

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Autor práce: Natálie Marková**

**Název práce: Souvislost psychosociálních faktorů se spánkovou prokrastinací**

**Autor posudku: PhDr. Lucie Klůzová Kráčmarová, Ph.D.**

Vedoucí práce

### **Aktuálnost problematiky**

Autorka se ve své bakalářské práci věnuje spánkové prokrastinaci a to v souvislosti s psychosociálními faktory jako je to, zda jedinec žije sám nebo svoje bydlení sdílí, zda má děti nebo ne nebo s úrovní jeho sebedisciplíny. Zejména se zaměřuje na to, zda se spánková prokrastinace člověka liší v situaci, kdy je doma sám a kdy doma sám není, tedy jaký vliv na něj má přítomnost druhých lidí v domácnosti v odkládání spánku. Tyto sociální souvislosti spánkové prokrastinace nebyly doposud zkoumány. Autorka využívá sebesposuzovacích metod a otevřené otázky, která mapuje důvody, kterými si lidé svou spánkovou prokrastinaci vysvětlují.

### **Zpracování teoretické části**

Při zpracování teoretické části postupovala autorka samostatně a prokázala schopnost zacházet s původními odbornými zdroji, získané informace předkládá strukturovaně a snaží se předložit co nejkompaktnější podklad pro empirickou část práce. Zde musím vyzdvihnout právě zřejmou snahu o propojení teorie, empirické části (při formulaci vlastních otázek a cílů práce) a diskuze, která mi přijde nadstandardní. Autorka představuje základní zkoumané koncepty i související výzkumy, informace propojuje a snaží se strukturovaně vystavit zdůvodnění vlastního výzkumného záměru.

### **Zpracování empirické části**

Autorka realizovala kvantitativní studii, jejímž hlavním cílem bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi odkládáním spánku a tím, zda jedinec žije sám nebo ne. Dále chtěla autorka zjistit, zda existuje rozdíl v odkládání spánku v souvislosti, pokud standardně spí/žije doma sám nebo ne. Za tímto účelem nechala participanty vyplnit dotazník spánkové prokrastinace 2x. Jednou pro situaci, kdy jsou doma sami a podruhé, kdy doma sami nejsou (měli si představit poslední takovou situaci). Ačkoli je cíl jasný, může být pro čtenáře relativně náročné jej koncepčně uchopit. Autorka se s popisem jednotlivých proměnných nakonec celkem zdatně poprala.

Do budoucna by v rámci dané problematiky bylo vhodné využít objektivní data, což nicméně autorka sama navrhuje v diskuzi (nechat participanty zapisovat časy ulehnutí do postele a zároveň jejich aktivity během večera a informace o přítomnosti resp. nepřítomnosti dalších osob v domácnosti).

Výsledky autorka prezentuje strukturovaně a odpovídá postupně na veškeré výzkumné otázky. Na některých místech prezentuje výsledky v tabulce či grafech pro větší přehlednost, jako nevýhodu možná vidím to, že je někdy nutné pro vyhodnocení informací z tabulky číst i okolní text.

Oceňuji zahrnutí také kvalitativní otázky a její základní tematickou analýzu – autorka se ptala na to, z jakého důvodu lidé naposledy odkládali spánek i přesto, že se cítili unavení a měli hotové všechny své povinnosti. Z dat vyplývá, že někteří participanty i přes formulaci instrukce uváděli mezi důvody odkládání spánku své nevyhnutelné povinnosti – zde je však otázka, zda jde o prokrastinaci nebo ne, nicméně i to je zajímavé zjištění, které může i relativizovat validitu škály spánkové prokrastinace jako takové.

Práci uzavírá kvalitně sepsaná diskuze, autorka zde systematicky prezentuje jednotlivá zjištění a dává je do souvislosti s teoretickou částí. Některé výsledky bych interpretovala opatrnějším jazykem a možná bych kritičtěji hodnotila původní prezentované zdroje.

Závěrem nutno podotknout, že jsem finální verzi práce viděla až při zpracování posudku, jelikož jsem odcházela na MD. Touto optikou studentku velmi chválím za kvalitní dopracování částí, které bylo třeba ještě upravit či dodělat a práci hodnotím velmi kladně a to zejména pro kvalitní zpracování diskuze.

Doporučuji hodnocení **výborně** či velmi dobře dle průběhu obhajoby.

Práci doporučuji k obhajobě: **ANO**