

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (Hodnocení vedoucího práce)

Práci předložil(a) student(ka): **Teresa Karasová, Ps se zaměřením na vzdělávání**

Název práce: **Spánek jako důležitá složka životosprávy**

1. CÍL PRÁCE

Problematika správné životosprávy je často zmiňované téma v souvislosti s dnešním životním stylem. Dodržování zásad správné životosprávy je důležité z hlediska somatického i psychického zdraví. Autorka si z celé oblasti životosprávy zvolila pro svoji bakalářskou práci spánek jako nezbytnou součást našeho života. Pokusila se shromáždit základní informace týkající se spánku a doplnit je výzkumnou sondou. Cíl, který si vytkla, se jí podařilo splnit.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ

Těžštěm celé bakalářské práce je teoretické zpracování problematiky spánku, výzkumné šetření je pouze dokreslením daného tématu z praktického hlediska. Teoretická část nejprve vymezuje kategorii zdraví z různých úhlů pohledu a mapuje základní oblasti životosprávy, kterými jsou výživa, pohybová aktivita, odpočinek a spánek. Zvláštní pozornost je věnována i závislostem jako faktorům ohrožujícím psychosomatické zdraví, jako je alkohol, kouření a drogy. Vzhledem k celkovému záměru práce je nejdůležitější kapitola č.7, která pojednává o spánku z mnoha aspektů. Autorka zmiňuje historii výzkumu spánku, spánkové teorie, stádia spánku, ale i spánkové poruchy a spánkovou hygienu. Původní záměr, kterým měla být oblast zkoumání spánku ve spánkových laboratořích, bohužel nemohl být z objektivních důvodů uskutečněn. Přesto autorka alespoň v jedné kapitole tuto problematiku zmiňuje. Celá sedmá kapitola poskytuje zajímavý a poměrně ucelený pohled na spánek jako důležitou složku životosprávy.

Výzkumná část koresponduje s teoretickými východisky a má odpovídající strukturu. Autorka stručně charakterizuje cíl výzkumu, metodiku a vzorek respondentů, jímž je skupina studentů vysokých škol a skupina pracujících s pevnou pracovní dobou. Právě srovnání těchto dvou skupin bylo i jedním z cílů výzkumného šetření. K výzkumu bylo použito jednoduchého dotazníku vlastní konstrukce. Interpretace výsledků je provedena po jednotlivých položkách, autorka uvádí kvantitativní údaje v tabulkách s absolutními hodnotami. Zároveň každá položka dotazníku je opatřena komentářem zahrnujícím kromě procentuelního vyjádření i stručný hodnotící pohled autorky. U některých otázek jsou ne zcela vhodně zmiňovány hypotézy, které ovšem nenalezneme v úvodních kapitolách praktické části. Zajímavé jsou závěry šetření, v nichž se autorka zaměřuje na několik oblastí a využívá komparativních postupů.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA

Celá bakalářská práce má vyhovující strukturu, je možné se v ní dobře orientovat. Jazykový projev je na solidní úrovni. Barevně ztvárněné grafy vhodně doplňují text a opět nepostrádají přehlednost a čitelnost. Autorka správně využívá v teoretické části odkazů na zdroje informací, seznam literatury včetně internetových zdrojů je dostačující.

4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELE

Bakalářská práce po stránce obsahové i formální odpovídá požadavkům a je uspokojivým způsobem zpracována. Stává se tak užitečným příspěvkem k tematice životosprávy a duševní hygieny.

5. OTÁZKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ

- 1) Které otázky dotazníku Vám poskytl překvapivá zjištění?
- 2) Zaznamenala jste nějaké zásadní rozdíly mezi oběma skupinami respondentů?

6. NAVRHOVANÁ ZNÁMKA: *velmi dobře*

Datum: 2.5.2014



Podpis: PhDr. Alexandra Aišmanová
vedoucí práce