



## Posudek vedoucího diplomové/bakalářské práce

**Název práce:** Hodnota zdraví v subjektivních teoriích dospělých cvičících tai chi chuan

**Autor práce:** Bc. Veronika Caisová

**Obor studia:** Pedagogika volného času

**Posudek vypracoval:** Dr. Phil. Hana Chyzy

**Datum:** 09.05.2016

Diplomová práce (dále jen DP) se zabývá poměrně složitou problematikou subjektivních teorií v rámci zdraví, které používají nebo si vytvářejí ve svém každodenním životě dospělí cvičící tai chi chuan (dále jen TCC). Subjektivní teorie patří v tomto ohledu k významným faktorům působícím nejen na pro- či protizdravotní chování člověka, ale také na jeho motivaci rozšiřovat své vědomosti a prohlubovat poznání o sobě samém v rámci zdraví. Hodnota zdraví a jeho uvědomování si mohou být u dospělých cvičících TCC chápány nejen jako východiska rozšiřování vlastního pojmu zdraví, prohlubování zkušenosti sebe sama, ale také jako jeden z cílů, který je utvářen a ovlivňován právě cvičením a celou filozofií TCC. Toto se snaží autorka DP vysvětlit pomocí navržených modelů „*Proces uvědomování si zdraví v rámci salutogenze a Proces uvědomování si zdraví cvičenců TCC v rámci konceptu TCC*“.

### Formální stránka

Předkládaná DP má výzkumný charakter. Rozsah práce odpovídá požadavkům fakulty. Seznam literatury obsahuje 70 relevantních titulů, i cizojazyčných, které dosvědčují důkladnou teoretickou přípravu diplomantky. Diplomantka se opírá se o směrodatnou literaturu, kterou odpovídajícím způsobem cituje nebo se na ni odkazuje.

Po formální stránce je DP vypracována svědomitě a jen s drobnými nedostatky v gramatice (např. občasné vynechání interpunkce) a nesprávného abecedního uvedení zdroje v seznamu literatury. Tyto malé nedostatky však nesnižují celkovou kvalitu DP. V citacích použitých zdrojů jsem nezaznamenala žádné vážné nedostatky.

Autorka členila svoji práci vzhledem ke stanoveným cílům smysluplně do pěti základních kapitol. Jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují. Celková struktura DP je přehledná.

### Jazyková stránka

Jazyková stránka DP je na solidní úrovni, i když občas se v textu objevují drobné typografické chyby. Výraznější gramatické a stylistické nedostatky jsem nezaznamenala. Překlad cizojazyčného textu, a zvláště pak úpravy překládaných pasáží, byly pro studentku jistě úkolem časově velmi náročným. V tomto smyslu pozitivně hodnotím autorčin aktivní a samostatný přístup k plnění úkolů a ochotu pracovat s textem intenzivně a průběžně jej zlepšovat.



## Obsahová stránka

Stanovené cíle, uvedené v kapitole Úvodu jsou promyšlené, nepřekrývají se, a odpovídajícím způsobem postihují vytyčenou oblast výzkumu.

V teoretické části práce autorka vymezuje základní pojmy k danému tématu – *hodnotu zdraví, subjektivní teorie a tai chi chuan*.

*Hodnotu zdraví* uvádí diplomantka v *pojetí salutogeneze*, kterou považuje, zcela logicky, za výchozí a rámcový koncept subjektivních teorií o zdraví. Do souvislosti s hodnotou zdraví dává pojem *kvality života*, kterou respondenti často staví do roviny se zdravím a naopak. K pojmu *kvalita života* uvádí mj. i *vnitřní zkušenost*, ke které dále v textu řadí pojmy *vnitřní klid, trpělivost a vytrvalost*, jakožto důležité faktory nejen při cvičení TCC, ale i v každodenním životě respondentů. Dále se zaměřuje na motivaci cvičenců (respondentů) ke zdraví, kterou vysvětluje pomocí tří pilířů: *zdraví v hodnotovém systému člověka, zdraví jako schopnost a zdraví jako potřeba*.

Dle dostupných zdrojů definuje autorka *subjektivní teorie*. Zde se snaží nejen o ucelenou a smysluplnou diskuzi vybraných vědeckých dat a úvah na dané téma. Zcela odvážně sama navrhuje i dva modely, kterými se pokouší vysvětlit možné procesy probíhající u dospělých cvičenců TCC při vytváření jejich subjektivních teorií o zdraví. Za hlavní cíl (vrchol?) vytváření a využívání subjektivních teorií o zdraví v každodenním životě cvičenců považuje autorka tzv. *vědomé/ uvědomělé zdraví*. *Vědomé zdraví* pak staví ve smyslu salutogeneze na úroveň vysokého stupně koherence jedince (odkazuje se především na Antonovskeho a Faltermaiera), v rámci filozofie TCC popisuje uvědomělé zdraví mj. jako integritu tří hlavních faktorů TCC – *vnitřní klid, trpělivost a vytrvalost* – do každodenního života cvičenců. Jak vyplývá z DP, lze tyto tři faktory v rámci konceptu salutogeneze zařadit do tzv. generalizovaných zdrojů odolnosti.

V kapitole *Tai chi chuan* autorka přehledně předkládá základní informace o tomto pojmu a jeho filozofickém pozadí. Stejně tak srozumitelně zpracovává zcela abstraktní pojmy *vnitřního klidu, trpělivosti a vytrvalosti*. Za velmi zajímavé, a pro lepší pochopení tohoto tématu důležité, považuji uvedený přehled studií, které byly doposud v rámci TCC provedeny. Kladně hodnotím snahu studentky o doplňující vysvětlení abstraktních pojmů pomocí praktických ukázek ze samotného cvičení TCC.

V praktické části DP diplomantka srozumitelně a uceleně popisuje výzkumný design, který v DP zvolila. V rámci *případové studie* za použití techniky *epizodických rozhovorů* zjišťuje, zda cvičení TCC ovlivňuje přístup cvičenců k vlastnímu zdraví a životu, což se snaží vysvětlit pomocí subjektivních konstruktů těchto cvičenců. Výzkumné otázky pokládá výstižně. Dále správně uvádí charakteristiku jednotlivých respondentů, vysvětluje kódovací znaky použité při rozhovorech, jejich přepisu a vyhodnocení. Jako metodu vyhodnocení získaných kvalitativních dat zcela vhodně používá *kvalitativní obsahovou analýzu* dle Gläser a Laudel.





DP je ukončena kapitolami Interpretace výsledků a Závěr, jejichž součástí jsou přehledná, s teoretickými východisky DP logicky propojená, diskuze výzkumných zjištění a doporučení pro další praxi TCC.

Jako vedoucí práce velmi oceňuji píli studentky, její snahu o vlastní argumentaci a provázanost dílčích témat a výzkumných zjištění, stejně jako její kreativní přístup jak v teoretické tak v praktické fázi náročného výzkumného projektu. Autorka v Závěru správně podotýká, že pro detailnější popis a hlubší pochopení vztahů mezi navrženými a zkoumanými determinantami by bylo potřeba dlouhodobějších či opakovaných výzkumných šetření. Z textu DP je ovšem pochopitelné, že autorka svou pilotní studii dává solidně zpracovaný impulz k navazující, důkladnější a hlubší výzkumné analýze v oblasti subjektivních teorií pohybově aktivního člověka ve vztahu ke zdraví. *Zde bych ráda diplomantku požádala o to, aby při obhajobě vysvětlila tzv. flow fenomén a jeho možný přínos či možné využití při cvičení TCC, potažmo v každodenním životě člověka.*

#### **Závěr:**

Studentka pracovala samostatně, navrhovala sama pravidelně konzultace, během nichž aktivně přispívala k diskusi aktuálních témat. Prokázala naplnění cílů, které jsou na diplomanty kladeny charakterem studovaného oboru a projektem práce. Předložená DP velmi solidně a uceleně zpracovává dané náročné téma a splňuje tak požadavky standardně kladené na závěrečné práce v navazujícím magisterském studiu. Považuji práci za výbornou, a proto ji **doporučuji k obhajobě** a po úpravě vybraných částí i k následnému publikování. Navrhuji hodnocení stupněm „**výborně**“.

*Chyzy*