

Oponentský posudek disertační práce

„Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu u vysokoškolských učitelů Univerzity Karlovy v Praze ve věku 45 – 56 let“

Autorka: Lenka Jirušková

Autorka se ve své disertační práci zaměřila na problematiku zdravého životního stylu u vysokoškolských učitelů. Konkrétně zkoumá smysl pro soudržnost a adherenci ke zdravému životnímu stylu u učitelů UK v Praze ve věku 45 – 56 let.

Nutno pozitivně hodnotit již samotnou volbu tématu, neboť profese učitele na všech stupních škol včetně vysoké klade zvýšené nároky na dobrou úroveň frustrační tolerance. Vysokoškolský pedagog je často vystaven nadměrné zátěži, která může být zdrojem jeho neurotizace a v krajním případě může vyústit v syndrom vyhoření. Řada výzkumů ukazuje, že vysokoškolská učitelé jsou v tomto smyslu ohroženou skupinou. Zkoumání nezdolnosti typu „smysl pro soudržnost“ u vysokoškolských učitelů je velmi aktuální, neboť tento faktor, jak autorka správně konstatuje v úvodu své práce, je považován za důležitý osobnostní předpoklad pro zvládnání psychické zátěže. Jako respondenty si autorka zvolila vysokoškolské pedagogy ve věku 45 až 56 let. Tuto věkovou kategorii si autorka nevybrala náhodně, tvoří ji totiž jedinci, kteří mají za sebou většinou několikaletou praxi a mohou se u nich objevovat známky syndromu vyhoření. Důvodem, proč autorka věnuje pozornost právě této skupině respondentů, je skutečnost související s celosvětovým trendem posouvání hranice odchodu do starobního důchodu a integrace jedinců nad 50 let na trhu práce. V souvislosti s tímto problémem je potřeba zdůraznit, že v současné době dochází nejen k tendenci prodlužování délky života, ale i ke zlepšení jeho kvality. S tím pochopitelně souvisí důraz na podporu zdravého životního stylu. Z tohoto hlediska považuji zvolené téma práce za velmi užitečné a žádoucí.

Po formální stránce obsahuje práce 193 stran včetně úvodu a seznamu literatury a její členění na teoretickou a praktickou část a řadu kapitol a podkapitol je logicky správné a proporcionálně vyvážené. Rozsah práce považuji vzhledem k množství získaných dat a jejich podrobné analýze za ekvivalentní.

Po úvodu, v němž autorka nastínila motivaci volby tématu a jeho společenskou závažnost, následuje teoretická část, v níž autorka na základě hlubšího studia odborné literatury vymezuje základní kategorie, které jsou teoretickými východisky k praktické části práce.

V první teoretické kapitole autorka na základě srovnání pojetí různých autorů charakterizuje pojem „zdravý životní styl“, a správně a smysluplně vymezuje pojem zdraví z hlediska různých lékařských, psychologických a ekologicko-sociálních teorií. Pozitivem je, že v definici zdraví akcentuje i složku duchovní spojenou se smysluplností života a jeho přesahem. V dalších kapitolách teoretické části se zabývá autorka faktory ovlivňující zdravý životní styl se zvláštním akcentem na osobní pohodu a pohybovou aktivitu. Dále podává psychologickou charakteristiku věkové kategorie zkoumané skupiny a podrobný popis předpisu a výkonu role vysokoškolského učitele. Za zvlášť podnětnou považuji kapitolu „Pohybová aktivita“, v níž autorka nastínila její historický kontext, její přínos pro psychické a fyzické zdraví člověka a její vliv na zvýšení kvality života. Pozitivně hodnotím, že autorka uvádí kromě nesporných pozitiv pohybové aktivity i její rizika, a to ve formě pozitivní a

negativní addikce. Současně autorka velmi správně upozorňuje na riziko jednostranného zaměření člověka na různé formy pozitivní aktivity a na zanedbávání jiných oblastí života.

Součástí teoretické části jsou i kapitoly zabývající se problematikou proaktivního zvládnání stresu a specifikací různých forem osobnostní nezdolnosti se zvláštním zaměřením na nezdolnost typu „smysl pro soudržnost“. Za velmi inspirativní považuji též kapitolu „Sociální opora a zvládnání zátěže“. S uspokojením konstatuji, že teoretická část nemá pouze kompilační charakter, autorka srovnává názory různých autorů a na základě vlastního úsudku dospívá k vymezení jednotlivých kategorií.

V praktické části autorka jasně a věcně formuluje výzkumný cíl a jednotlivé hypotézy, na které odpovídá v závěru práce. Zjištěná data porovnává s výsledky výzkumu nezdolnosti u různých profesních skupin. V dalších kapitolách praktické části práce autorka podrobně popisuje použité výzkumné metody, které tvoří standardizované verze 5 dotazníků. Na základě podrobné analýzy výsledků dotazníkového šetření a jejich statistického vyhodnocení dospívá autorka k odpovědím na jednotlivé hypotézy.

Za velmi zdařilou považuji kapitolu „Diskuze a závěry“, v níž autorka porovnává závěry, k nimž dospěla interpretací svého dotazníkového šetření s výsledky výzkumu jiných autorů. Vyústěním celé práce je řada doporučení zaměřených na podporu jedinců ke změně životního stylu s důrazem na pravidelnou pohybovou aktivitu a na osobní pohodu.

Hodnocení

Předložená disertační práce, jejímž cílem bylo ověřit vztah mezi smyslem pro soudržnost a zdravým životním stylem u vysokoškolských učitelů UK v Praze, přináší řadu zajímavých poznatků, z nichž některé jsou předpokládány (např. vztah mezi pohybovou aktivitou a nezdolností), jiné překvapivé (např. korelace mezi zdravou výživou a nezdolností). Přestože vzhledem k relativně malému počtu zkoumaných osob nelze dosažené závěry generalizovat, přináší práce podněty a doporučení, které by si zasloužily širší publicitu. Práce je psána živým a účelově odpovídajícím jazykem, text je vhodně doplněn grafy a tabulkami, které zvyšují jeho přehlednost.

V teoretické části disertační práce prokázala autorka nejen dobrou orientaci v odborné literatuře, ale i schopnost selekce nejdůležitějších pohledů na danou problematiku. Praktická část svědčí o schopnosti autorky administrovat a vyhodnotit psychologický dotazník a vhodně interpretovat jeho výsledky. Za výrazný přínos práce považuji kapitoly, v nichž autorka podává podrobnou analýzu přístupů k pohybové aktivitě včetně podrobné charakteristiky Torontské charty.

K práci mám následující dílčí připomínky:

- 1) Nejednotná forma citací z odborné literatury.
- 2) Některé formulační neobratnosti (např. „nejhlavnější hypotéza“ – na str. 158).
- 3) Poněkud stručná legenda u některých grafů a tabulek.
- 4) Podrobnou analýzu jednotlivých kategorií by bylo vhodné doplnit některými zahraničními pohledy.

Závěr:

Celkově hodnotím předkládanou disertační práci velmi pozitivně, zejména z důvodu originálního, tvůrčího přístupu autorky ke zkoumané problematice. Cíle práce byly v plné míře splněny a použité metody považuji za adekvátní. Práce přináší řadu cenných poznatků pro obohacení teorie stresu a zdravého životního stylu. Současně má disertační práce nezanedbatelný praktický přínos, který spatřuji především v doporučeních zaměřených na podporu zdravého životního stylu vysokoškolských učitelů.

Předkládaná práce svědčí o nevšedním a dlouhodobém zájmu autorky o sledovanou problematiku a o seriózním přístupu k jejímu zpracování.

Z výše uvedených důvodů **doporučuji** disertační práci k obhajobě.

Datum: 22. prosince 2014

Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.
oponent práce