

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Anna Křepelová:
Kvalita spánku středoškolských studentů.
FHS UK Praha 2017**

Téma předložené bakalářské práce je aktuální a dívá se na tematiku kvality spánku z psychologického hlediska. Zajímavé je praktické nasměrování na skupinu středoškoláků..

Spolupráci studentky s vedoucí práce hodnotím jako poměrně dobrou. Autorka dokázala dobře uchopit i případné připomínky, které vznikly v průběhu výzkumného procesu a zapracovat je do své bakalářské práce. Škoda jen, že se později dostala do časového skluzu, a to ovlivnilo celkovou kvalitu předložené studie.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, seznam použité literatury a přílohy. Celkovým rozsahem a uspořádáním splňuje nároky na bakalářskou práci.

V teoretické části se autorka věnuje nejprve vymezení problematiky spánku, základní terminologii, průběhu a kvalitě spánku a poté spánkové hygieně. Poněkud rozsáhlejší a podrobnější zpracování by si zasloužily kapitoly o spánku u adolescentů, část o kvalitě spánku a také oddíl o spánkové hygieně. Z formálního hlediska zde nejsou nedostatky, citace odpovídají citační normě, akorát internetovým citacím chybí datum a čas.

Praktická část přináší kvantitativní studii provedenou na studentech středních škol. Studie mapuje jejich subjektivní hodnocení kvality spánku pomocí dotazníkového šetření. Pro tuto část studie použila autorka již existující dotazníky PSQI a MEQ, které však nejsou standardizovány na českou populaci a jejich výsledky jsou pouze orientační.

Zpracování výzkumné části je poměrně přehledné, autorka v úvodu vymezuje cíle výzkumu a výzkumné otázky, dále popisuje výzkumný vzorek a použité metody. Velkým omezením je nízký počet respondentů, to si autorka uvědomuje. Dále to, že někteří respondenti vyplnili pouze jeden dotazník ze dvou uvedených a to, že se autorka nevěnuje pozornost možným datům, které by mohly vzniknout u jednotlivých osob porovnáním výsledků z obou dotazníků. Dále je škoda, že autorka použila pouze deskriptivní statistiku a výsledky pak nemohly být hlouběji analyzovány.

Na provedení práce jsou znát poměrně omezené časové možnosti. Kdyby měla autorka více času, mohla by se pokusit i o podrobnější diskusi a porovnání získaných výsledků s jinými studiemi. I přes nedostatek času však dokázala shrnout to nejpodstatnější z daného výzkumu. Metodologické otázky a možná omezení výzkumu diskutuje v závěru práce.

I přes výše uvedené výtky doporučuji práci k obhajobě a hodnotím ji známkou 2-3. Toto hodnocení lze přizpůsobit průběhu obhajoby.

Ve Vlašimi 1. srpna 2017

PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.