

POSUDEK NA DIPLOMOVOU PRÁCI

NÁZEV PRÁCE: Vliv stresových faktorů na životní spokojenost

AUTORKA PRÁCE: Bc. Denisa Oborná

Autorka se rozhodla ve své diplomové práci zkoumat koncept životní spokojenosti. Vědomě ignoruje biologické, somatické aspekty a vlivy a soustředí se především na různé psychologické úhly pohledu. Snaží se najít také faktory, které jsou příčinou životní nespokojenosti. Popisuje a rozebírá termíny životní spokojenost, štěstí, subjektivní blaho, dušení pohoda, stressory, zátěžová situace, životní potřeby, adaptace, pozitivní psychologie. Snaží se pojmout práci komplexně. Praktická část je založena na rozhovorech s několika probandy. Práce je zajímavá, v současné uspěchané době velmi prospěšná pro každého z nás. Vede k uvědomění si vlastních postojů k práci, životu, ke smyslu bytí.

V teoretických východiscích autorka velmi dobře analyzuje různé vlivy na životní spokojenost. Uvádí názory různých autorů (Diener, Lucas, Kim, Hatfield a další). Vychází ze základní koncepce subjektivního vnímání štěstí. Další kapitola je věnována pozitivní psychologii a definici duševní pohoda. Autorka si nakonec po zvážení všech variant a pohledů na termíny životního štěstí, pohodu, zvolila pracovní termín životní spokojenost. Stresové faktory jsou dalším diskutovaným tématem autorky při hledání vlivů na životní spokojenost. Na to přirozeně navazuje vysvětlení pojmu adaptace a adaptability či koncepce odolnosti. V práci diskutuje vlivy akutní stresové situace na vznik posttraumatické reakce a tím i na životní spokojenost. Postupně se od vlivů autorka propracovává i k možnostem, jak můžeme psychologicky a sociálními prostředky ovlivnit nepříznivý stav jedince tak, aby se mu vrátila životní motivace a zlepšila se jeho životní spokojenost. Popisuje Holmes – Raheho škálu stresorů, která je základem pro objektivní popis závažnosti situačního stresu u jedince. Autorka velmi dobře diskutuje pojem stres a stresové reakce, kde bylo v minulosti dokázáno, že určitý stress v životě je prospěšný. Další možností, jak řešit složitou životní situaci psychologickými prostředky, kterou ve své práci uvádí autorka je kognitivně – behaviorální terapie. S tím souvisí i popisované termíny kognitivní styl, kognitivní schémata, kognitivní omyly, strategie zvládnání stresu. Důležitým teoretickým východiskem pro životní spokojenost jsou teorie potřeb, především teorie A. Maslowa. Autorka se k této teorii vrací ve své praktické části. Poslední kapitoly v teoretické části jsou věnovány pozitivní psychologii a možnostem měření fenomenu životní spokojenosti.

Praktická část je založena na polostrukturovaných rozhovorech s osmi lidmi ve věku 25 – 36 let. Autorka nevyužívá žádných kvantitativních nástrojů a zaměřuje se na subjektivní výpovědi probandů k danému tématu. Vydefinovala základní tři otázky, s možností procentuálního ohodnocení. Další otázky může čtenář práce najít v textu v kapitole příprava na rozhovor. Autorka se snažila otázkami pokrýt všechny oblasti, které byly v teoretické části spojovány s problematikou životní spokojenosti.

Práce je přiměřeně rozsáhlá, průkopnická ve svém tématu. Autorka musela vycházet z mnoha zdrojů, protože téma životní spokojenosti je velmi komplexní a rozsáhlé. Snažila se uchopit téma pomocí několika psychologických přístupů a ty potom využila při definování svých otázek v praktické části. Využívala dostatečně různé zdroje literatury české i zahraniční.

Závěry práce jsou shrnuty v diskusi. Škoda, že autorka výstupy z rozhovorů nezpracovala přehledněji např. formou tabulek nebo grafů a že popř. nepoužila DŽS (dotazník životní spokojenosti) jako určitý nástroj kvantitativní analýzy. V práci také chybí jasně vydefinované hypotézy. Z hlediska formální je dobré používat jiný typ písma u otázek a odpovědí, literatura není seřazena podle abecedního pořádku.

Otázky k obhajobě:

1. Existuje nějaký průzkum životní spokojenosti v Čechách?
2. V čem si myslíte, že se odlišují v oblasti životní spokojenosti generace X,Y,Z?
3. Má podle vás vliv na životní spokojenost věk?

Závěr: Práci Denisy Oborné hodnotím jako vyhovující. Autorka prokázala schopnost pracovat s různými teoretickými zdroji a vymyslet kvalitní otázky do svého výzkumu. Diplomovou práci doporučuji k obhajobě.

V Praze, 6.8.2017

Luděk Vajner