

Posudek vedoucího Bakalářské práce

Název práce: JÓGA MIMO PODLOŽKU

Autorka: Alžběta Paterová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Rok 2021

Tato bakalářská práce se zaměřuje na prožívání v józe. „Jóga mimo podložku“ je metaforou pro zážitky a zkušenosti, které nejsou pouze záležitostí času stráveného během cvičení, ale dotýkají se každodenního života. Cílem práce bylo porozumění vnímání jógy a prožívání při józe a zkušenostem z jógy, které si participanti přenášejí do života mimo podložku.

Teoretická část představuje výzkumy, které se zabývají jógou a jejím širším využitím pro vypořádání zdravotních či psychických problémů. Velmi dobře autorka jógu předkládá jako významný zdroj duševní pohody a spokojenosti, opírá se o obrovské množství studií a teoretická část práce je tak vlastně velmi povedenou přehledovou studií o souvislostech jógy a duševního zdraví. Velmi chválím!

V empirické části autorka za využití interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) detailně zkoumá vnímání jógy, prožitky v józe a související zkušenosti, se kterými se participanti při józe setkali. Výzkumu se zúčastnilo 11 participantů na základě kriteriálního účelového výběru. Metodologie výzkumu i analytické postupy jsou transparentně popsány.

Práce zjišťuje, jakým způsobem se dají zkušenosti z jógy přenášet do běžného života, jak lze pomocí jógy pracovat např. na seberozvoji a sebepoznání. Výsledky jsou srozumitelně prezentovány a uspořádány, autorce se podařilo dívat se za data, tedy nejenom na to, co říkají, ale co tím říkají. Výsledky naznačují, že v józe je možné i přes počáteční pochybnosti nacházet nový rozměr sebe sama, ať už v rovině spirituality, životního stylu či seberozvoje. Autorka šla se svými participanty do detailu, nechtěla se spokojit s částečným porozuměním, práce je velmi pečlivá, poctivá, vyčerpávající a každý moment analýzy je ukotven v datech a tvoří vlastní výsledek. Výsledků je tak spousta a zajímavých.

Práce je podle mého názoru výborná, naplňuje a přesahuje nároky kladené na bakalářskou úroveň práce. Autorka prokázala schopnost analytického myšlení, talentu k psaní akademických prací, byla schopná projevit celkem solidní talent pro kvalitativní analýzu výpovědí participantů. Příkladná byla i práce se školitelkou, vysoce konstruktivní konzultace a relevantní pokroky v práci napříč celým rokem. Celkově se domnívám, že je práce přínosná a moc pěkná. Některé části práce by bylo možné publikovat v odborných časopisech.

Práci s velkou radostí doporučuji k obhajobě a navrhuji výborné hodnocení.

V Praze dne.....

.....

doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.