

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
Lucie Kramosilová:
Jóga na pracovišti a její vliv na stres zaměstnanců
FHS UK 2015

Téma předložené bakalářské práce je aktuální a stojí za to ocenit i praktické zaměření celé studie, Autorka má navíc se cvičením jógy vlastní zkušenost, což je zde výhodou.

Komunikace vedoucí práce a studentky byla uspokojivá, nicméně celková spolupráce byla velmi krátká kvůli časové tísní. I přesto studentka dokázala zpracovat většinu připomínek.

Celá práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, seznam použité literatury a přílohy. Celkovým rozsahem a uspořádáním splňuje nároky na bakalářskou práci.

Teoretickou část autorka rozdělila na 4 hlavní kapitoly,. Věnuje se nejprve vymezení problematiky stresu, základním teoriím a terminologii, Dále navazuje kapitolou o pracovním stresu. Poměrně velká část je zaměřena na problematiku jógy z psychologického pohledu a jsou zde zmíněny i terapeutické účinky jógy. Propojením jógy a stresu se pak zabývá poslední kapitola této části. Celkově je teoretická část přehledná a srozumitelná. Autorka ukazuje schopnost pracovat s odbornou literaturou a citacemi. Jen u citací z internetu chybí přesný čas a datum.

Praktická část popisuje kvantitativní studii provedenou na 47 respondentech cvičících jógu v rámci svého zaměstnání. Autorka v úvodu vymezuje cíle výzkumu a výzkumné otázky, dále popisuje výzkumný vzorek a použité metody. Vypracovala sama dotazník, který je sice velmi stručný, ale to nejdůležitější zahrnuje.

Výsledky jsou zde přehledně slovně i graficky zpracovány. Jedinou nevýhodou byly poměrně omezené časové možnosti na provedení a zpracování dat. Autorka tak byla nucena použít pouze deskriptivní statistiku. Vzhledem k povaze položených výzkumných otázek by se nabízela přinejmenším korelační analýzy. Kdyby měla autorka více času, mohla by se pokusit i o podrobnější diskusi a porovnání získaných výsledků. I přes nedostatek času však dokázala shrnout to nejpodstatnější z daného výzkumu. Metodologické otázky a možná omezení výzkumu diskutuje v závěru práce.

I přes uvedené výtky považuji práci doporučuji k obhajobě a hodnotím ji známkou 2. Toto hodnocení lze přizpůsobit průběhu obhajoby.

Ve Vlašimi 19. července 2015

PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.

