

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

Oponent: PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.

Hodnocení bakalářské práce

Jméno autora: Patrik Harazim

Název práce: Efekt chůze v přírodním prostředí na snížení stavové úzkosti

Předložená bakalářská práce je přehledovou studií, jejíž cílem bylo posoudit efekt prostředí při chůzi na změny stavové úzkosti. Práce je zpracovaná na 34 stranách textu, seznam literatury čítá 46 citovaných zdrojů.

Téma práce je velmi zajímavé především z důvodu, že souhrnné výsledky studií, které byly zařazeny do rešerše, především zjištění, že chůze v přírodním prostředí má pozitivní vliv na stavovou úzkost, může složit jako účinná a dostupná terapie pro širokou veřejnost.

Název práce koresponduje s jejím obsahem, všechny části na sebe logicky navazují, metody byly zvoleny vhodně, výsledky jsou interpretovány přehledně. Vzhledem k deklarovaným záměrům (cílům a úkolům) je práce úplná.

Po jazykové i formální stránce je práce bezproblémová. Literatura v textu i v seznamu je citována správně.

Konkrétní připomínky:

Každý odborný text má na počátku nějaký úvod, který je obvykle uveden pod názvem kapitoly „Úvod“. Tato kapitola zde není. Autor úvodní text (str. 8) zařadil pod kapitolu „Teoretická východiska“, což je trochu nestandardní. Na druhou stranu ale text na sebe logicky navazuje, takže to úplně nevadí.

V teoretických východiscích jsou vysvětleny pojmy, jako je úzkost, chůze, green exercise, pozorování přírody, přítomnost přírody atd. Chybí mi zde objasnění pojmu „příroda“ či „přírodní prostředí“. Studie zařazené do rešerše využily pro svůj výzkum různé typy přírodních prostředí (les, lesopark, jehličnatý les, ...). Jaké přírodní prostředí má tedy ten pozitivní efekt na snížení stavové úzkosti. Příroda může mít mnoho podob. Mají všechna přírodní prostředí pozitivní vliv na stavovou úzkost?

Celkové je autor bakalářské práce způsobilý k samostatnému řešení odborných problémů. Práce je velmi kvalitně zpracovaná, doporučuji ji k obhajobě a navrhuji klasifikaci výborně.

V Plzni, dne 14. 8. 2024

Ivana Turčová