

## 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. PhDr. PaedDr. Marta Zaťková, PhD.

### Aktuálnosť a vhodnosť témy habilitačnej práce:

O pozitívnom vplyve pohybovej aktivity na fyzické a psychické zdravie referovali už starovekí Gréci. V starovekom Grécku kultúrny ideál, harmónia fyzicky zdatného a duševného – v zmysle mravne kultivovaného aspektu človeka (gr. kalos kai agathos = fyzicky krásny a dobrý), jednota ľudskej krásy a dobra, vyváženosť vonkajšieho a vnútorného. V tomto zmysle sa krása a fyzická zdatnosť spája s múdrosťou a morálnou vyzretosťou človeka. V starovekých Aténach predstavovala kalokagatia cieľ výchovy, za ideál ju považovali Sokrates, Platón, Aristoteles aj Isokratés. V stredoveku, ktorý opovrhoval ľudským telom, sa kalokagatia neuznávala, za kultúrny ideál sa opäť začala považovať v období humanizmu. Aspekt kalokagatie v koncepte zdravého životného štýlu rezonuje v istých variáciách aj v súčasnosti. Motivácie k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie, tvorí rámec spracovania aktuálneho a stále významného fenoménu prepojenia fyzicky zdravého a psychicky zdatného človeka, ktorého zdravie je predpokladom pre fungovanie a celospoločenský osoh.

Medzi aktuálne celospoločenské problémy patrí sedavý spôsob života, ktorý sa stal významným rizikovým faktorom obezity a výskytu mnohých civilizačných ochorení už aj v mladšom veku. Úrad verejného zdravotníctva vydal správu o zdravotnom stave obyvateľstva SR kde konštatuje, že v roku 2021 boli predčasné úmrtia (u ľudí do 64 rokov) v najväčšej miere spôsobené chorobami obehovej sústavy, pokračuje nárast prevalencie diabetes mellitus a naďalej pretrvávajú vysoký počet rizikových faktorov u obyvateľstva (hypertenzia, obezita, fajčenie a pod.). Viac než 32 % populácie Slovenska trpí nadváhou a až 35 % žien a takmer polovica mužov má zvýšenú hladinu cholesterolu v krvi. Zdravotné ťažkosti sa vyskytujú aj v období detstva a adolescencie. Fyzicky nečinní ľudia majú dvakrát vyššiu pravdepodobnosť ochorieť na kardiovaskulárne choroby ako fyzicky aktívni ľudia. Celoeurópskym problémom sa teda javí nízka frekvencia pohybových aktivít v týždennom režime človeka a na druhej strane zvyšovanie pasívneho trávenia voľného času. Jedným z viacerých príčin sedavého spôsobu života u detí 11 - 15 ročných na Slovensku je sledovanie televízie a čas strávený pri počítači (HBSC-Slovensko, 2011). Až 37 % z nich strávi pred televíziou obrazovkou priemerne denne 1,5 - 3 hodiny a 22 % viac ako 3 hodiny. Na porovnanie je možné spomenúť, že Európska stratégia pre zdravie a vývoj detí a adolescentov z roku 2005 odporúča maximálnu dobu 1 - 2 hodiny denne. Najčastejšie pasívne trávenie voľného času v SR sa vyskytovalo u 13 ročných dievčat.

V uvedenom kontexte je habilitačná práca vysoko cenenou a celospoločensky aktuálnou témou, kde motivácia k pohybovej aktivite v zmysle podpory zdravia a zdravého životného štýlu vychádzajúc z teoretického rámca sebadeterminačnej teórie možným intervenujúcim monografickým dielom zaplňajúcim medzeru v skúmaní na poli pedagogickej, poradenskej a školskej psychológie.

### **Ciele práce a jej naplnenie:**

Habilitačná práca úvodom spracováva koncept zdravého životného štýlu s akcentom na správanie súvisiace so zdravím, neskôr na vybrané teórie motivácie súvisiace so zdravím a podrobne sa zaoberá sebadeterminačnou teóriou a jej prepojením s pohybovou aktivitou a cvičením. V jednotlivých častiach habilitačnej práce autorka prepája teóriu a výsledky rozsiahlejšieho výskumu (n=3205), ktorý bol realizovaný na Slovensku v rokoch 2014 – 2020 s cieľom zistiť kvalitu života žiakov základných a stredných škôl, preskúmať ich pohybovú aktivitu a s ňou súvisiace faktory a identifikovať prežívanie radosti z vykonávanej pohybovej aktivity. Výskum prináša cenné výskumné zistenia, ktoré majú potenciál napomôcť k zvyšovaniu pohybovej aktivity u detí a mládeže, čo je zároveň jedným zo základných cieľov Svetovej zdravotníckej organizácie prezentovaným na Svetovom zdravotníckom zhromaždení v roku 2018. Jadro práce tvoria koncepty zdravého životného štýlu špecificky v psychológii zdravia, koncept motivácie k pohybovej aktivite a motivácia a radosť z pohybovej aktivity. Uvedené termíny konceptualizuje a zastrešuje pojmom správanie súvisiace so zdravím ako multidimenzionálny konštrukt. Správanie súvisiace so zdravím je podľa habilitantky dynamické, mení sa v priebehu života, naprieč kohortami a rôznymi prostrediami. Motivácia a radosť z pohybovej aktivity tvoria jadro predloženej práce ako protektívny intervenujúci faktor podporujúci frekvenciu a častosť pohybovej aktivity na platforme vnútornej motivácie pri pohybovej aktivite. Autorka zrelo a kriticky komentuje výsledky, ktoré aplikuje do teórie a prepája s aktuálnymi celospoločenskými dokumentami.

### **Dosiahnuté výsledky a spôsob riešenia problému:**

Autorka v kapitole 2 pod názvom Pohybová aktivita ako forma správania podporujúceho zdravie prináša výskumné zistenia, ktoré sú zamerané na analýzu frekvencie pohybovej aktivity, frekvencie pohybovej inaktivity (sedavé správanie) a subjektívneho hodnotenia pohybovej kompetencie žiakov základných a stredných škôl. Všetky tri premenné samostatne analyzuje z aspektu pohlavia (rodové rozdiely), veku (rozdiely v určených vekových skupinách) a samostatne rodových rozdielov vo vekových skupinách. Medzi významné zistenia autorka sumarizuje, že v rámci frekvencie pohybovej aktivity neexistujú významné rodové rozdiely v počte hodín, ktoré deti a adolescenti venujú pohybovej aktivite. V prvých troch vekových skupinách stúpa frekvencia pohybovej aktivity, v najstaršej skúmanej skupine 17 – 19 ročných však začína klesať. Z hľadiska sedavého správania neexistujú rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v sedavom správaní. Vo vekovej skupine 11 – 13 ročných je úroveň sedavého správania najnižšia, významne vyššia je v starších dvoch skupinách (14 - 16 roční a 17 – 19 roční). Vo vnímanej pohybovej kompetencii zistila významný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami, kde chlapci hodnotia svoju pohybovú kompetenciu vyššie. Vo vekovej skupine 11 – 13 ročných bola zistená najvyššia úroveň vnímanej pohybovej kompetencie a najnižšia úroveň bola identifikovaná v skupine 17 – 19 ročných, čo môže byť dôsledok aj významne nižšej frekvencie pohybovej aktivity. Uvedené zistenia v prvých dvoch oblastiach poukazujú

na nízku frekvenciu pohybovej aktivity a vysokú úroveň sedavého správania u žiakov základných a stredných škôl čo vnímame ako alarmujúce zistenie.

V rámci jadrového prínosu habilitačnej práce v zmysle konceptu sebadeterminačnej teórie ako teória základných psychologických potrieb, autorka načrtáva súbor základných komponentov pre ľudské prosperovanie, integritu a pohodu. Teória predpokladá, že jednotlivci by mali mať naplnené tri univerzálne a základné potreby nevyhnutné pre pohodu, rast a zdravé fungovanie. Označili ich ako psychologické potreby autonómie, kompetencie a spolupatričnosti. Zhrnutie významných zistení o vzťahu medzi základnými psychologickými potrebami v línii so sebadeterminačnou teóriou Deciho a Ryana, radosťou z pohybovej aktivity, vnímanou pohybovou kompetenciou a frekvenciou vykonávania pohybovej aktivity u žiakov základných a stredných škôl na Slovensku prispela s nasledovnými dôležitými zisteniami: Všetky tri psychologické potreby preukázali významné prepojenie aj s vnímanou pohybovou kompetenciou.

Radosť ako multidimenzionálny konštrukt je na základe výsledkov inšpiratívneho výskumu kľúčovým determinantom zapojenia sa a zotrvania v pohybovej aktivite. Uvedené podľa habilitantky platí aj pre školské prostredie, hodiny telesnej výchovy a športu.

Výsledky zistení poukazujú na fakt, že podpora učiteľa smerom k autonómii žiaka na hodinách telesnej výchovy a športu ovplyvňuje jeho pohybovú aktivitu prostredníctvom vnútornej motivácie. Pre štýl práce podporujúci autonómiu je charakteristické poskytovanie určitej slobodnej voľby aktivít. Bolo dokázané, že radosť ako integrálna súčasť hodín telesnej výchovy a športu sa môže vyskytnúť pred samotnou hodinou (ako radostné očakávanie), počas hodiny (ako radosť pri vykonávaní úlohy) alebo po hodine (radosť spôsobená stavom relaxácie). Radosť z telesnej výchovy teda predstavuje pozitívny afektívny stav, ktorý môže zlepšiť pohodu žiakov a ich zapojenie do pohybovej aktivity a cvičenia pred, počas ale po telesnej výchove, v rámci voľnočasových aktivít. Dosiahnuté výsledky a spôsob riešenia problému sú originálnym a podnetným prepojením pohybu a motivácie k pohybu prostredníctvom teoretického a aplikačného rámca sebadeterminačnej teórie.

### **Význam práce pre rozvoj vedného odboru a prax:**

Habilitačná práca PaedDr. Martiny Romanovej, PhD. je originálnym prepojením teórie, výskumu a pedagogickej praxe v oblasti Motivácie k pohybovej aktivite ako forme správania podporujúceho zdravie z pohľadu sebadeterminačnej teórie. Prepája a výskumne implementuje teóriu do praxe a prináša nový koncept multidimenzionálneho konštraktu v oblasti motivácie, rozvoja a radosti z pohybovej aktivity cez prizmu sebadeterminačnej teórie.

### **Formálna úprava habilitačnej práce:**

Práca spĺňa požiadavky na formálnu úpravu a rešpektuje všeobecne záväzné aspekty pravidiel citácie a využívania publikačných zdrojov v súlade s citačnou normou.

### **Otázky k obhajobe:**

### **Námety k diskusii:**

1. Habilitantka sa vo svojej práci zaoberá teóriou psychologického sebaurčenia a jej prepojenie s pohybovou aktivitou a cvičením v aplikácii do vekovej línie detí od 11 do 19 rokov. Akú úlohu v uvedenom koncepte podľa Vás tvoria pohybové aktivity rodičov týchto detí?
2. Uvedomujem si, že výsledky výskumu sú primárne získané na neklinickej populácii detí. Aký má habilitantka názor v aplikácii výskumu na klinickú populáciu detí s rôznymi problémami v oblasti duševného zdravia, resp. choroby?

### **Celkové hodnotenie:**

Habilitačnú prácu PaedDr. Martiny Romanovej 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*“.

V Nitre, 6.6.2024

doc. PhDr. PaedDr. Marta Zaťková, PhD.