

Spánková edukace u studentů středních škol

Bc. Lucie Horáčková

Oponent: doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Téma, kterému se autorka věnuje, spadá do oblasti podpory duševního zdraví, což je s ohledem na nárůst duševních obtíží vysoce aktuální. Z této široké oblasti se věnuje konkrétně problematice spánkové hygieny, edukaci ke zvýšení kvality spánku a jejímu hodnocení cílovou skupinou, která edukačním programem prošla.

Jak již bylo uvedeno, diplomová práce se zaměřuje na zkoumání efektivity spánkové edukace na kvalitu spánku a well-beingu u studentů třetích a čtvrtých ročníků středních škol. Podstatnou součástí diplomové práce je implementace spánkově-edukačního programu u studentů třetích a čtvrtých ročníků středních škol a následné vyhodnocení jeho účinnosti. K vyhodnocení je využit soubor standardizovaných dotazníků, konkrétně Pittsburghského indexu kvality spánku (PSQI), WHO-5 dotazníku k měření well-beingu a Indexu tíže nespavosti (ISI). Výsledná skóre tvořila proměnné, které byly srovnávány ve dvou časech, před a po spánkové edukaci.

Práce taktéž porovnává výzkumný soubor studentů, kteří absolvovali spánkovou edukaci a těch, kteří edukaci neabsolvovali. Cílem práce bylo zmapovat, jak studenti proběhlou edukaci vnímají a hodnotí, jak po stránce užitečnosti, tak po stránce případných navazujících programů.

V teoretické části vymezuje autorka základní pojmy, využívá vhodné odborné zdroje, zejména zahraniční. V této souvislosti bych ale ráda zdůraznila, že velmi zajímavé práce věnované spánkové hygieně a cirkadiánní rytmicitě právě ve spojení s well-beingem (wellness) publikuje M. Krejčí (ve spolupráci s Kochi univerzitou a tamější spánkovou laboratoří).

Oceňuji část věnovanou spánkovým programům, s nimiž pak vhodně srovnává i vlastní edukační program pro zlepšení spánkové hygieny.

V metodické části jsou srozumitelně formulovány hypotézy, metodika celého postupu, zvolené nástroje jsou přiměřené výzkumným záměrům, získaná data jsou prezentována přehledně v tabulkách a grafech (výsledky pretestu i posttestu, pro statistickou analýzu kontrolní a intervenční skupiny je poté vyhrazena samostatná kapitola).

Nevím, co autorku vedlo k rozhodnutí nepoužít pro pretest a posttest kódy, jak sama v práci píše, nebylo pak možné přiřadit výsledky z obou fází k sobě, což je škoda a v tak malém počtu respondentů může jiný postup vést k odlišným výsledkům.

Celkově věnuje autorka popisu statistických dat až neúměrný prostor v práci (31 stran, tedy třetina celé práce), na místo hlubší analýzy těchto výsledků (za úvahu by stálo, že část dat mohla být v příloze a v těle práce se autorka mohla více věnovat vlastnímu postoji k těmto výsledkům). Autorka v jednotlivých částech konstatuje, zda lze hypotézu zamítnout či nikoliv (používá méně standardní pojem podpořit), ale nezamýšlí se nad možnými vlivy, které k takovému výsledku vedly. V této souvislosti prosím autorku, aby si vybrala nějaké výsledky a přiblížila komisi během obhajoby svůj postoj ke zjištěným datům.

Podobný postup volí autorka i při hodnocení edukačního programu – popisuje výsledky ve smyslu ano/ne.

Pěkně je zpracována diskuse, autorka propojuje získané výsledky s pracemi dalších autorů, navrhuje možné další způsoby realizace výzkumného šetření.

Řešené téma, jak píšou v úvodu, je vysoce aktuální a považuji za důležité podpořit autorku v záměru věnovat pozornost spánkové edukaci i dále. Diplomová práce tvoří solidní základ pro další odborný postup v dané problematice, uvedené připomínky uvádím jako zdroj k promyšlení a mírné metodické úpravy v dalších postupech.

Také oceňuji limity, které autorka sebekriticky zmiňuje.

Otázky k obhajobě:

Co má prosím autorka na mysli použitím slovního spojení hypotéza nepodpořena. Prosím, aby při obhajobě autorka uvedla, jaké termíny se v souvislosti s testováním hypotéz používají (otázka je volena s ohledem na záměr studentky pokračovat v doktorském studiu, a používání adekvátní terminologie považuji za zásadní).

Plně doporučuji k obhajobě.

V Praze, 15. 5. 2024

doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D.