

Práci předložil(a) student(ka): **Karolína Steinbachová, Ps se zaměřením na vzdělávání**
Název práce: **Vliv zařazení prvků zdravého životního stylu na subjektivní prožívání jedince**

1. CÍL PRÁCE

Tématem bakalářské práce je v dnešní době stále aktuálnější problematika životního stylu a jeho vlivu na psychiku člověka. Autorka volila téma s ohledem na své zájmové zaměření jako trenérky fitness. Pokusila se zjistit, jak změny ve stravovacím režimu jako součástí životního stylu mohou v krátkém časovém úseku ovlivnit naši emocionalitu. Takto velkoryse stanovený cíl nebylo však možné zcela splnit ani z hlediska časového, ani vzhledem k samotné metodice zkoumání. Pozitivně je možné ocenit snahu autorky o postžení některých důležitých aspektů zdravého životního stylu a jeho dopadu na lidskou psychiku.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ

Bakalářská práce odpovídajícího rozsahu je tradičně členěna na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretická část vychází z neurofyzilogických poznatků o emocích a zároveň o příjmu potravy. Třetí kapitola mapuje základní aspekty životního stylu, který je v další části zaměřen již pouze k oblasti stravování. Problémem teoretické části je jistá chaotičnost a nelogičnost v strukturování kapitol a zároveň i jejich nevhodné názvy (např. kapitola č. 3 či str. 26, 31). Často je problém i v rozporu mezi označením kapitol v obsahu a v samotném textu. Za příliš šťastný nepovažuji název kapitoly č. 3.1 („Kvalitní odpočinek a optimismus“) nebo uvedení kapitoly č. 6 „Teoretická východiska“.

Praktická část je tvořena výzkumem, který je realizován na velmi malém vzorku respondentů (12) pomocí standardizovaného dotazníku SUPSO. Autorka formuluje cíl i úkoly výzkumu, zároveň přibližuje i samotnou techniku zkoumání. Zmiňuje i stravovací plán, který skupina respondentů dodržovala za účelem dosažení emocionálních změn. Bohužel konkrétní podoba stravovacího plánu se v práci nenachází. Výhodnocení zahrnuje porovnání výsledků u všech respondentů před a po jeho dodržování, zároveň mapuje i jednotlivé komponenty zvolené metody testování. Otázkou však zůstává, zda po tak krátkém časovém úseku je vůbec možné k nějakým změnám dospět (což ostatně dokládají i samotné výsledky) a zda k tomu stačí pouze úprava stravování. Na závěr autorka uvádí individuální analýzu výsledků vybraných respondentů, která je zajímavá.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA

Z formálního hlediska mám výhrady k přílišnému atomizování do velmi krátkých kapitol, což ve svém důsledku budí dojem malé propracovanosti textu. Nevhodné jsou již výše zmiňované názvy některých kapitol. V seznamu literatury, který odpovídá bibliografické normě, autorka vychází z důležitých publikací, časopiseckých článků a internetových zdrojů. Přesto počet odborných publikací vztahujících se k dané problematice mohl být obohacen o jména dalších známých autorů (Strunecká) a jejich práce. Grafické znázornění výsledků výzkumu je zdařilé.

4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELE

Bakalářská práce přes určité metodologické a formální problémy přináší zajímavý pohled na dané téma, a přispívá tak ke zkoumání aktuální problematiky životního stylu. Doporučuji k obhajobě.

5. OTÁZKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ

- 1) Jaká doporučení považujete za podstatná z hlediska zdravého životního stylu?
- 2) Jak využijete výzkumných výsledků při své práci ve fitness centru?

6. NAVRHOVANÁ ZNÁMKA: velmi dobře

Datum: 28.4.2015



Podpis: PhDr. Alexandra Aišmanová
oponent