



Posudek vedoucího bakalářské práce

Název práce: VLIV NADMĚRNÉHO UŽÍVÁNÍ MODERNÍCH TECHNOLOGIÍ NA MOŽNÝ VZNIK SPÁNKOVÝCH PORUCH U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Autor práce: Klára Součková

Obor studia: Pedagogika volného času

Posudek vypracoval: Mgr. Michal Novotný

Datum: 17. 5. 2020

Obsahová stránka bakalářské práce:

Autorka si pro svou práci zvolila téma velmi aktuální - moderní technologie versus spánek dospívajících adolescentů. Pisatelka se noří do problematiky úvodními teoretickými kapitolami, v nichž vymezuje starší školní věk z hlediska vývojové psychologie. Stručně popisuje nejvýraznější specifika tohoto období. Následně se věnuje hlavnímu tématu – spánku. Rozepisuje se o historii zkoumání spánku, o jednotlivých fázích spánku, které byly při těchto výzkumech objeveny. Dále se věnuje faktorům, které mohou spánek ovlivnit, ať už pozitivně, nebo negativně. Významnou kapitolou je pasáž o spánkových poruchách a jejich diagnostice. Přehledně charakterizuje specifika spánku v konkrétních obdobích lidského vývoje, od prenatalního období, až po období dospívání.

V další kapitole vymezuje moderní technologie, o nichž chce hovořit. Naznačuje pozitiva i negativa používání moderních technologií a shrnuje jejich vliv na lidský organismus. V tomto kontextu se podrobněji zabývá zářením, které z těchto zařízení vychází, a jeho vlivem na lidské biorytmy.

V praktické části bakalářské práce prezentuje kvantitativní výzkum zaměřený na možný vliv nadměrného užívání moderních technologií na vznik spánkových poruch u dospívajících. Svým výzkumem se pokouší ověřit následující hypotézu: **Spánek dětí staršího školního věku je negativně ovlivňován nadměrným používáním moderních technologií.** Jako výzkumnou metodu si zvolila dotazník, který rozeslala do několika městských a venkovských škol. Dotazník se ptá na pohlaví, věk a používaná elektronická zařízení. Zjišťuje, zda děti vlastní chytrý telefon, kolik na něm tráví času a kolik elektronických zařízení celkově mají v místnosti, kde spí.

Další okruh otázek zkoumal spánek a jeho kvalitu. Konkrétně zjišťoval, co děti dělají, než jdou do postele, zda i v posteli těsně před usnutím používají mobilní telefony či jiná zařízení, jak a kolik hodin spí, zda se v noci budí a podobně.

Autorka zpracovala celkem 200 dotazníků a získaná data zobrazila do přehledných grafů. Z nich vyplynulo, že její hypotéza se nepotvrdila, tj. neprokázala se souvislost mezi nadměrným používáním moderních technologií a vznikem spánkových poruch.



Jako vedoucí jsem byl s prací autorky nadmíru spokojen, pracovala samostatně, pravidelně konzultovala průběžnou podobu práce, zapracoval bez otálení mé připomínky, sama si dohledávala potřebnou literaturu a cílevědomě dovedla práci do velmi uspokojivého stavu.

Jazyková stránka bakalářské práce:

Po jazykové stránce by se dalo podotknout, že si občas neuhlídala hovorové výrazy, opakovala některé neodborné obraty z obecné češtiny, chybovala v interpunkci apod., ale po upozornění dala vše do pořádku, takže finální podoba je podobných nedostatků téměř prostá.

Závěr:

Z mého pohledu odvedla autorka solidní práci, naučila se pracovat se zdroji, vyzkoušela si jak sestavit otázky pro dotazník tak, aby měl spolehlivou výpovědní hodnotu, celé šetření zorganizovala, získala pro spolupráci učitele z několika škol, a i přes nepřízeň okolností (zavření škol z důvodu virové epidemie, která vyprázdnila školy) dokázala dotazníkové šetření, v němž zpracovala odpovědi dvou set respondentů, dotáhnout do konce. Data, seznam zdrojů, oba abstrakty i poznámkový aparát jsou zpracovány rovněž pečlivě dle odpovídajících norem pro bakalářské práce.

Oceňuji i nápad, že zformulovala jakási jednoduchá preventivní doporučení pro rodiče, kteří se musí u svých potomků se závislostí na moderních technologiích denně potýkat.

Navrhuji známku „výborně“.

Mgr. Michal Novotný

V Českých Budějovicích 14. 5. 2012