



Posudek bakalářské práce

Jméno a příjmení
studenta/ky:

Natálie Příbylová

Osobní číslo:

P20553

Studijní program:

Psychologie (B0313A230010)

Katedra:

Katedra psychologie (KPSY)

Akademický rok:

2022/2023

Název práce:

P+řsychologické aspekty chladové vodní terapie

Tento posudek
zpracovává:

Vedoucí

☐

Oponent(ka)

☒

Vedoucí práce:

Oponent(ka)
práce:

prof. Iva Stuchlíková, Csc.

Hlediska hodnocení

Obsahová úroveň práce

Formulace cílů:

cíle jsou jasně formulovány

1	2	3	N
☒	☐	☐	☐

cíle nejsou jasně formulovány

Teoretická část je logicky strukturována:

zcela odpovídá

1	2	3	N
☒	☐	☐	☐

neodpovídá

Jednotlivé kapitoly v teoretické části práce:

jsou pro celek podstatné

1	2	3	N
☒	☐	☐	☐

nejsou podstatné

Teoretická část práce poskytuje dostatečnou oporu pro zpracování empirické části práce:

zcela odpovídá

1	2	3	N
☒	☐	☐	☐

neodpovídá

Formulace výzkumných otázek a/nebo hypotéz je logicky zdůvodněna:

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☐	☐	☐	neodpovídá

Práce vhodně navazuje na dosavadní empirické poznatky k tématu:

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☐	☐	☐	neodpovídá

Zpracování empirické části

Zvolené metodologické řešení:

	1	2	3	N	
odpovídá cílům práce	☒	☐	☐	☐	neodpovídá cílům práce

Adekvátní použití výzkumných metod, metodických postupů:

	1	2	3	N	
zcela adekvátní	☒	☒	☐	☐	neadekvátní

Způsob prezentace metod a výsledků odpovídá standardům APA:

Dílčí kapitoly jsou tematicky správně rozčleněné a obsahují všechny potřebné informace.

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☐	☐	☐	neodpovídá

Diskuse obsahuje reflexi naplnění cílů práce a přínosu práce:

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☐	☐	☐	neodpovídá

Diskuse obsahuje začlenění zjištění do teoretického rámce:

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☐	☐	☐	neodpovídá

Diskuse obsahuje reflexi interní a externí validity:

	1	2	3	N	
zcela odpovídá	☒	☒	☐	☐	neodpovídá

Práce se zdroji

Relevance a validita zdrojů:

	1	2	3	N	
zdroje jsou relevantní	☒	☐	☐	☐	zdroje nejsou relevantní

Práce se opírá o dostatečný počet literárních zdrojů (min. 30):

	1	N	
odpovídá	☒	☐	neodpovídá

Zahraniční zdroje (min. 15):

	1	N	
odpovídá	☒	☐	neodpovídá

Empirické zdroje (min. 10):

	1	N	
odpovídá	☒	☐	neodpovídá

Citační norma (APA):

	1	2	3	N	
zcela dodržena	☒	☐	☐	☐	nedodržena

Jazyková úroveň práce

Gramatická úroveň práce:

	1	2	3	N	
vynikající	☒	☐	☐	☐	obsahuje velké množství chyb

Úroveň odborného jazyka a terminologie:

	1	2	3	N	
vynikající	☒	☐	☐	☐	nedostatečná

Formální úroveň práce

Rozsah práce:

Není-li stanoveno jinak, standardní délka práce je 30–50 stran (bez příloh).

	1	2	3	N	
adekvátní	☐	☒	☐	☐	neadekvátní

Práce splňuje formální požadavky:

Práce má obvyklou strukturu a obsahuje všechny povinné součásti (mj. informovaný souhlas u výzkumů s lidskými účastníky).

	1	2	3	N	
zcela splňuje	☒	☐	☐	☐	nesplňuje

Grafická úroveň práce:

	1	2	3	N	
vyhovující	☒	☐	☐	☐	nevyhovující

Práce se věnuje zajímavému tématu, snaží se doplnit konstatovaný nedostatek informací o holistickém pohledu na psychologické souvislosti chladové imerze. Nejsem zcela v souladu s autorčiným rozhodnutím pracovat s výrazem chladová vodní terapie jako synonymem slova otužování. Domnívám se, že autorka se věnuje spíše expozici chladu (a tady považuji otužování za synonymické slovo) než chladové terapii. Popisuje praktiky salutogeneze, spíše než terapie. Pohled na skutečně terapeutické (spíše než salutogenní) efekty by patrně mohl přinést podobný výzkum orientovaný na kryoterapii (která se skutečně používá k léčbě, stejně jako k relaxaci, resp. sebepoznání, seberozvoji, nebo obecně sebeutváření). Teoretická část vychází ze Seligmanova PERMA modelu well-beingu, který takový holistický pohled nabízí. Autorka méně diskutuje dílčí nálezy k jednotlivým nálezům psychologických souvislostí, ale zasazuje je do kontextu tohoto modelu, což považuji za adekvátní.

V empirické části práce kombinuje autorka kvalitativní a kvantitativní přístup a pracuje se sedmi informanty. Popisuje způsob výběru metodou sněhové koule a vysvětluje, kolik linií musela začít. Přesto si kladu otázku, zda by nebyl na místě kritičtější pohled na složení vzorku, ve kterém se vedle 5 informantů se srovnatelnou délkou praxe objevují dva s výrazně delší délkou praxe (jedna z výzkumných otázek se totiž ptá na to, jak se vyvíjejí potřeby v průběhu praktikování). Jinak nicméně hodnotím empirickou část práce jako dobře zvládnutou jak v realizaci, tak v interpretační části.

Chci poněkud polemizovat s autorkou, která v diskusi uvádí, jako jeden ze závěrů práce, že „...může existovat potenciál chladové vodní terapie stát se prostředkem k podpoře well-beingu.“ Vnímám sice opatrnost formulace, zároveň však postrádám pečlivější diskusi limitů. Autorka sice uvádí malý vzorek a nemožnost zobecňování, což oceňuji, ale vzhledem ke zmiňovanému potenciálu tady nevidím diskusi toho, že data byla získána od lidí, kteří jsou (již několik let) spokojeně praktikující. Chybí nám tu pohled těch, kteří např. praktikovat z nějakého důvodu přestali, nebo těch, kteří se do takové praxe pustit nechtějí, protože ji nevidí jako možnost zvýšit svůj well-being a případně vnímají nějaká omezení.

Celkově práci hodnotím jako zdařilou a využití PERMA modelu pro systemizaci přínosů expozice chladu považuji za přínosné.

Závěr

Navrhovaná klasifikace slovně:

výborně



velmi dobře



dobře



nevyhověl/a



Práce splňuje základní požadavky na tento typ prací, a proto ji doporučuji k obhajobě:

ANO



NE



Datum:

2. 5. 2023

Podpis autora/autorky
posudku:

/ba Šmecl