

POSUDOK HABILITAČNEJ PRÁCE

Autorka habilitačnej práce: PaedDr. Martina Romanová, PhD.

Názov habilitačnej práce: Motivácia k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie

Celkové zhodnotenie aktuálnosti a rámcové zhodnotenie prínosu zvolenej témy habilitačnej práce

Habilitačná práca PaedDr. Martiny Romanovej PhD. má 151 strán, autorka cituje 291 literárnych prameňov. Autorka v šiestich kapitolách spracovala témy životného štýlu v kontexte správania súvisiaceho so zdravím, pohybovej aktivity v súvislosti so správaním podporujúcim zdravie, teórie motivácie k správaniu podporujúcemu zdravie, zvlášť z hľadiska sebadeterminačnej teórie, radosti ako faktora vnútornej motivácie k pohybovej aktivite, a možností merania motivácie k pohybovej aktivite a radosti z pohybovej aktivity. Predkladaná habilitačná práca má teoreticko-empirický charakter s realizáciou vlastného výskumu. Tému pohybovej aktivity považujem za veľmi aktuálnu, s presahom nad rámec kontextu odboru psychológia, s potenciálnym celospoločenským dopadom. Pohybová aktivita, respektíve jej nedostatok predstavuje výrazné riziko pre zdravie populácie, zvlášť mladých ľudí. Pohybové aktivity, cvičenie a šport podporujú zdravší život, ako aj predchádzanie zdravotným problémom.

Ciele práce a ich naplnenie

Cieľom habilitačnej práce je skúmanie motivácie v oblasti pohybovej aktivity v súvislosti s podporou správania s ohľadom na zdravie. Vlastné zistenia sú integrované v rámci jednotlivých riešených tém/kapitol, pričom išlo o sledovanie frekvencie pohybovej aktivity, pohybovej inaktivity a vnímanej pohybovej kompetencie žiakov základných a stredných škôl analyzované celkovo a vzhľadom na pohlavie a vek; skúmanie radosti z pohybovej aktivity, frekvencie vykonávania pohybovej aktivity a vnímanej pohybovej kompetencie vo vzťahu k základným psychologickým potrebám celkovo aj vzhľadom na pohlavie a vek; a skúmanie vzťahu radosti z pohybovej aktivity a frekvencie pohybovej aktivity a vnímanej pohybovej kompetencie celkovo ako aj vzhľadom na pohlavie a vek. Ciele habilitačnej práce považujem za naplnené.

Zhodnotenie významu dosiahnutých výsledkov habilitačnej práce

Vlastné výsledky vychádzajú z autorkou realizovaného výskumu na rozsiahlej vzorke (n=3205), realizovaného v rokoch 2014 – 2020, pričom pre jednotlivé analýzy je použitá časť vzorky žiakov základných a stredných škôl (n=1788). Výsledky sú štruktúrované v hlavných kapitolách 2 až 5, pričom práca prináša viaceré cenné zistenia.

Výsledky poukazujú na veľmi nízku frekvenciu pohybovej aktivity v celej sledovanej vzorke, pričom išlo o úroveň hlboko pod hodnotou odporúčanou Svetovou zdravotníckou organizáciou. Výsledky poukazujú na rozdiely vzhľadom na rod a vekové kategórie. Zaujímavým zistením je, že frekvencia pohybovej aktivity preukazuje významný pozitívny vzťah s radosťou z pohybovej aktivity, a to najmä v období strednej adolescencie. Ide zároveň o dôležitý faktor vnútornej motivácie, ktorý je nevyhnutný k podpore vykonávania pohybovej aktivity. Práca nepriamo poukazuje na dôležitosť podpory správania podporujúceho zdravia prostredníctvom subjektívneho prežívania radosti z pohybu. Vnímam vysoký aplikačný potenciál uvedených zistení do prostredia základných a stredných škôl.

Autorka spracúva tému z hľadiska rôznych aspektov a teórií motivácie k pohybu s dôrazom na sebadeterminačnú teóriu (kapitola 4). Výsledky okrem iného naznačujú, že vzťahy radosti z pohybovej aktivity sú vzhľadom na sledované psychologické potreby rôzne v skúmaných vekových kategóriách (s. 82). Piata kapitola venujúca sa radosti z pohybovej aktivity naznačuje, že práve emocionálne prežívanie súvisí s frekvenciou pohybovej aktivity.

V poslednej kapitole sa autorka venuje otázke merania motivácie k pohybovej aktivite, čím poskytuje cenný prehľad pre ďalší výskum aj pre záujemcov o problematiku.

Celkovo k zisteným výsledkom habilitačnej práce súhlasím s autorkou, že tieto majú potenciál napomôcť k zvyšovaniu pohybovej aktivity u detí a mládeže, čo je nielen jedným zo základných cieľov Svetovej zdravotníckej organizácie, ale aj významnou podporou pre súčasnú nízku úroveň pohybových aktivít žiakov na Slovensku.

Význam práce z hľadiska rozvoja vedného odboru

Habilitačná práca prináša spracovanie psychologického pohľadu na tému motivácie k pohybu, ktorá sa dotýka viacerých oblastí na hranici, alebo nad rámec samotného odboru. Je ním kontext vied o športe, pre ktoré môže byť inšpiráciou psychologický pohľad na prežívanie radosti z pohybu. Ďalším kontextom je zameranie na tému zdravia súvisiaceho s pohybom, ako prepojenými témami. Tretím kontextom je oblasť vzdelávania súvisiaceho

s pohybovými aktivitami žiakov základných a stredných škôl. Spracovaním uvedených tém, z hľadiska predstavených teórií, aj vlastných empirických zistení považujem tému za zvládnutú s presahom nad rámec kontextu odboru psychológia, a zároveň s potenciálnym celospoločenským dopadom.

Otázky oponenta k obhajobe habilitačnej práce a námety do diskusie

1. Je možné vnímať potenciál podpory radosti z pohybu žiakov za kľúčový faktor k vytvoreniu dlhodobého pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite? Je tento faktor rovnako silný v rôznych vekových kategóriách?
2. Ako vníma autorka otázku postoja rodičov, ktorí žiadajú školu o uvoľnenie žiakov z hodín telesnej výchovy, a ako by navrhla postup pre ovplyvňovanie takýchto postojov ako rodičov, tak žiakov?

Záver

Predkladaná habilitačná práca s názvom „Motivácia k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie“ PaedDr. Martiny Romanovej, PhD. **spĺňa** požiadavky štandardne kladené na habilitačné práce v odbore Pedagogická, poradenská a školská psychológia a **odporúčam** ju k obhajobe v rámci habilitačného konania.

V Nitre, 27.5.2024

prof. PhDr. Ľubica Libová, PhD. MPH

.....

podpis