

Obhajoba bakalářské práce Jóga na podložce

Jméno autorky: Alžběta Paterová

Jméno oponentky: Tereza Javornický Brumovská, PhD.

Posudek oponentky

Bakalářská práce se věnuje tématu Jógy, a to konkrétně zkušenosti s praktikováním jógy, emočního prožívání ásán a vlivu jógové praxe na denní život jogínů a jogínek.

Přehledová část bakalářské práce

Autorka poté, co krátce v úvodu představuje cíl práce, shrnuje poznatky o vlivu praktikování jógy na různé aspekty každodenního života, životní spokojenosti a zdraví. Zde bych chtěla zdůraznit dobrou úroveň rešerše literatury na toto téma, a zároveň požádat autorku o zopakování těchto shrnujících poznatků na začátku její obhajoby práce, protože se jedná o dobré ukotvení jejího výzkumného záměru v empirickém výzkumu. Prosím take pamatovat na diskusi výsledků práce autorky v souvislosti s její podrobnou rešerší předchozího výzkumu. Bylo by na úvod např. dobré zdůraznit jednotlivé oblasti dopadu jógy v životě praktikantů jógy tak, jako to autorka shrnula přehledně ve své práci.

Autorku bych zde také chtěla požádat o vyjasnění rešerše vlivu jógové praxe u následujících sledovaných aspektů ve výzkumu:

1. Na str. 8 shrnuje autorka následující poznatky: 'V dalším výzkumu byly ásany zkoumány spolu se silovými pózami (de Zavala et al., 2017), které byly deklarované jako účinné ke zvýšení hrdosti, jelikož asociovali lidskou dominanci. Oproti těmto pózám se ukázaly efektivnější pro zvýšení pocitu energie a hrdosti a autoři uvádějí, že oproti nim také fungují na jiném než asociačním principu (ib).'

Prosím autorku, aby se této části shrnutí při obhajobě věnovala více detailně a vysvětlila toto shrnutí v širším kontextu. Pro čtenáře je tento popis nyní špatně srozumitelný.

2. Autorka se také v rešerši a diskusi literatury může věnovat výsledkům výzkumu s porovnáním vlivu jógy u obou pohlaví, čímž dále rozvine argument zmíněný na str. 19.
3. Dále považuji za zajímavé podtéma rešerše z hlediska jógy a spirituality. Prosím proto o rozvinutí a diskusi následujícího argumentu na str. 9 u obhajoby, např. v souvislosti s cíly práce a výsledky její předložené studie:

'Jóga nevyžaduje přijetí náboženské víry či dogmat, její praktiky jsou zaměřeny na prožívání stavu vědomí a spirituality (Büssing et al., 2012).... Manikandan (2018) uvádí, že o józe nelze hovořit jako o náboženství, jelikož se jedná o jakýsi zdroj spirituality a moudrosti, který je stavebním kamenem pro všechna náboženství, přesahuje náboženské hranice, odhaluje cestu k jednotě a jeho cílem je spojení individuální duše s Bohem....Jóga by podle Garfinkela & Schumachera (2000) měla být praktikována v širším kontextu jako vědomá duchovní disciplína a ásany by měly být pojímány jako základ pro seberealizaci....V posledních desetiletích se jóga stala populárním prostředkem pro lidi, kteří jsou nábožensky neutrální, a navzdory převažující fyzické praxi jim přináší duchovní význam a naplňuje soudobý společenský ideál autentického života (Bahan, 2016).'

Metodologie a výzkumné metody:

Cílem této práce je: 'hloubkové prozkoumání vnímání a prožívání při praktikování jógy v souvislosti se zážitky a zkušenostmi participantů.' Argument cíle práce ve znění: 'Dostatečná pozornost v rámci psychologických výzkumů však doposud nebyla věnována hloubkovému pochopení subjektivního vnímání a prožívání jógy.' považuji v práci za nedostatečně propracovaný, a proto při obhajobě prosím o rozvinutí tohoto argumentu. Konkrétně by mě zajímalo:

Jaké metodologické uchopení je ve výzkumu jógy obvyklé, a co jsou nedostatky této převažující metodologie v oblasti výzkumu jógy?

Dále by bylo dobré argumentovat v rámci cílů práce, proč je přínosné zkoumat prožívání praxe jógy u participantů výzkumu hloubkově, jaké to má přínosy pro oblast jógy v souvislosti s uvedeným přehledem literatury, jak se tím dosavadní výzkum doplňuje, upřesňuje a jak na tento inovativní přístup lze dale navazovat v budoucích studiích na podobné téma v souvislosti s cíly a výsledky studie autorky.

A konečně zde vidím úskalí sledování prožívání a vnímání jógy u participantů během jógové praxe metodou retrospektivního rozhovoru na téma zážitků v jednotlivých ásanách. Bylo by dobré diskutovat, jak se autorka vypořádala s úskalím toho, že emoce, spojené s ásanami nebyly popisovány participanty např. během vlastní praxe, ale až zpětně po jejím skončení.

Z hlediska metod sběru dat a analýzy byla zvolena Interpretativní Fenomenologická Analýza (IPA, Smith et al., 2009). Autorka si zde volí širší cíle práce ('objectives') v návaznosti na její hlavní cíl, a současně zřejmě volí i otázky pro participanty výzkumu:

Jak vnímáte jógu? Jak zkušenosti z jógy přenášíte do života?

‘Záměrem bylo prozkoumat a popsat, jakým způsobem participanti jógu vnímají. Co jim přináší po psychické stránce a jak tyto poznatky integrují do běžného života neboli přenáší „mimo podložku“’

Jaké zkušenosti máte s prožitky v józe? Co prožíváte v ásanách? ‘Záměrem bylo prozkoumat a popsat, co při józe participanti prožívají, jak vypadá jejich prožívání v ásanách a z jakých důvodů k němu dochází’

Širší cíle práce ('objectives') jsou zde uvedeny ve znění, který je v souladu s metodou IPA. 'Objectives' jsou ale uvedeny otázkami, u kterých je diskutabilní zejména jejich znění pro participanty výzkumu v rámci adresování a naplňování těchto 'objectives'- širších cílů studie. Zajímalo by mě, jak byly rozhovory strukturované, jak rozhovory konkrétně probíhaly, jaká byla jejich úskalí, na jaká témata/otázky v rámci adresování těchto širších cílů (objectives) participanti odpovídali, a jak se tyto zvolené otázky/témata shodovali s metodou IPA a jejími principy sběru dat metodou polostrukturovaných rozhovorů. Autorka na tyto otázky ve své práci neodpovídá.

Dále bych na tomto místě chtěla zdůraznit dobře napsanou část na téma reflexe autorky k tématu práce, která uvozuje nejen její subjektivní pohled a zkušenost s tématem výzkumu, ale i její reflektovaný vhled a zájem o toto téma, které si ke svému zkoumání zvolila.

Metoda analýzy IPA

Autorka na začátku uvádí různá témata, definující jednotlivé participanty bez hlubší syntézy těchto témat, která jsou potenciálně participantům společná. Metoda analýzy IPA je pak popsána zcela nedostatečně. Chybí zde popis 3 základních prvků analýzy v souvislosti se studií a s tím, jak tyto principy byly v analýze konkrétně uplatněny. U obhajoby bych proto chtěla od autorky vyjasnit vhodnost volby této metody IPA pro její studii, a to např. v kontrastu vhodnosti induktivní nebo 'template' tématické analýzy (Braun a Clark, 2006; Brooks et al., 2015). Proč je IPA vhodnější, než tématická analýza nebo jiné metody výzkumu na toto téma?

Jak se autorka vypořádala s úskalími IPA metody – jak provedla hermeneutický cyklus analýzy, a jak aplikovala princip 'Dasein' v IPA analýze jejích dat? Jak se v analýze dat této studie uplatnil idiografický princip IPA?

Po prodiskutování všech těchto otázek bakalářské práce navrhuji, aby autorka na závěr shrnula výsledky její práce v návaznosti na její cíle; dala doporučení pro navazující studie; a uvedla možné aplikace jejích závěrů např. v praxi jógy a v souvislosti s diskutovanou literaturou, kterou pěkně a přehledně uvedla v její rešerši.

Navrhované hodnocení

Dobře/Velmi dobře (3/2) podle průběhu argumentace autorky u obhajoby