly by zasloužily rozvedení – kapitola 3 mohla být rozšířena o kognitivní charakteristiky mladého dospělého, kapitola 6 mohla více zacházet s tématem, jak dlouhá musí spánková deprivace být, aby zásadně ovlivnila kvalitu zapamatování apod.
3. Kromě často chybějící interpunkce má práce i některé stylistické nedostatky, např. pro vlastní test autorka používá pojem „sebou vytvořený test“, o pojmu „úplná deprivace“ nelze v případě 24-hodinového bdění hovořit, kapitola Koncentrace by se přesně měla jmenovat Koncentrace pozornosti, někde je užít příliš beletristický styl vyjadřování (např. str. 23 – „ačkoli je to možná neuvěřitelné, je to právě nervová soustava, která zpracovává veškeré podněty zvnějšku“ – v této větě je mch. poznámka o neuvěřitelnosti nadbytečná, protože uvedený fakt je nejen uvěřitelný, ale všeobecně známý). V tomto ohledu není v pořádku již abstrakt práce „...cílem je ozřejmění vzájemného vztahu spánku a učení a jejich vlivu na krátkodobou paměť“ – avšak autorka v práci neověřovala, že učení má vliv na paměť.
4. V příloze jsou uvedeny příklady úkolů v jednotlivých subtestech – mělo by být uvedeno celé znění testu – není nezbytné uvádět všechny úkoly v podobě, v jaké vypadaly na obrazovce (pro představu ukázka stačí), ale vždy všechny úkoly v subtestu. Kromě toho, že je to v odborné práci nutné, čtenář práce by získal představu o množství úloh a např. stoupající náročnosti.

I přes uvedené nedostatky práci hodnotím celkově poměrně pozitivně, protože autorce přinesla mnoho výzkumných zkušeností. Přínos pro vědu je vzhledem k limitům výzkumu nízký, pro autorku značný.

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Kromě reakce na výše uvedené připomínky navrhuji pro diskusi tyto otázky:

- Je v literatuře, kterou jste studovala, uvedeno, zda už spánková deprivace v podobě jedné probdělé noci, může ovlivnit množství zapamatovaného materiálu? Jaký vliv má delší deprivace (i na další poznávací procesy)?
- Jak si vysvětlujete, že největší rozdíl v měření se projevil u úloh s obrázky?

Doporučení k obhajobě: práci doporučuji k obhajobě.

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře až dobře.

Datum, podpis: 1.9.2017

Martina Švandová