

Práci předložil(a) student(ka): **Barbora Bláhová, Výchova ke zdraví**

Název práce: **Životní styl seniorů**

1. CÍL PRÁCE

Bakalářská práce je zaměřena na dnes často zmiňovanou problematiku životního stylu. V souvislosti s touto tematikou se autorka soustředila na populaci seniorů, neboť to je cílová skupina jejího budoucího profesního zaměření. Autorka chtěla poukázat na důležité problémy stáří a stárnutí a zároveň zmapovat životní styl dvou skupin seniorů - žijících v domácnosti a v domově pro seniory. Pokusila se zároveň postihnout i rozdíly v životním stylu v závislosti na věku. Tento cíl se jí podařilo kvalitně zpracovanou teorií i promyšleným výzkumem v maximální míře naplnit.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ

Rozsáhlá bakalářská práce je členěna na dvě rovnocenné části jak z hlediska svého rozsahu, tak i úrovní zpracování. Jak teoretická, tak praktická část jsou promyšleně a pečlivě zpracovány, obě části jsou vyvážené a logicky uspořádané. Teoretická východiska mapují nejpodstatnější otázky daného tématu a opírají se o vhodnou aktuální literaturu, s níž autorka dokáže dobře pracovat. Kapitoly týkající se životního stylu jsou dobře propracované a inspirativní. Taktéž čtvrtá kapitola přináší zajímavé informace o programech pro zdravý a aktivní život seniorů.

Výzkumné šetření je pojato jako sonda v konkrétní populaci seniorů za účelem zmapování jejich životního stylu. Autorka se zaměřila na dostatečně velký vzorek dvou skupin respondentů – seniorů žijících v domově pro seniory a těch, kteří žijí v domácím prostředí. Využila k tomu velmi zdařilého dotazníku vlastní konstrukce tvořeného 31 položkami. Dotazník je tvořen uzavřenými otázkami s několika variantami odpovědí. Interpretace výsledků vychází ze tří oblastí, do nichž se dají jednotlivé otázky rozdělit. Autorka kvantitativně i kvalitativně analyzuje zjištěná fakta a porovnává 4 skupiny respondentů. Vše je provedeno velice erudovaně a precizně, což lze ostatně konstatovat o úrovni celé bakalářské práce.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA

Po stránce formální vykazuje práce též velmi pěknou úroveň. Barevné grafy umocňují celkový pozitivní dojem z práce a vhodným způsobem názorně dokreslují interpretované údaje. Autorka též správně využívá odkazů na studovanou literaturu. Podařilo se jí shromáždit celou řadu publikací a internetových zdrojů vztahujících se konkrétně k námětu práce. V příloze jsou uvedeny 4 náhodně vybrané dotazníky od jednotlivých skupin respondentů. Také jazykový projev má pěknou úroveň.

4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELE

Bakalářská práce je přínosem k mapování této aktuální problematiky, poskytuje zajímavé informace jak v rovině teoretické, tak i z hlediska zdařile provedeného výzkumného šetření. Autorka prokázala značnou schopnost samostatného řešení výzkumného projektu, dokázala se dobře orientovat v teorii a proniknout do hloubky problému. Celá práce je dokladem její píle, iniciativnosti a schopnosti samostatně tvůrčí práce. Doporučuji k obhajobě.

**5. OTÁZKY A PŘIPOMÍNKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI
OBHAJOBĚ**

- 1) V jaké oblasti jste zaznamenala u seniorů největší nedostatky a rezervy z hlediska
zdravého životního stylu?
- 2) Jaká doporučení považujete za důležitá z hlediska kvalitního životního stylu ve
stáří?

6. NAVRHOVANÁ ZNÁMKA: výborně

Datum: 22.4.2014



Podpis: PhDr. Alexandra Aišmanová
vedoucí práce