

Posudek oponenta na diplomovou práci Ivety Waidingerové: Efektivita tréninku paměťových a tělesných schopností u seniorů. Katedra psychologie FFUK v Praze 2011.

Práce splňuje formální požadavky co do členění, rozsahu i množství odborných zdrojů. Vlastní téma práce není třeba obhajovat – je zcela evidentně závažné a patří do nejmodernějších psychologických výzkumných trendů. Navíc právě ČR je v těchto výzkumných úkolech značně vpředu a v současnosti probíhá hned několik dlouhodobých projektů na dané téma.

V první, teoretické části, autorka dokazuje sečtělou a znalost velkého množství studií našich i zahraničních. Podrobně prochází relevantní oblasti: stárnutí, kognitivní schopnosti ve stáří, přirozený průběh stárnutí, plus množství detailních průhledů: jednotlivé kognitivní procesy a jejich poruchy a velká pozornost je věnována celé řadě postupů při trénování např. paměti atp. Na konci teoretické části se tréninkové projekty dělí na kognitivní a tělesná cvičení. Ve významných (i našich) studiích se totiž ukazuje pozitivní dopad tělesných aktivit (cvičení) právě i na kognitivní funkce.

Do empirické části vstupuje autorka se základní otázkou (dělenou do několika hypotéz) – jestli se totiž kombinace kognitivního tréninku a tělesného cvičení projeví na subjektivním hodnocení několika vybraných parametrů. Do výzkumu bylo zařazeno 37 osob a data byla sbírána na začátku, po deseti setkáních a po půl roce po ukončení tréninku (ve čtyřech dotaznících a v rozhovoru). Výsledky autorka srozumitelně prezentuje a poměrně obsáhle diskutuje. Na tomto místě nebudu procházet jednotlivá zjištění. Z prezentovaných výsledků mě vcelku zarazil fakt, že se nijak nezúročilo tělesné cvičení v subjektivním prožitku tělesné kondice a (opět subjektivně vnímaného) tělesného zdraví. Má na to autorka názor? V diskusi jsem to nenašel. Jako výrazný se ukazuje efekt ve vnímané zlepšené schopnosti učit se novým věcem a obecně jakési aktivovanosti. To je určitě zajímavé a důležité. Na jednom místě diskuse autorka zdůrazňuje (i s odkazem na jiné autory), že (viz str. 89-90) optimistický (řekněme stenický) přístup k nějakému problému může být podstatnější než samotné vyřešení problému (tedy než nějaká objektivní změna). S vzájemnou vazbou kognice a performativní stránky je třeba souhlasit a mnohdy to může být právě v autorkou zmíněném směru. Ale jistě to může být i tak, že objektivní změna může vést k úpravě kognitivního zpracování. Však s tím pracuje i psychoterapie (v obou zmíněných směrech). Má na to autorka názor?

Při čtení práce jsem si formuloval několik otázek, resp. problémových momentů, které zde autorce předkládám k event. diskusi. Autorka konstatuje, že se nemůže vyjádřit k podílu kognitivního tréninku a tělesného cvičení na nalezených výsledcích. Skutečně nebylo možné rozšířit vzorek tak, aby bylo možné aplikovat oba postupy samostatně a následně je porovnat? Právě tato otázka asi potrápí každého čtenáře. A proč vůbec autorka přistoupila k oné kombinaci, když nemůže sledovat vztah oněch dvou složek, ale ani nesrovnává výsledek s nějakými daty u jiných autorů? (Tedy: se subjektivními reflexemi sledovaných osob.) Nakolik je jisté, že se na výsledných subjektivních prožitcích projevil efekt jak kognitivního tréninku, tak tělesných cvičení? To, že se to dotazovaným osobám líbilo ještě neznamená, že se to promítlo např. do zmíněné obecné aktivizace. A dále: je jisté, že kdyby se skupina osob setkávala nad zcela jinou společnou činností (např. diskuse o světě a jeho krásách, sledování různých představení apod.), že by výsledky nebyly srovnatelné? (Pochopitelně ne u tak specifických měřených postojů, jakým byly teoretické vědomosti o fungování mozku...). Ve výsledcích také autorka prochází rozhovory s účastníky (a vždy uvádí několik ukázek). Jako čtenář mám trochu problém s formulacemi typu „Podle odpovědí lze soudit, že ...“, „Seniory zaujaly...“, „Zazněly připomínky...“, „... seniory většinou uváděli...“. Průkazná hodnota takových ukázek se mně jeví jako dost sporná ...

Musím také poukázat na řadu chybiček v citování literatury. Kdy autorka považuje za vhodné uvádět v textu jméno prvního autora a „et al.“? To se používá tehdy, když je autorů více než tři. A v seznamu se ale uvedou všichni! Bohužel je v textu použita jakási směs variací takových citování – např. na stranách 23,32,33, 46,89 aj.

Nicméně se autorka velmi poctivě uchopit dané téma a dokázala, že si umí vybrat důležitý problém a přiměřeně jej prezentovat v podobě designu a bohaté diskuse opřené i o znalosti světových zdrojů.

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji klasifikaci *velmi dobře*.

Praha 28.4. 2011

Jiří Šípek