Posudek oponenta diplomové práce

Jméno autora: Bc. Markéta Balášová

Název práce: Psychohygiena spánku u pedagogických pracovníků

Vedoucí práce: prof. PhDr. Evžen Řehulka, CSc.

Aktuálnost tématu:
Téma diplomové práce představuje příspěvek ke studiu životního stylu učitelů, a to v jedné jeho oblasti, které se věnuje méně pozornosti, tedy spánku. Učitelství je profesí, která vykazuje značný stres a je proto zajímavé získávat informace, které mohou formovat preventivní opatření ke zvládání zátěže. Současné diskuse kolem karierového růstu učitelů mohou být výsledky této diplomové práce doplněny a obohaceny.

Obsah práce
Obsah práce je konzistentní, autorka se opírá o objektivní fakta medicínská a psychohygienická. Škoda, že v použité literatuře není citována naše nejaktuálnější (a zřejmě v současnosti nejlepší) práce o spánku, a to publikace ŠONKA, K., NEVŠÍMALOVÁ, S. *Poruchy spánku a bdění.* Praha : Maxdorf 1997, 1. vyd., 256 s., Praha : Galén 2007, 2. rozšířené vyd. 345 s. Získané výsledky mohly být také více interpretovány v rámci provedených výzkumů o psychohygieně učitelů. Práce dobře shrnuje základní poznatky teoretické a přesvědčivě ukazuje výzkumná zjištění.

Struktura práce
Rozsah práce je obligátní; je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují, je pouze věcí názoru, kolik které problematice mělo být věnováno místa.

Jazyková a grafická úroveň
Text je srozumitelně strukturován, metodologie výzkumu odpovídá výzkumným dovednostem při studiu učitelství na pedagogické fakultě. Výsledky jsou uváděny graficky, v tabulkách a verbálně komentovány.

Přínos práce
Ukázalo se, že studium spánku učitelů může přinést pestré a zajímavé informace, které ukazují na složitost životního způsobu a *eo ipso* na náročnou práci při prevenci zátěže. Ukazuje se, že zkoumání učitelské profese může přinést zajímaví poznatky i při zjišťování zdánlivě vedlejších faktorů.

Otázka - témata k rozpravě u obhajoby
Jak se projevují kvality spánku ve výkonnosti člověka?
Setkala jste se s určitou sebereflexí výkonností u učitelů?.

Celkové hodnocení práce
Doporučuji práci k obhajobě a hodnotím ji stupněm **A** (výborně)

V Brně dne 28. 12. 2013 prof. PhDr. Evžen Řehulka, CSc.