



Oponentský posudek na bakalářskou práci Kláry Součkové: Vliv nadměrného užívání moderních technologií na možný vznik spánkových poruch u dětí staršího školního věku

Předložená bakalářská práce odpovídá požadavkům kladeným na tento typ kvalifikační práce jak po formální, tak obsahové stránce. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část práce je velmi dobře zpracována. Jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují a co se týče informací, jsou dostatečně vyčerpávající a řádně citované. Po obsahové i textové stránce je práce napsána velmi přehledně i s množstvím detailů, které svědčí o tom, že se studentka pečlivě věnovala sepsání rešerše. Celkem bylo v práci použito 17 literárních pramenů v českém a anglickém jazyce. V seznamu literatury je drobná chyba – zdroj Brabcová Apolena je uveden jako poslední v seznamu, nikoli dle abecedy.

Celkově je text psán stylisticky výborně, bez hrubých a faktických chyb. Objevuje se několik drobných překlepů např. na straně 17 „požívá“, na straně 25 „dosívajících“ V některých pasážích je však text zbytečně složitý a prospělo by rozdělení do jednoduchých vět. Např. v kapitole 3.5. (str. 24., část 1.): „Insomnií lze dále dělit na psychofyziologickou insomnií, spojenou s naučenými asociacemi před spaním...“ a str. 25, část 2.: „Patří sem i spánková apnoe, při které dochází k zástavě dechu a je u dětských jedinců poměrně častým jevem...“ V kapitole 2.2. by také bylo vhodné text upravit: „Jak v Evropě, tak i v Americe jsou společnosti zabývající se poruchami spánku, které se sdružují pod záštitou Světové federace společností výzkumu spánku (World Federation of Sleep Research Societies) a vznikla roku 1991 v Cannes.“ Rozhodně se nejedná o zásadní nedostatek, ale spíše jen připomenutí pro studentku, aby se do budoucna vyvarovala případných nepochopení ze strany čtenáře ve svých dalších pracích.

V kapitole 2.2 Výzkum spánku zmiňuje neurologa Constantina Von Economa a jeho zásadní objev nemoci postihující mozek. Bohužel se ale už nedozvíme, jak se nemoc jmenuje a projevuje. Vhodné by bylo přidat i bližší informace o samotné epidemii – kde proběhla, kolik lidí bylo postiženo... Dále je zde trochu nelogický skok mezi těmito větami: „Věnoval se také pitvě lidí, kteří právě touto chorobou trpěli a následně na ní zemřeli. Dospěl k závěru, že mozek obsahuje centra, která řídí nejen bdění, ale i spánek.“ Jak dospěl k tomuto závěru? Naráží, zde autorka na jeho významnou práci v oblasti cytoarchitektoniky?

V kapitole 5.1. Vliv moderních technologií na lidský organismus autorka zmiňuje hlavně problematiku záření, které vydávají elektronické přístroje do svého okolí a samozřejmě i na uživatele. Toto tzv. modré světlo má prokázaný vliv na kvalitu spánku, ale autorka blíže nepopisuje mechanismus jak a proč k tomu vlastně dochází. Chybí informace o existenci filtrů a jejich možné funkci v oblasti prevence. Vhodné by bylo doplnit informaci i o osvětlení domácností a světelném znečištění.



V rámci praktické části práce studentka vypracovala dotazník, aby zjistila, zda nadměrné používání moderních technologií (více jak 3 h denně) ovlivňuje negativně spánek dětí staršího školního věku a oslovila 200 respondentů. Potenciál nasbíraných dat, ale již nebyl řádně využit. Výsledky práce jsou pouze souhrnem odpovědí na jednotlivé otázky, bez jakéhokoli komentáře či propojení získaných informací mezi sebou. Například: děti, které tráví 3 h času na chytrém telefonu tráví ještě kolik času na ostatních zařízeních? Byly ve vzorku děti, které dohromady tráví více jak 6 h času denně s elektronickými přístroji? Které jsou to děti, kterým rodiče určují čas na přístrojích? Ty co ho tam tráví málo nebo mnoho? Kterým dětem trvá dlouho usnout? A opravdu ty děti, které tvrdí, že nemají problémy s usínáním jsou ty, které usínají rychle? Nemůže příliš mnoho myšlenek před spaním taktéž souviset s moderními technologiemi? Kdo tráví více času na přístrojích – chlapani nebo děvčata? apod.

Dle skladby otázek č. 4 a č. 5. vyplývá, že všechny dotazované děti tráví minimálně 3 h na přístrojích (na smartphonu je nejnižší možnost max. 2h a na jiných přístrojích max. 1h). Z uvedených možností tedy není možné zjistit, zda existují děti, které tráví na přístrojích denně max. 2 h, 1 h, případně ještě méně času. Grafy navíc nejsou ani řádně číslovány. V diskusi chybí jakékoli zhodnocení nasbíraných dat s údaji v literatuře, případně bližší zamyšlení autorky. Dle takto vyhodnocených dat nemůže v žádném případě autorka potvrdit a ani vyvrátit svoji hypotézu.

Závěr: Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě a v závislosti na jejím průběhu navrhuji práci hodnotit stupněm *velmi dobře* nebo *výborně*, pokud autorka doplní praktickou část práce.

V Českých Budějovicích 2. 6. 2020

Mgr. et Mgr. Martina Karásková