

POSUDEK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

(*Posudek oponenta práce*)

Jméno studenta: Michaela DORUŠKOVÁ

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Název bakalářské práce: Spánek jako složka zdravého životního stylu

Akademický rok: 2018/19

Jméno oponenta práce: PhDr. Michal Svoboda, Ph.D.

Stupnice hodnocení: 1 - výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – nevyhovující; N – nelze hodnotit

	<i>Oblast hodnocení:</i>	<i>Stupeň hodnocení</i>
OBSAHOVÁ STRÁNKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:		
1.	Význam a aktuálnost problematiky.	1
2.	Stanovení a dosažení cíle práce.	2
3.	Celková struktura, způsob zpracování práce.	2
4.	Úroveň zpracování teoretických poznatků.	1
5.	Úroveň zpracování vlastních poznatků.	2
6.	Metodologie práce (stanovení problémů, volba postupu, adekvátnost metod).	2
7.	Analýza a interpretace výsledků.	2
8.	Přínos pro praxi.	2
9.	Práce s literaturou (dodržování citační normy, počet zdrojů)	1
FORMÁLNÍ STRÁNKA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:		
1.	Formální a grafické zpracování.	1
2.	Jazyková stránka (stylistika, odborná úroveň textu).	1
3.	Spolupráce autora s vedoucím práce.	N

CELKOVÝ DOJEM Z PRÁCE:

Bakalářskou práci **doporučuji** k obhajobě a navrhuji ji klasifikovat stupněm hodnocení:
velmi dobře

ZDŮVODĚNÍ NAVRHOVANÉHO KLASIFIKAČNÍHO STUPNĚ:

➤ Autorka si vybrala problematiku, která patří mezi důležitá témata psychologie zdraví, psychopatologie a významným způsobem má vliv na kvalitu života.

➤ Cíle teoretické části bakalářského úkolu nejsou jednoznačně vymezeny. V úvodu autorka uvádí popis obsahu jednotlivých kapitol (s. 3). Cíle výzkumu v praktické části jsou

následující: „Cílem výzkumu je zjistit, zda je u žáků na 2. stupni základních škol délka spánku shodná s doporučenou dobu spánku, tj. nejméně 8 hodin spánku. Dalším cílem je i zjištění psychohygienických faktorů a spánkových návyků, a poté případně doporučit zlepšení pro praxi v případě špatných výsledků. Téma a záměr práce jsou naplněny. Některé cíle praktické části (výzkumu) nejsou naplněny plnohodnotným způsobem (např. „cílem je i zjištění psychohygienických faktorů a spánkových návyků“).

➤ Při zpracování problematiky bakalářského úkolu bylo postupováno logickým způsobem od teoretických východisek (zdraví a zdravý životní styl, fyziologie spánku a poruchy spánku atd.) ke konkrétním oblastem (spánková hygiena atd.).

➤ Vypracovaný odborný text obsahuje relevantní informace. Sledovaná problematika je po obsahové stránce kvalitně zpracovaná. Jednotlivé oblasti na sebe navazují a tvoří jednotný logický celek. Problematika spánkové hygieny mohla být podrobněji rozpracovaná.

➤ Ze způsobu zpracování je patrná základní autorská invence (redefinování odborného textu z literatury atd.).

➤ Praktická část je výzkumného charakteru. Ve výzkumném šetření bylo postupováno podle zásad empirického výzkumu kvantitativních jevů. V projektu výzkumu shledávám následující dílčí nedostatky či podněty ke zkvalitnění a zpřesnění výsledku:

✓ Ve výzkumném předpokladu „*Domnívám se, že alespoň polovina žáků dodržuje zásady spánkové hygieny*“ nejsou uvedeny zkoumané proměnné (zásady spánkové hygieny).

✓ Ve výzkumných předpokladech není uvedeno z jakého celku je považována (základní soubor, výběrový soubor) polovina žáků a 80% žáků.

✓ Dotazník: rozdílné kvantitativní škály (otázka č. 9: ano, vždy; občas; převážně ne; ne, nikdy; otázka 10: ano; občas; ne nikdy); z dotazníku není patrné, jak dalece se respondenti věnují např. sportu (nabízené možnosti odpovědi: ano/převážně ano; ne, důvod;) či jiným činnostem před spaním.

➤ Práce je po formální stránce vypracovaná na odpovídající úrovni. Citace jsou vhodně použity.

OTÁZKY A PODNĚTY PRO DISKUZÍ PŘI OBHAJOBĚ PRÁCE:

➤ Zásady spánkové hygieny – shrnutí ve vztahu k výzkumnému záměru.

➤ Spánkové návyky - shrnutí ve vztahu k výzkumnému záměru.