

Posudek oponenta na bakalářskou práci Natálie Markové „Souvislost psychosociálních faktorů se spánkovou prokrastinací“

Celkové hodnocení

Práce je solidní, i když ne ve všech ohledech přesvědčivá. Autorka se zabývá zajímavou problematikou, postupuje poměrně systematicky, podrobně své kroky vysvětluje a staví na poměrně širokém spektru odborné literatury. Nedostatky nacházím v oblasti teoretické, kde je nelze vždy dávat až tak za vinu autorce, ale i v dílčích metodologických volbách empirické části a formálních aspektech práce (viz níže). **Práci doporučuji k obhajobě před příslušnou komisí a navrhuji její hodnocení známkou „velmi dobře.“**

Dílčí připomínky

Na nejabstraktnější rovině mám problém už s využíváním pojmu spánková prokrastinace, které způsobuje dost možná víc škody než užitku. Zatímco spánkovou deprivaci lze vymezit asi plus mínus objektivně, u spánkové prokrastinace narážíme na nutnost posuzovat, zda měl někdo dost dobré důvody k tomu, že nešel spát, nebo ne. Takové posuzování je totiž na štitu s vědeckým diskurzem, ne-li s ním zcela neslučitelné. Vyvíjejícím elementem jsou v práci nejen objektivní příčiny znemožňující spánek, jako je třeba přítomnost vřesťického potomka, ale i jiné důvody „opodstatněné“, jako třeba různé pracovní povinnosti (s. 10). Naopak ti, kdo nejdou spát kvůli pouhému „společenskému kontaktu“ (s. 42), již do kategorie prokrastinátorů spadají. Vzniká tak jistá moralizující distinkce a uživatelé pojmu spánková prokrastinace—včetně autorky samotné (např. s. 11)—mají následně tendenci neustále sklouzávat k otravnému kazatelskému stylu pohoršujícímu se nad životospřávou druhých. Víím, že na vině je v tomto případě spíš Kroeseová a přátelé (2016) a další autoři, z nichž autorka čerpá, než ona sama, neboť pouze přejímá jejich dikci. To ale nic nemění na tom, že práce by byla lepší, kdyby se úzkostlivěji moralizování vyhýbala.

Další limitací teoretické části je, že čerpá místy z dost starých studií a neřeší, zda se jejich závěry potvrdily, či ne. Třeba na Baumeisterovy nereplikovatelné poznatky týkající se „vyčerpání ega“ (s. 15-16) bych si dal velký pozor a určitě bych se nesnažil o ně práci riskantně opírat. O moc líp na tom, tuším, není ani Angela Duckworth a patrně i další autoři, které práce cituje. Když už jsme u zdrojů, místy se z nich překládá dost kostrbatě (hlavně 2.1) a ani odkazy nejsou v pořádku – žádné „tamtéž“ se v odkazech přes závorku nepoužívá a seznam literatury nemá obsahovat žádné podivné hypertextové odkazy, pokud se nejedná o DOI.

Jinak ale chci vyzdvihnout, že autorka toho načetla dost a postupuje ve svém výkladu celkem systematicky, takže je přehledný. Zvláště chvályhodná je pak snaha zakotvit výzkumné otázky

a hypotézy empirické části v teoretických poznatcích vytěžených dříve, která je nadstandardně úspěšná.

O empirické metodologii mám místy pochybnosti. Jednak jsou zde limitace, které zmiňuje autorka (kap. 10.6), jednak se mi moc nezdají některé další věci:

- „Spekulativní“ část dotazníku, kde si lidé mají představovat, jak by spali, kdyby byla v jejich bytě či pokoji další osoba, byla využita jak přesně? Úplně jsem se v tom neorientoval. Plus tedy takto získaná data budou neobyčejně pofidérní a inzerovat takový přístup jako důležitou inovaci práce bych se asi zdráhal (s. 28-29).
- Proč se zjišťuje, zda někdo jiný spí s respondentem „doma“, spíše než v pokoji, nebo ideálně rovnou ve stejné posteli? Není právě to podle teoretické části práce ten nejpodstatnější faktor? (s. 33)
- Autorčiny interpretace výsledků jsou místy podivné. Např. korelace nikdy není 100 %, takže to nelze představovat jako nějaký zajímavý výsledek (s. 36, 44). Taky mi není vždy jasné, které výsledky jsou statisticky významné a které ne – co třeba ty minirozdíly na s. 36?

Jinak je empirická část dobře strukturovaná a nadstandardně povedená je i kapitola 10 s diskusí výsledků. Vrtá mi nicméně hlavou, proč je práce psaná v plurálu. Může autorka upřesnit, nakolik se jedná o její samostatné dílo?

V Praze 1. 9. 2023,

Petr Špecián, Ph.D.