

OPONENTSKÝ POSUDOK HABILITAČNEJ PRÁCE

Habilitantka:

PaedDr. MARTINA ROMANOVÁ, PhD.

Názov habilitačnej práce:

Motivácia k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie

Oponentka:

doc. PaedDr. PETRA LAJČIAKOVÁ, PhD., Katedra psychológie, FF KU v Ružomberku

Aktuálnosť a vhodnosť témy habilitačnej práce

Habilitačná práca sa orientuje na koncept zdravého životného štýlu s dôrazom na správanie súvisiace so zdravím zohľadňujúc vybrané teórie motivácie spájajúce sa so zdravím, pričom detailne rozoberá sebadeterminačnú teóriu (teóriu psychologického sebaurčenia) a jej prepojenie s pohybovou aktivitou a cvičením. Venuje sa téme viac než aktuálnej, vzhľadom na to, že až 60% faktorov podieľajúcich sa na zdraví a kvalite života ľudí súvisí práve so životným štýlom, ako uvádza samotná autorka v úvode svojej práce (s. 13). Habilitačná práca prezentuje výskum, ktorý prináša významné zistenia s potenciálom napomôcť zvýšiť pohybovú aktivitu u detí a mládeže, čo predstavuje jeden zo základných cieľov globálneho akčného plánu pre pohybovú aktivitu 2018 – 2030 vydaného Svetovou zdravotníckou organizáciou. Je iniciovaná snaha znížiť do roku 2030 globálnu prevalenciu pohybovej inaktivity u dospelých a dospievajúcich o 15% uplatňovaním štyroch strategických cieľov – vytváranie aktívnej spoločnosti, prostredia, ľudí a systémov (s. 14). V tomto ohľade je zvolená téma práce rozhodne časovo dôležitá a veľmi potrebná, celospoločensky rezonuje, nakoľko sa zaoberá naliehavým problémom súčasnej doby, nemožno teda pochybovať o jej aktuálnosti a zároveň i praktickej uplatniteľnosti. Nesmierne cenné sa mi preto javí autorkino poňatie tejto témy, ktorá ju rieši v medzinárodnom kontexte, pričom sa primárne zaoberá slovenským prostredím.

Ciele práce a ich naplnenie

Habilitačná práca je spracovaná ako teoreticko-metodologická štúdia so zakomponovanými empirickými výskumnými analýzami. Snahou autorky a súčasne kľúčovým cieľom habilitačnej práce bolo predstaviť koncept motivácie v oblasti pohybovej aktivity ako jednej z bazálnych foriem podpory správania vzťahujúceho sa k zdraviu. Zároveň predstavila koncept prežívanej radosti ako faktor vnútornej motivácie pri vykonávaní pohybovej aktivity. Potvrdilo sa, že subjektívne emocionálne reakcie na pohybovú aktivitu a prežívanie radosti pri jej vykonávaní možno jednoznačne zaradiť medzi dôležité činitele ovplyvňujúce vnútornú motiváciu k zapojeniu sa do samotnej pohybovej aktivity. Je zrejmé, že ciele habilitačnej práce boli naplnené v súlade s pôvodným už spomínaným zámerom autorky. Využitím rozsiahleho medzinárodného výskumu sa jej podarilo zhromaždiť celý rad veľmi zaujímavých a do celkovej

konceptie práce zapadajúcich dát; z tohto hľadiska by bola však vyššia úroveň zovšeobecnenia hlavných výsledkov prezentovaného výskumného šetrenia predsa len vítaná.

Dosiahnuté výsledky, postup riešenia problému

Rozšírený medzinárodný rozmer výskumu realizovaného multidisciplinárnym tímom vnímam ako významnú pridanú hodnotu, ktorý okrem iného významne posilňuje originalitu a prínos práce. Jej zacielenie, hĺbka, rozsah a celkové poňatie považujem za vydarený krok.

Prácu okrem úvodu a záveru tvorí šesť samostatných kapitol, ktoré autorka logicky člení na menšie podkapitoly. V prvej kapitole (s. 16 – 22) sa venuje životnému štýlu a správaniu, ktoré súvisí so zdravím. Konštatuje, že neexistuje jednotná definícia životného štýlu, pričom literatúra ponúka viaceré rozpracované teórie životného štýlu a k nemu sa viažu výskumné faktory medzi sebou značne odlišné. Psychologická koncepcia analyzuje životný štýl na úrovni myslenia a konania a interpretuje ho z hľadiska internej (životný štýl ako osobný štýl), externej (životný štýl ako sociálne postavenie jednotlivca) a časovej perspektívy (životný štýl ako súbor praktík a vzorcov správania). V kapitole autorka osobitne vyčleňuje koncept životného štýlu v rámci psychológie zdravia, čo považujem za opodstatnenú zmienku. Následne sú stručne prezentované vybrané definície správania týkajúce sa zdravia, sú opísané sociodemografické činitele vo vzťahu k správaniu súvisiaceho so zdravím, je odlišené pozitívne a negatívne správanie majúce súvis so zdravím a spomenuté sú aj kľúčové formy správania korelujúceho so zdravím. Vzhľadom na úvodnú – východiskovú kapitolu možno jej prevažne deskriptívny charakter akceptovať. Druhá kapitola (s. 23 – 47) sa zacieluje na kľúčový koncept habilitačnej práce, a to pohybovú aktivitu ako formu správania podporujúceho zdravie. Nachádzajú sa v nej viaceré výskumné zistenia, ktoré naznačujú alebo potvrdzujú pozitívny vplyv pohybovej aktivity na mentálne a fyzické zdravie. Následne kapitola vymedzuje základné pojmy vzťahujúce sa k pohybovej aktivite (cvičenie, fyzická zdatnosť, šport), po ktorých prichádza analýza frekvencie pohybovej (in)aktivity a subjektívneho hodnotenia pohybovej kompetencie žiakov základných a stredných škôl, a to na základe pohlavia, veku a rodových rozdielov v jednotlivých vekových skupinách. Pre úplnosť je potrebné dodať, že ide o zistenia autorky, ktoré pochádzajú z obširného medzinárodného výskumu prebiehajúceho v období rokov 2014 až 2020 za účasti 3205 študentov z rôznorodých krajín (Slovensko, Česko, Maďarsko, Nórsko) vo veku od 10 do 26 rokov. Pre účely habilitačnej práce však boli spracované iba dáta týkajúce sa žiakov základných a stredných škôl na Slovensku (N = 1788), pričom pri dielčích analýzach boli použité výskumné súbory rozličnej veľkosti. Výsledky poukázali na veľmi nízku frekvenciu pohybovej aktivity u všetkých zúčastnených slovenských participantov. Pohybovej aktivite sa najviac študentov venuje priemerne dve hodiny počas týždňa, čo je výrazne pod odporúčanou hodnotou podľa WHO. Medzi chlapcami a dievčatami bol identifikovaný rozdiel vo frekvencii vykonávania pohybovej aktivity v očakávaný prospech chlapcov. Tretia kapitola (s. 48 – 63) prezentuje vybrané teórie motivácie k správaniu podporujúceho zdravie a k pohybovej aktivite. Autorka rozoberá (i.) motiváciu k pohybovej aktivite založenú na postojoch a presvedčeniach, v rámci ktorej opisuje model presvedčení o zdraví, teóriu odôvodneného konania, teóriu plánovaného správania, model zmeny správania súvisiaceho so zdravím a teóriu protektívnej

motivácie. Tiež analyzuje (ii.) motiváciu k pohybovej aktivite založenú na koncepte vnímanej kompetencie a sebadôvery, ktorú ozrejmuje cez teóriu motivácie kompetencií a teóriu sebaúčinnosti. A napokon predstavuje (iii.) motiváciu a model zmeny správania založený na štádiách zmeny. Vzhľadom na teoretické ladenie kapitoly oceňujem efektne vložené obrázky, grafy a tabuľky, ktoré vhodne dopĺňajú deskriptívne časti. Samostatná a obsahovo rozsiahlejšia kapitola (s. 64 – 92) je venovaná sebadeterminačnej teórii považovanej za jednu z najrozšírenejších motivačných teórií i v oblasti pohybovej aktivity a športu. Ako prvá miniteória v rámci sebadeterminačnej teórie je popísaná teória kognitívneho hodnotenia, potom teória organizmickej integrácie, teória kauzálnych orientácií a nakoniec teória základných psychologických potrieb, za ktorou nasledujú výskumné výsledky týkajúce sa vzťahu medzi základnými psychologickými potrebami a radosťou z pohybovej aktivity, frekvenciou jej vykonávania a vnímanou pohybovou kompetenciou. Sú štruktúrované do troch častí a spomeniem iba, že medzi frekvenciou pohybovej aktivity a radosťou z nej bol preukázaný významný pozitívny vzťah vo všetkých sledovaných vekových skupinách (10 – roční, skorá, stredná a neskorá adolescencia). Spomenutú kapitolu uzatvárajú ešte dve teórie, teória obsahu cieľov a motivácie vzťahov. Predposledná kapitola (s. 93 – 112), v poradí piata, sa zameriava na radosť ako faktor vnútornej motivácie k pohybovej aktivite v rozličných perspektívach. I táto časť je popretkávaná zaujímavými výskumnými zisteniami. Subjektívne emocionálne reakcie na pohybovú aktivitu a prežívanie radosti pri jej vykonávaní sa ukázali ako dôležité faktory ovplyvňujúce zásadným spôsobom vnútornú motiváciu k zapojeniu sa do pohybovej aktivity. Radosť z pohybovej aktivity bola meraná často používaným dotazníkom PACES (Physical Activity Enjoyment Scale), pričom autorka zvolila jeho verziu so 16 položkami. Pre čitateľa môže trochu zmätočne pôsobiť skutočnosť, že o aplikovaných meracích nástrojoch sa dočíta až celkom na záver, v poslednej – šiestej kapitole (s. 113 – 120), vzhľadom na to, že dáta prostredníctvom nich získané, ako už bolo spomenuté, boli odprezentované v predchádzajúcich kapitolách. Vnáša to istú disharmóniu do textu habilitačnej práce. Skôr by som volila základný a štandardne používaný formát pre vedecké písanie, i keď štruktúre zvolenej autorkou a samotnému členeniu habilitačnej práce rozumiem.

Ak by som na tomto mieste mala sumarizovať, autorka svojím postupom riešenia výskumného problému dospela k zaujímavým výsledkom, ktorých prínos je možné sledovať v ich aplikácii do pedagogicko-psychologickej praxe. A to si vyžaduje nielen dobré teoretické poznatky v predmetnej oblasti, ale rovnako i dobré praktické skúsenosti.

Význam práce pre rozvoj vedného odboru a pre prax

Habilitačná práca je originálnym prínosom, čo sa týka šírky prezentovaných teoretických informácií a zároveň i komparácie rozoberaných tém so zahraničnými vedeckými štúdiami. Jednotlivé časti habilitačnej práce primerane dopĺňajú autorkine pôvodné výskumné zistenia. Nezanedbateľným prínosom hodnotenej habilitačnej práce sú tiež podľa mňa jednoznačne zúročené dlhodobé skúsenosti autorky z teórie a praxe vzdelávania žiakov a študentov, odzrkadľuje sa v nej odborný nadhľad, kreativita a interdisciplinárny prístup. Skĺbila nielen svoje

psychologické i pedagogické skúsenosti, ale výborne sa zhostila aj výskumníckej roly využívajúcej rozsiahly medzinárodný výskum pohybovej aktivity.

Formálna úprava habilitačnej práce

Habilitačná práca je napísaná starostlivo, zrozumiteľne, autorka preukázala erudovaný vzhľad do skúmanej problematiky. Oceňujem značné množstvo použitých zahraničných publikačných prameňov, medzi ktorými, ak sa nemýlim, som nenašla žiadny zdroj domácej proveniencie. Odborná terminológia je v oblasti psychológie používaná správne, všetky citácie aplikovaných zdrojov zodpovedajú súčasnej norme. Z jazykového hľadiska nemám žiadne výhrady, minimum gramatických nedostatkov nepovažujem za potrebné komentovať.

Otázky k obhajobe

Ponúkam niekoľko otázok a námietok k diskusii pri obhajobe:

1. Ktoré najvýraznejšie rezervy nachádza autorka v oblasti výchovno-vzdelávacieho procesu v súvislosti s rozvíjaním správania súvisiacim so zdravím a aké systémové zmeny by navrhla v krátkodobom a dlhodobom horizonte v tejto oblasti i s využitím poznatkov vlastného výskumu (na základe prevedených analýz a medzinárodných komparácií z hľadiska podpory pohybovej aktivity a rozvíjania motivácie k nej)?

2. Plánuje autorka ďalej rozvíjať vo svojej výskumnej činnosti a publikačných výstupoch problematiku, ktorú rozoberala vo svojej habilitačnej práci? Pokiaľ áno, akým smerom?

4. Pokiaľ by sa teraz autorka zaoberala rovnakou témou, postupovala by v niečom inak, pozmenila by koncepčný model a metódy skúmania? Pokiaľ áno, ako a prečo?

Celkové hodnotenie

Na záver s potešením konštatujem, že posudzovaná práca spĺňa tak z obsahového ako i formálneho hľadiska všetky požadované parametre pre tento typ kvalifikačných prác. Prináša viaceré teoretické aj mnohé praktické zistenia, ktoré považujem za významnú pridanú hodnotu v rozvoji skúmanej oblasti poznania. Jej výsledky sú využiteľné priamo a okamžite v praxi. Ešte dopĺňam, že žiadna z akýchkoľvek vyššie spomenutých poznámok neznižuje význam vedeckého a pedagogického prínosu práce habilitantky.

Habilitačnú prácu *PaedDr. Martiny Romanovej, PhD.* s názvom *Motivácia k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie odporúčam* k obhajobe a ďalšiemu pokračovaniu habilitačného konania v odbore *Pedagogická, poradenská a školská psychológia*.