

UNIVERZITA PARDUBICE

Fakulta filozofická

*Posudek oponenta bakalářské práce*

**Autor práce:** Daniela Valentovičová  
**Název práce:** Spánková hygiena u studentů Fakulty filozofické Univerzity Pardubice  
**Vedoucí práce:** PhDr. Jana Kříšťálová  
**Studijní program:** Humanitní studia – B 6107  
**Studijní obor:** Humanitní studia – 6107R003  
**Rok ukončení studia:** 2023  
**Oponent práce:** Mgr. Lucie Hájková

Hodnocení bakalářské práce	Hodnocení známkou 1 - 2 - 3 - 4
<b>Obsah práce a její charakteristika</b>	
Vymezení cíle a jeho naplnění	3-4
Odborná úroveň zpracování tématu	3-4
Kvalita a aktuálnost teoretických poznatků	2-3
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	2
Zvládnutí metodologie vědeckého výzkumu.	3
Logická stavba a členění práce (srozumitelnost)	2
Stanovení výzkumného problému, formulace hypotéz a jejich ověření	2-3
Schopnost logického vyjádření vlastních myšlenek a vyvození závěrů	2
Odborný přínos	3
<b>Práce se zdroji</b>	
Kvalita, aktuálnost a relevantnost zdrojů	2
Dodržení bibliografických norem ČSN ISO 690	3
<b>Formální stránka práce</b>	
Formální úprava a náležitosti práce (směrnice FF UPa)	3
Kvalita, opodstatněnost a srozumitelnost vědeckého aparátu, příloh, tabulek a obrázků	2
Jazyková a terminologická úroveň práce	2

### Slovní vyjádření k hodnocení bakalářské práce:

Studentka Daniela Valentovičová předložila bakalářskou práci v bakalářském studijním programu Humanitní studia. Práce má rozsah 78 normostran včetně příloh a je zaměřena na problematiku spánkové hygieny u studentů Fakulty filozofické, Univerzity Pardubice.

Bakalářská práce je členěna do 8 základních kapitol, z nichž prvních pět tvoří teoretický základ práce. V této části práce se autorka zabývá vymezením pojmu spánek (spánkový cyklus, spánkové typy, význam spánku a historie zkoumání spánku), dále biologickými rytmy, spánkovou hygienou a poruchami spánku. Poslední kapitola teoretické části je věnována vývojovým etapám adolescence a mladá dospělost (zde v charakteristice postrádám propojení s tématem. Proč je spánek u těchto vývojových kategorií důležitý, co ovlivňuje pozitivně, co negativně). Šestá až osmá kapitola představuje zpracování kvantitativního výzkumu, jehož výzkumným nástrojem byl dotazník vlastní konstrukce. Autorka si stanovila hlavní výzkumnou otázku: „*Dodržují studenti Univerzity Pardubice pravidla spánkové hygieny?*“, přičemž studentka se ve svém výzkumu zabývá pouze studenty Fakulty filozofické UPCE (toto je uvedeno i v názvu práce, i v popisu metodologie). Hlavní výzkumnou otázku doplnila o 3 dílčí otázky a 5 hypotéz (Na základě čeho byly u hypotéz H2 a H4 stanoveny věkové kategorie?). Celkem studentka interpretovala 104 dotazníků, přičemž vzorek je značně neobjektivní už z toho důvodu, že 100 respondentů studuje bakalářský studijní program a pouze 4 studenti magisterský. V interpretaci dat došlo pouze k písemnému přepisu grafů a tabulek. Autorka měla jít více do hloubky a jednotlivé výsledky porovnat navzájem (například, zda respondenti, kteří uvedli, že dodržují pravidla spánkové hygieny, je skutečně na základě následných dotazníkových položek dodržují). Jsem postrádala propojení jednotlivých informací.

V práci je užito několik velikostí a fontů písma. Formální náležitosti textu nebyly autorkou dodrženy. U citací v textu nejsou uvedeny stránky, ze kterých bylo citováno (chybí u přímých i nepřímých citací), citace nejsou uvedeny se všemi náležitostmi (zejména citace internetových zdrojů, zde například chybí časový údaj). Autorka v textu uvádí formu citací, která se používá v seznamu použitých zdrojů navíc u jednotlivých citací není dodržen jednotný formát (zejména u citací internetových). V celé práci je chybně uváděn název Fakulty filozofické Univerzity Pardubice.

Autorka předložila práci, která splňuje kvalitativní i formální požadavky kladené na tento typ kvalifikačních prací. Práci hodnotím **známkou slabé E s přihlédnutím k obhajobě.**

### Otázky pro diskusi:

- 1) Viz otázky v textu

Návrh výsledného hodnocení bakalářské práce	
A – B – C – D – E – F (vyberte)	E

Dne: 19.7.2023

.....  
Podpis oponenta