



Univerzita
Pardubice
Fakulta
zdravotnických studií

Posudek oponenta závěrečné práce (bakalářská, diplomová práce)

Název práce: Kvalita spánku vysokoškolských studentů nelékařských medicínských oborů

Autor práce: Veronika Dočkalová

Studijní program: B5341 Ošetrovatelství

Studijní obor: Všeobecná sestra

Akademický rok: 2014/2015

Typ práce: teoreticko-průzkumná

Kritéria hodnocení práce	Hodnocení					
	1	1-	2	2-	3	N
Teoretický úvod						
<i>Kvalita, odborná úroveň, vztah k tématu</i>					3	
<i>Členění kapitol, návaznost</i>			2			
<i>Práce s odbornou literaturou</i>					3	
<i>Rozsah</i>				2-		
Metodika						
<i>Cíle práce</i>				2-		
<i>Výzkumné otázky, event. hypotézy u diplomových prací</i>				2-		
<i>Vhodnost a správnost použitých metod</i>				2-		
<i>Popis, vysvětlení použitých metod</i>					3	
Prezentace výsledků						
<i>Správnost, přesnost</i>				2-		
<i>Přehlednost, jasnost</i>					3	
Diskuze						
<i>Kvalita, odborná úroveň</i>			2			
<i>Práce s odbornou literaturou, srovnání s jinými výsledky</i>			2			
<i>Rozsah</i>			2			
Závěr						
<i>Shrnutí zjištěných skutečností</i>				2-		
<i>Dosažení stanovených cílů</i>				2-		
<i>Význam pro praxi, osobní přínos</i>			2			
Formální stránka práce						
<i>Dodržení směrnice, manuálu</i>			2			
<i>Stylistika</i>			2			
<i>Gramatika</i>			2			
<i>Kvalita obrázků, grafů, tabulek, příloh</i>					3	



Slovní vyjádření k hodnocení závěrečné práce:

Téma předložené bakalářské práce, kterého se studentka ujala, je bezpochyby zajímavé, atraktivní a nosné pro výzkumníky řady vědních oborů, a to nejen lékařských. Rozhodla se prozkoumat kvalitu (i kvantitu) spánku u specif. skupiny studentů 1. roč. FZS s aspirací dobrat se k obecným doporučením zlepšit jeho kvalitu. Vytkla si přitom 2 cíle či záměry:

1. Zmapovat spánkové návyky u definovaného souboru osob
2. Zjistit, jaký vliv má VŠ studium nelékařského oboru na kvalitu spánku

V teoretické části na 18 stranách textu popisuje vědecké poznatky o spánku. V této části vychází především z knihy Plhákové (Spánek a snění), která vyšla v nakl. Portál v r. 2013. Cituje ji celkem 67 x a jen poskrovnu uvádí jiné autory. Prakticky vůbec v této části nezmiňuje práce, které se zabývaly stejným nebo podobným tématem. O tom se lze dovědět něco málo až v závěru, v části „diskuze“, kde by se spíše nabízelo porovnání vlastních zjištění s výsledky podobných výzkumů. Je škoda, že jen 3-4 strany textu věnuje *stresu, duševní a spánkové hygieně*, tím spíš, že tato otázka se vysloveně (s ohledem na hlavní téma práce) nabízí rozvést více (chybné návyky, „noční život“, hluk, vyseidávání u PC a TV, málo sportovních a zájmových aktivit, otázka prokrastinace, špatné organizace práce a odpočinku aj.).

Nyní k výzkumné části. Oceňuji na jedné straně práci studentky na vytvoření vlastního dotazníku, který obsahuje 39 položek a „byl rozdělen do pomyslných pěti kategorií“ a vzápětí je málo přehledně označuje a popisuje bez uvedení čísel položek (otázek v dotazníku), které se k jednotlivým kategoriím vztahují. Dost obtížně je možné se k nim dobrat v části „prezentace výsledků“. Vlastní prezentace výsledků využívá koláčových grafů, malé značky pro různé odpovědi respondentů se hůře rozlišují, uvádí čísla a názvy obrázků bez textu a čísla příslušné položky v dotazníku. Čtenář (oponent) se v tom snadno „ztrácí“ tím spíš, že ony „kategorie“ nejsou dostatečně (a přehledně) „kategorizovány“ (definovány) i na dalších stranách.

U 3. kategorie na s. 31 – zabývá se „somnotypem“ jedince, není blíže vysvětleno, co „somnotypem“ rozumí.

4.kategorie se mi jeví vnitřně nekonzistentní a těžko je pro ni možné hledat odpovídající název. Studentka ji nazývá „aktivity, mající vliv na usínání a spánek“. Je takovou „aktivitou“ výskyt chronické choroby?

Na s. 32: „šetření se zúčastnilo 70 žen a 17 mužů ve věku v průměru 20, 17 let“. Respondentům bylo 20 nebo 17? Nebo 20 a 17/100 roku? Nebo kolik vlastně?

Výhradu k části „diskuze“ jsem zmínil hned v úvodu. Sama zde přesvědčeně (nikoliv přesvědčivě s ohledem k ne zcela propracované metodologii výzkumu) uvádí, že dospěla k faktu, že studium na vysoké škole má zásadní vliv na kvalitu spánku a nediskutuje v čem je vysokoškolské studium specificky odlišné od jiných pracovních činností dospělých osob.

Za pozitivní považuji konkrétní zjištění a úvahy o možných příčinách potíží některých studentů se spánkem, otevření dalších otázek a možností pro další zkoumání i skromné vyjádření, že (cituji volně)



Univerzita
Pardubice
Fakulta
zdravotnických studií

„výsledky mého výzkumu nelze globalizovat (nebo generalizovat?) a ani nemohou posloužit ke zhodnocení stavu kvality a kvantity spánku studentů na mnou zkoumané fakultě“ a dodává, že „problematika vztahu spánku a studia je natolik obsáhlá, že ji nelze pojmout v jedné bakalářské práci a spíše by bylo vhodné zabývat se jí kontinuálně, v **mnohem širším rozsahu a souvislostech.**“ (zdůrazněno oponentem)

Kladně hodnotím výzvu studentky k dalšímu zkoumání, a že ukazuje také cestu, kudy se ubírat (např. přispět s pomocí výzkumu k programu pro studenty, zaměřenému nejen na spánkový režim studentů) a na co se zaměřit (např. zabývat se konceptem zdravého životního stylu, výuce relaxačním technikám apod.).

Bakalářská práce splňuje všechny požadavky, a proto se může stát předmětem obhajoby.

Doplňující otázky pro obhajobu závěrečné práce:

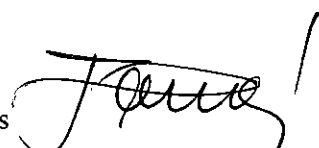
1. Co podle vás nejvíce ovlivňuje kvalitu spánku studentů FZS ? (uveďte alespoň 3 nejvýznamnější faktory s krátkým zdůvodněním)
2. Jaké znáte nefarmakologické postupy léčby (prevence) spánkových poruch?

Výsledná klasifikace (výborně, výborně minus, velmi dobře, velmi dobře minus, dobře, nevyhověl)	velmi dobře minus
---	-------------------

Dne: 13.8.2015

.....

Podpis


PANOVALSKÝ JIŘÍ, Ph.D.