

Univerzita Karlova
Filozofická fakulta
Katedra psychologie
Celetná 20, Praha 1

Posudek oponenta na diplomovou práci

Název práce: Fenomén spánkové prokrastinace u českých adolescentů

Autor práce: Bc. Kateřina Smolová

Oponent: Mgr. Pavla Čípková

CÍLEM PŘEDLOŽENÉ PRÁCE je zkoumat fenomén spánkové prokrastinace, jakožto odkládání odchodu do postele i přesto, že žádné vnější podmínky tomu nebrání a důsledky tohoto chování si jedinci plně uvědomují. Toto chování zatím nebylo (u české adolescentní populace, představující nejrizikovější skupinu) dostatečně zmapováno.

PŘÍNOSNOST práce spočívá v zaměření se na aktuální problematiku, rozsáhlou literární rešerši, kterou autorka realizovala, a precizní zpracování empirické části.

V TEORETICKÉ ČÁSTI autorka nejprve shrnuje základní a klíčové informace o charakteristikách spánku a vybraných faktorech ovlivňujících spánek v adolescenci. Tím buduje rozsáhlý a kvalitní informační základ pro navazující části práce. Nejen tato část práce stojí na široké a relevantní rešerši českých i zahraničních zdrojů, přičemž sdělované poznatky jsou vztahovány ponejvíce ke sledovanému období. V některých kapitolách autorka shrnuje klíčové prvky charakteristik spánku spíše u dospělé populace (např. u spánkových fází) a bylo by vhodnější, vzhledem k celému zaměření práce, zůstat spíše u specifik cílové skupiny práce.

Kapitola definující klíčové téma práce – spánkovou prokrastinaci – je pak logickým vyústěním celé teoretické části práce. Přestože je jí věnována až poslední třetina literárně-přehledové části práce, nevnímá oponentka práce tuto skutečnost za problematickou, protože veškeré dříve sdělované poznatky umožňují lepší pochopení zkoumaného jevu. Autorka v této závěrečné části práce vymezuje spánkovou prokrastinaci, související faktory a předkládá více teorií popisující možné příčiny takového chování. Tuto diskuzi mezi možnými důvody a souvislostmi výskytu sledovaného chování vnímá oponentka práce jako obzvlášť užitečnou, umožňující hluší zanoření se do zkoumaného jevu.

Celkově je literárně přehledová část založena na značném počtu literárních zdrojů. Autorka způsobem, jakým s informacemi nakládá, ukazuje vysokou míru orientace a porozumění zkoumané problematice. Rešerše je přehledná a sdělovaná srozumitelnou formou.

EMPIRICKÁ ČÁST PRÁCE vyniká zejména precizním provedením a dotažením řady dílčích výzkumných úkolů, které bývají nejen ve studentských pracích opomíjeny. Za zmínku určitě stojí schválení výzkumu etickou komisí, sběr dat, který probíhal skrze školy, které byly vybrány náhodně, získání nutných informovaných souhlasů od rodičů studentů a v neposlední řadě výpočet potřebné velikosti vzorku. Tyto dílčí úkoly jsou nejen časově často náročnější než samotný sběr dat a jejich analýza, a proto jejich neopomenutí je hodné ocenění.

V případě již samotných analýz je důležité zdůraznit, že autorka ověřovala konzistenci dříve vytvořených dotazníků, u nichž tato informace nebyla uvedena. Metody pro zkoumání zvolených hypotéz byly zvolené vhodně, autorka vybírala z již používaných metod. V případě zařazování otevřených otázek mimo zavedené metody vycházela autorka v jejich konstrukci z literární rešerše. Výzkumné otázky, hypotézy a jejich analýza byly popsány dostatečně podrobně a v návaznosti na teoretickou část práce.

Podněty k empirické části práce jsou ze strany její oponentky převážně nevýznamné – autorka občas využívá slov jako „ovlivňující“, navozující iluzi kauzality, v situacích, kdy může jít pouze o „souvislost“; formulace: „pozitivní vztah mezi mírou prokrastinace a kvalitou spánku“ implicitně odkazuje k pochopení, že vyšší prokrastinace vede k vyšší kvalitě spánku; v některých místech práce se sdělované poznatky často opakují a snižuje se pak přehlednost předávaných informací... Veškeré podněty ke zlepšení jsou v porovnání s vysokou kvalitou práce pouze marginálními.

Jako největší limit empirické části práce vnímá oponentka práce chybějící zdůvodnění zaměření se na jev „spánkové prokrastinace“, i když autorka práce v její teoretické části uvádí, že u sledované populace je možná ještě palčivějším tématem „deprivace v posteli“.

Také po **FORMÁLNÍ STRÁNCE** je práce na vysoké úrovni, s odpovídající jazykovou a stylistickou úrovní, s logickým členěním textu, vhodně zvoleným zdůrazňováním klíčových slov v textu, bez gramatických chyb.

CELKOVĚ shrnuji, že:

- Práce je velmi **kvalitní**, s dostatečnou teoretickou základnou vybudovanou v první části práce, se značným počtem českých i zahraničních zdrojů.
- Práce je psaná čtivě, informace v ní obsažené jsou konzistentní, **předávané srozumitelnou formou**.
- **Empirická část práce byla realizována vhodnou formou** a přináší užitečné výstupy.

Předloženou práci **DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ**.

Doporučuji hodnocení **VÝBORNĚ**.

Otázky doporučené pro obhajobu:

Autorka uvádí, že „prokrastinace v posteli“ je u zkoumané populace palčivějším tématem než „spánková prokrastinace“. Jaké důvody vedly autorku práce k zaměření se spíše na „spánkovou prokrastinaci“, než „prokrastinaci v posteli“, případně oba typy chování?

Existují longitudinální výzkumy, které by sledovaly vývoj spánkové prokrastinace u adolescentů? Tedy jak se spánková prokrastinace měnila během dospívání, co případně vedlo k jejímu redukování u konkrétních jedinců... Pokud ne, jaké jsou hypotézy autorky práce o vývoji tohoto jevu?

Dalo by se říct, že spánková prokrastinace je v určitém období „normální“, a její výskyt se s dozráváním seberegulačních procesů proměňuje (případně zcela mizí), či nikoliv?

Může mít spánková prokrastinace také nějaký pozitivní aspekt (např. rozvoj seberegulačních procesů, prostřednictvím nutnosti se začít sám hlídat, čelení důsledkům svých činů...)?