

Bc. Lucie Horáčková: Spánková edukace u studentů středních škol

Diplomová práce

Posudek vedoucí práce

Diplomová práce se zaměřuje na ověření efektivity programu spánkové edukace, konkrétně zkoumá vliv této edukace na spánek a na wellbeing studentů. K posouzení studentka využila standardizované dotazníky, které zadávala před edukačním programem a následně po programu (s odstupem několika týdnů).

Studentka se velice dobře orientuje v popisované problematice spánku a souvisejících procesů, protože sama semináře o spánkové edukaci vede. Je to evidentní v předložené teoretické části práce. Využívá mnoho zdrojů, převážně zahraničních, dobře cituje. Text je srozumitelný, přehledně strukturovaný a obsahuje všechny části, kterým se autorka věnuje právě ve spánkových edukacích, což je jednoznačné propojení s empirickou částí práce. Za velice zajímavou považuji kapitolu, která se věnuje specifikům spánku u adolescentů ve vztahu ke školní docházce a kognitivním funkcím. Jedná se bezesporu o téma velmi aktuální.

Empirická část práce kvalitně a detailně popisuje kompletní metodologii výzkumu. Jsou formulovány 4 výzkumné otázky, na základě kterých stanovila studentka hypotézy. Hlavní výzkumné otázky zní:

- Jaká je kvalita spánku u studentů středních škol po absolvování spánkové edukace?
- Jaký je well-being u studentů po absolvování spánkové edukace?
- Liší se kvalita spánku a well-being intervenční a kontrolní skupiny?
- Jaké je hodnocení studentů na proběhlou spánkovou edukaci?

V samostatných kapitolách najdeme informace o složení výzkumného souboru, i o průběhu sběru dat. Detailně jsou představeny nástroje, které studentka pro sběr dat využívala (tedy edukační program formou prezentace a vybrané dotazníky včetně způsobu vyhodnocení). V rámci analýzy dat předkládá kompletní statistické vyhodnocení, které lze rozdělit na deskripci, srovnání pre- a posttestové skupiny a následní srovnání intervenční a kontrolní skupiny. Ověřované hypotézy se sice nepotvrdily, ale i přes to je program studenty hodnocen jako přínosný.

V diskuzi studentka předkládá možné příčiny toho, proč se nepodařilo docílit zlepšení u intervenční skupiny. Domnívám se, že úvahy jdou správným směrem, celkové zdůvodnění považuji za velmi zdařilé. Velmi zajímavá je také část, kde studentka popisuje zkušenosti přímo z edukačních programů, které jsou velice inspirativní pro další možná výzkumná šetření, kde by bylo možné se zaměřit i na kvalitativní zhodnocení např. míry stresu či myšlenek před usnutím.

Osobně bych chtěla velmi ocenit flexibilitu a profesionalitu Lucie, která musela v průběhu plánování výzkumu kompletně změnit výzkumný soubor, protože původní zaměření (na vysokoškolské studenty) nešlo v praxi uskutečnit z důvodu minimálního zájmu ze strany

studentů. Operativně změnila zaměření, studenty středních škol nebylo již tak problematické kontaktovat právě prostřednictvím škol.

K diplomové práci přistupovala velmi odpovědně, pravidelně konzultovala své nápady a postupy. Přinášela erudovaný vhled jak do problematiky samotné spánkové edukace, tak do oblasti metodologie. Účastnila se studentské soutěže Studentské psychologické dny, kde se umístila na krásném druhém místě. Lucie se aktuálně hlásí do doktorského studia. Osobně bych ji vnímala jako velký přínos pro katedru psychologie.

Turnitin uvádí 18% celkovou shodu, což je adekvátní vzhledem k velkému množství citací, které práce obsahuje.

Diplomovou práci doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- Pokud by se na spánkovou edukaci (obecně) nahlíželo jako na klasický preventivní program, jak by měl vypadat, jaké intervence jsou považovány za efektivní?
- Změnila byste něco v programu, který jste realizovala? Jakou časovou dotaci byste programu ráda věnovala (či s jakou frekvencí)?
- Program předkládal velké množství nových informací, zvažovala byste v návazných výzkumech také ověřování informační přínosnosti programu? Zde bych předpokládala, že by efekt mohl být snadno ověřitelný.
- Řešila jste v rámci práce s daty nějaké situace, které nešly dle plánu? Překvapilo Vás něco v průběhu samotného výzkumu či realizace edukací?

V Praze dne 30. 4. 2024

PhDr. Anna Frombergerová, Ph.D.