

Oponentský posudek na diplomovou práci:

VLIV STRESOVÝCH FAKTORŮ NA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Autorka diplomové práce:
Bc. Oborná Denisa

Vedoucí diplomové práce:
doc. PhDr. Luděk Vajner

Autorka Bc. Oborná Denisa si jako téma své diplomové práce vybrala životní spokojenost a oblast pozitivní psychologie. Téma životní spokojenosti se rozhodla zkoumat ve spojitosti s vlivem stresových faktorů a to na vzorku osmi lidí, se kterými vedla semistrukturované rozhovory.

Rozsah teoretické části diplomové práce je přiměřený, dobře dělený. Autorka shrnuje rozvoj pozitivní psychologie a členění kapitol je logické a relevantní k tématu. Rozsah jednotlivých částí následuje téma práce, více prostoru by však mohlo být věnováno stresovým faktorům, které autorka zkoumá. Naopak teorie potřeb se zdá pro účely práce marginálnější. Odborná správnost textu je velmi dobrá, studentka věnuje pozornost vymezení nejčastějších pojmů (životní spokojenost, duševní pohoda a základní potřeby).

Mezi formální nedostatky práce lze zařadit chybějící čísla stránek, občasné stylistické neobratnosti, používání smajlíků v textu příloh a překlipy. Použité literární zdroje jsou relevantní k tématu, jejich seznam je kratší, ale pokrývá danou oblast bádání pozitivní psychologie a životní spokojenosti.

Hodnocení praktické části práce je obtížnější, neboť od autorky chybí jasné definování základních otázek a hypotéz, které chce v práci ověřit. Na osmi semistrukturovaných rozhovorech je vidět vynaložené úsilí autorky, v příloze práce je však jeden rozhovor uveden dvakrát pod jiným jménem a v jednom případě nesedí vyjádřená procentuální životní spokojenost. Zcela chybí propracovanější metodologie, interpretace dat a následná diskuze. Autorka zvolila primárně kvalitativnější pojetí formou otevřených otázek, několikrát však respondenti uvádějí, že otázkám nerozumí. V otázkách je využito i kvantitativní procentuální hodnocení životní spokojenosti. S těmito kvantitativními daty však autorka dále nepracuje, ač se nabízí jejich grafické znázornění a hlavně interpretace rozdílu mezi spokojeností aktuální a v životní etapě.

Cílem práce bylo určit vliv stresových událostí na životní spokojenost - tato otázka však kvůli nedostatečné metodologii zůstává nezodpovězena. Kvalitativní analýza rozhovoru je velmi nepodrobná. Autorce ze sesbíraných dat více krystalizují rozdílné strategie, které jednotliví respondenti uváděli jako řešení své psychické nepohody. Právě v tomto tématu spatřuji největší potenciál práce pro základ dalšího výzkumu.

K doplnění pro obhajobu diplomové práce doporučuji následující:

1) Uchopit kvantitativní data výsledků, včetně zmíněných nejasností a zachycení rozdílu mezi spokojeností "právě teď" a spokojenost v nynější životní etapě.

2) Odpovědět na následující otázky: Jak si autorka definuje dostatečně velký rozdíl mezi 'spokojeností "právě teď" a spokojenost v nynější životní etapě (strana 77 pdf dokumentu)? Jak velký rozdíl dle ní stojí za interpretaci?

2) V závěru práce autorka píše: *"Ukázalo se však, že pro životní spokojenost nejsou ani tak zásadní vnější stresové podmínky, jako limity ve vlastní psychice každého člověka. Jako nejzásadnější, i s přihlédnutím k uvedeným teoretickým východiskům, se jeví být zdravé sociální vztahy, zpracování minulých zkušeností a integrování pozitivních i negativních vlivů do osobnosti jedince, který se poté na podkladě své duševní vyrovnanosti a stability může plně rozvíjet, prosazovat a žít kvalitní harmonický život"* (strana 86 pdf dokumentu). Závěr se zdá velmi obecný a obtížně pojmenovává kauzalitu jevů. Traumatologie je založena právě na tom, že jedinec může zdravě, svobodně, fungovat, až když je trauma zpracované. Nakolik se autorka věnovala otázce, zda jedinec vnímá skutečnost jako stresový faktor a zda byl tento případný stres už úspěšně integrován do jeho osobnosti?

Diplomová práce byla i přes tyto výtky zpracovaná tak, aby splnila kladené nároky. Při úspěšném průběhu obhajoby a vyjasnění nepřesností jí navrhuji hodnotit známkou 'Velmi dobře'.

V Praze 31. 8. 2017

Mgr. Lucie Michálková