

Jóga na pracovišti a její vliv na stres zaměstnanců

FHS UK 2015

Autorka se při psaní předložené práce inspirovala vlastní zkušeností s praktikováním jógového cvičení a zasadila jej do kontextu stresu na pracovišti.

V úvodu práce chybí vymezení cíle, který by čtenáři pomohl pochopit, k čemu práce vlastně směřuje, jaký má záměr (sdělení, že se autorka zaměřuje na koncept jógy ve vztahu k prožívanému stresu u zaměstnanců, není příliš konkrétní).

V teoretické části je vymezen pojem stres – určitě by textu prospělo, kdyby autorka deklarovala, k jakému pojetí se ve své studii hlásí. Pasáž o důsledcích stresu není zdaleka vyčerpávající, naopak je zkratkovitá (navíc jsou informace o důsledcích roztroušeny na více místech – např. kap. 1.2.1, kap. 2.3). Zajímavá je kapitola o možných příčinách pracovního stresu (kap. 2.1), určitě by bylo možné přidat i další příčiny (které lze dohledat v dalších studiích na toto téma). V kapitole o józe autorka přehledně představuje jednotlivé typy jógy i její účinky na člověka. V samostatné kapitole je pozornost věnována vztahu jógy a stresu, domnívám se, že se zde autorce tato dvě témata zdařilo propojit, za poněkud zbytečný (v kontextu práce) považuji popis jednotlivých pozic. Naopak velmi chválím za rešerši studií, které tomuto tématu věnovaly pozornost.

V praktické části autorka prezentuje cíl své studie, kterým má být zjištění, zda jóga praktikovaná na pracovišti má vliv na míru stresu u zaměstnanců. U obhajoby by mohlo zaznít, zda vzhledem k faktu, že dosavadní studie účinek jógy na stres prokazují, autorka očekávala jiné výsledky? V čem má být její studie inovativní? Projekt je metodologicky ukotven s velkými mezerami (např. autorka nepopisuje způsob výběru respondentů v kontextu metodologické terminologie, odůvodnění volby kvantitativní strategie je chabé). U dotazníku se nedozvíme, zda je přejatý, nebo jej autorka připravila sama – a pokud ano, podle jakého klíče jej vytvářela. U ot. č. 1 si dovedu dobře představit, že by respondenti mohli označit i více odpovědí. Data jsou zpracována prostřednictvím deskriptivní statistiky, jsou prezentována pomocí vyčerpávajícího výčtu procent odpovědí. Domnívám se, že k zodpovězení některých výzkumných otázek (např. č. 2) deskriptivní statistika nestačí, a bylo by vhodné použít korelační analýzy. V interpretaci výsledků opět nalezneme spíše procenta (čili popis)... v zanedbatelné míře ony interpretace, což se pak odráží i v kapitole Diskuze, kde vlastně není moc co diskutovat. Přínosem může být rozvaha nad dalšími výzkumnými možnostmi v této oblasti.

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení 2-3.