

**Univerzita Hradec Králové**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra sociální pedagogiky**  
**HODNOCENÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**  
**Posudek vedoucího práce**

---

**Jméno autora:** Bc. Dominik Sova

**Název práce:** ŽIVOTNÍ STYL A PROAKTIVNÍ ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ

**Vedoucí práce:** PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2020

**Rozsah:** 56 s.

**Tabulky a grafy:** 12/ 1

**Přílohy:** 4

**Použitá literatura:** 36/3 pramenů

**Struktura práce:**

Diplomová práce se zabývá aktuální problematikou stáří a optimálního stárnutí. Autor vychází z aktuálních poznatků gerontopsychologie a pozitivní psychologie, které akcentují myšlenku aktivního stáří. Teoretická část práce charakterizuje vývojové zvláštnosti ve stáří, stárnutí jako adaptační proces na změny, důsledky stárnutí pro subjektivně prožívanou kvalitu života. Adekvátně tématu se autor blíže zabývá faktory, které souvisejí s proaktivním zvládnutím stáří a aktivním stárnutím. Empirická část práce mapuje základní vztahy mezi vybranými faktory proaktivního stáří. Cílovou skupinou jsou senioři ve věku 60+.

**Téma práce:** aktuální, v odborné literatuře napříč vědními obory stále převažují práce zabývající se negativními aspekty involuce ve stáří

**Rozsah práce:** odpovídá zvolenému tématu

**Zaměření práce:** zdařile spojuje prvky teoretické a empirické práce

**Metodologický přístup:** Empirická část práce spočívá v realizaci screeningového šetření faktorů proaktivního zvládnutí stáří. Mapuje základní vztahy mezi vybranými faktory, které ovlivňují kvalitu života a tzv. optimální stárnutí. Autor na základě studia dostupné literatury zvolil depresi, sociální oporu, subjektivně vnímané zdraví, kvalitu života, psychickou a emoční pohodu, nezávislost a kontrolu nad životem. Pro kvantitativní šetření (n=81) byly použity standardizované dotazníky: Dotazník nezdolnosti SOC (29), Sebeuposuzovací stupnice deprese – SDS, Stress Profile a Dotazník kvality života seniorů OPQOL-35. Výzkumný cíl a hypotézy jsou věcně správně formulovány na základě aktuálních literárních zdrojů.

**Statistické zpracování výsledků:** Plně odpovídá kvantitativnímu šetření. Pro ověření vztahů mezi zvolenými proměnnými byl adekvátně zvolen Pearsonův korelační koeficient (r). Výsledky jsou přehledně zpracovány a podpořeny funkčními tabulkami a grafy. Data jsou průběžně, se znalostí věci interpretována v diskusi a také v souhrnu. Kladně hodnotím dílčí komparaci dat v souhrnu.

**Cíl práce:** splněn

**Použitá literatura:** aktuální, autor mohl využít také cizojazyčnou literaturu

**Citace v textu:** přiměřená a korektní

**Jazyková a stylistická úroveň práce:** odpovídá odbornému textu

**Formální stránka práce:** odpovídá danému typu práce

**Autor diplomové práce prokázal:**

|  |         |
|--|---------|
| a) souhrnnou orientaci v řešeném problému, mezioborový přístup   | střední |
| b) hlubší zájem o zvolené odborné téma   | střední |
| c) adekvátní stupeň osvojení odborné terminologie a odborného jazyka   | střední |
| d) dovednost samostatně se orientovat v odborných zdrojích, korektně s nimi pracovat a zaujímat k nim stanovisko | vysoký  |
| e) dovednost realizovat výzkumné šetření a interpretovat jeho výsledky   | vysoký  |
| f) dovednost shrnout a zobecnit závěry a formulovat doporučení pro společenskou praxi                            | střední |
| g) tvořivost, schopnost samostatné práce bez výrazných zásahů vedoucího  | vysoká  |

**Konkrétní náměty, připomínky nebo otázky vyžadující doplnění u obhajoby:**

1. Autor by mohl blíže specifikovat pojmy optimální stárnutí, úspěšné stárnutí a proaktivní zvládnání stáří.
2. Jaké benefity přináší pravidelná pohybová aktivita (PPA) seniorům?
3. Jaký má vztah k PPA seniorů předchozí sportovní historie?
4. Jaký je vztah mezi SOC a adherencí ke zdravému životnímu stylu?
5. S jakými překážkami jste se musel vyrovnat při sběru dat, v čem spočívá přínos Vaší DP pro sociální pedagogiku?

Předložená diplomová práce splňuje podmínky a nároky kladené na odbornou práci tohoto typu.

10. 5. 2020

PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.