

Posudek na diplomovou práci *Mgr. Michaely Poláškové*

*Vliv pravidelné pohybové aktivity na sebepojetí u žen*

Termín osobní účinnosti, uvedený do psychologie Albertem Bandurou, upozorňuje na fakt, že máme obecnou tendenci očekávat úspěch a dosahovat cílů nezávisle na konkrétní oblasti našeho úsilí. Tato kompetence ovlivňuje sebepojetí. Zajímavou otázkou je, jaká je vazba mezi konkrétní oblastí a konkrétními aktivitami na straně jedné, a celkovým sebepojetím a obecnou osobní účinností na straně druhé.

Jednou z faset osobní účinnosti a sebepojetí je tělesná faset, na kterou se zaměřuje autorka diplomové práce. Tělesný aspekt sebepojetí a osobní účinnosti je o to zajímavější, že je možné vlastní aktivitu v této oblasti behaviorálně postihnout prostřednictvím monitoringu pravidelné pohybové aktivity. Otázkou je, nakolik pravidelná pohybová aktivita ovlivňuje sebepojetí. Při prokázání souvislosti by bylo možné nabídnout pohybovou aktivitu jako jednu z intervencí posilujících vnímanou účinnost i sebepojetí.

V teoretické části autorka upozorňuje na definiční nejednoznačnost samotného termínu sebepojetí, která se spolu s osobní účinností stupňuje i překlady do českého jazyka. Proto věnuje definici a operacionalizaci uvedených pojmů i pojmů příbuzných nemalou pozornost. Zároveň prostřednictvím rešerše realizovaných výzkumů stopuje komplexní vztahy mezi tělesným sebepojetím, sebevědomím a osobní účinností. V této části prokazuje vhled do dané problematiky. Protože autorka aspiruje na popis pravděpodobných mechanismů propojujících jednotlivé proměnné, ponechala v názvu diplomové práce „vliv“. Z textu a interpretací nálezů vlastního výzkumu je patrné, že si je

vědoma faktu, že jí zvolený korelační výzkum neumožňuje prokázat kauzální vliv, ale pouhou vzájemnou závislost.

Vlastní autorčin výzkum je kvalitně navržen, realizován, vyhodnocen a v diskusi reflektován. Za nejvýznamnější nález považuji prokázanou korelaci mezi tělesným sebehodnocením zjišťovaným Profilem tělesného sebehodnocení a self-efficacy zjišťovanou Dotazníkem obecné vlastní efektivity. Za zajímavé nálezy považuji i neprokázání původně předpokládaného vztahu mezi tělesným sebehodnocením a mateřstvím, a neprokázání odlišného vlivu typu pohybové aktivity (rozdělené na body and mind aktivity a aktivity aerobní) na tělesné sebepojetí. To by bylo případně zajímavé téma k diskusi, stejně jako otázka, nakolik lze prokázanou souvislost mezi tělesnou aktivitou a sebepojetím extrapolovat i na muže.

Rád bych na závěr kvitoval potěšující provázanost této práce s autorčinou praxí i studiem. Autorka již před psychologií vystudovala fyzioterapii, pracovala jako lektorka tance a pohybových aktivit, jako pohybová terapeutka působila v Psychiatrické léčebně Bohnice, a ve svém psychoterapeutickém výcviku si zvolila problematiku na tělo orientované psychoterapie. Její praktická zkušenost ji vedla k formulaci výzkumného záměru této diplomové práce, v níž prokázala, jak je důležité vlastní zkušenost a pozorování výzkumně i rešeršně prověřovat a jak může teoretické uvažování a přehled zpětně obohatit vlastní praxi. Diplomovou práci navrhuji z výše uvedených důvodů hodnotit známkou výborně.

*Radvan Bahbouh*

*Katedra psychologie FF UK*