

# Posudek oponenta bakalářské práce

Autor práce: **Magdaléna VIČAROVÁ**

Název práce: **Komparace skupinové a individuální jógy a její vliv na BPSS model zdraví**

## **Splnění zadání**

Práce je vypracována v souladu s jejím zadáním

## **Formální úroveň**

Argumentace soudů je obsažena a je funkční, Teoretická část je funkčním východiskem pro praktickou část, Cíl práce je jasně a srozumitelně formulován, Funkční členění textu do kapitol a podkapitol, Odpovídající grafická úprava, Obrázky, grafy, tabulky mají popisky, Práce obsahuje všechny povinné náležitosti (cíl práce, klíčová slova, resumé v čj a aj, doporučení pro pedagogickou praxi/diskuse a závěr), Je dodržen požadovaný rozsah práce

## **Jazyková úroveň**

Text je psán odborným jazykem, Je použita vhodná stylistická skladba, Práce je gramaticky správně (včetně interpunkce), Výklad je logicky strukturován

## **Práce s literaturou**

Vše je řádně citováno dle citační normy, Použitá odborná literatura je aktuální, Množství použité odborné literatury je dostatečné, Je zřetelné, které pasáže jsou převzaté a které autorské

## **Hodnocení praktické části**

Je zřetelně formulován cíl praktické části, Je srozumitelně a dostatečně popsána metodologie šetření (metody, průběh, výzkumný vzorek, způsob analýzy dat), Jsou vhodně formulované výzkumné otázky/hypotézy, V práci jsou zodpovězeny výzkumné otázky (ověřeny hypotézy), Výsledky jsou podloženy daty ze šetření a jsou přehledně prezentovány

## **Souhrnné slovní hodnocení**

Bakalářská práce srovnává jógu praktikovanou ve skupině s individuálními lekcemi jógy coby cestu ke zdraví chápaném jako soulad biologické, psychologické, sociální a spirituální roviny. Teoretická část práce nejprve představuje jógu, její historii, filozofii a druhy. Následuje ozřejmení bio-psycho-sociálně-spirituálního modelu chápání zdraví, tedy v rovině fyzické, psychické a sociální, duševní, emocionální a osobní. Navazuje definice holistického pojetí zdraví člověka, coby souhrn výše pojmenovaných složek. Autorka logicky pokračuje formulací medicínského pojetí zdraví oproti pojetí v souladu s hinduistickou filozofií, ajurvédou. V přímé návaznosti na ozřejmení spektra náhledů na zdraví člověka se teoretická část dále věnuje tomu, jakým způsobem jóga zdraví způsobuje. Závěr teoretické části blíže vysvětluje obě v úvodu zmíněné možnosti praktikování jógy. Praktická část je uvozena zprávou o metodologickém uchopení sledovaného problému, kvantitativním výzkumem prostřednictvím dotazníkového šetření šířeného virtuální sociální sítí a cíleného na respondenty praktikující jógu. Autorka vysvětluje využití 108 dotazníků ze 148. Kolegyně Vičarová následně přesvědčivě interpretuje získaná data a ilustruje je grafy. Položky dotazníku jsou logicky řazené, postupují směrem k získání odpovědí na výzkumné otázky zřetelně formulované v úvodu praktické části. Autorka vyhodnocuje výzkumné šetření, analyzuje získaná data a zjišťuje například, že při skupinové józe se dotazovaní setkávají s rušivými elementy, což jim ale nezabraňuje se koncentrovat a že frekventanti spatřují pozitivní vliv skupinových lekcí v kumulaci energie. Autorka sumarizuje získaná data, předkládá poměr počtu přívrženců skupinového a individuálního cvičení a sleduje, jak přívrženci jednoho či druhého typu cvičení pojmenovávají vliv na celostní model zdraví. Účastníci skupinových lekcí cvičí jednou týdně, solitéři častěji. Těm, kteří cvičí sami, stačí k celostnímu zdraví jóga samotná, návštěvníkům sdílených lekcí k dosažení pocitu zdraví, štěstí a spokojenosti zjevně pomáhají i další sporty. Jako aktivitu směřující k celostnímu zdraví však jógu chápou i zastánci skupinových lekcí. Předložená práce je pozoruhodná pečlivým vyhodnocováním dotazníků i vedením

celého výzkumného šetření včetně výmluvného počtu respondentů, velké návratnosti dotazníků i etického zacházení s daty. V množství detailních otázek a zjištění se lze díky jasné struktuře orientovat. Teoretická a praktická část se vzájemně doplňují coby sonda do pojetí zdraví z pohledu dvou kultur. Dosahování cílů a překonávání překážek a hledání klidu a rovnováhy. Výmluvně je využít i termín fyzická/psychická kondice. Předložená bakalářská práce je i dokumentem prostupování obou směrů v globalizované současnosti.

### **Dotazy k práci**

Vaše dotazníky byly cíleně distribuovány do okruhu lidí jógu praktikujících, z nichž drtivá většina uvedla, že se józe věnuje 5 let a výrazně malá část respondentů se józe věnuje déle než 10 let. S ohledem na Vaši zkušenost praktika a insidera: pozorujete, zda je současná obliba jógy módním trendem a jestli ano, jak se s tímto faktem, coby jogínka zdůrazňující holistické pojetí a spirituální rovinu tohoto cvičení směřujete?

### **Doporučení k obhajobě**

Práci doporučuji k obhajobě s předběžným hodnocením: **VÝBORNĚ**

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

-----  
MgA. Marie Černíková, Ph.D.