

Posudek vedoucího bakalářské práce

Název: Efekt chůze v přírodním prostředí na snížení stavové úzkosti

Autor: Patrik Harazim

Patrik si vybral pro vypracování své bakalářské práce systematickou rešerši, která je metodologicky velmi náročnou prací na realizaci. Tohoto úkolu se zhostil velmi dobře. Ze 150 relevantních studií bylo vybráno 15 finálních studií k hodnocení efektu chůze v přírodním prostředí na snížení stavové úzkosti. Výsledky vybraných vědeckých studií ukazují, že chůze v přírodě, v porovnání s chůzí v městské prostředí, má pozitivní vliv na stavovou úzkost a může sloužit jako účinná terapie, dostupná pro širokou veřejnost.

Práce má logickou strukturu, formálně i jazykově je psaná na dobré úrovni. Autor prokázal schopnost samostatně pracovat s primární literaturou a systematicky analyzovat text.

S radostí doporučuji k obhajobě a navrhuji stupně výborně.

V Praze 15.8.2024

Doc. Jiří Baláš, Ph.D.