

**Oponentský posudek rigorózní práce Kateřiny Hermanové „Vliv jógy a Tai-chi na bazální strukturu a dynamiku autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti“, Praha, FF UK, 2006.**

Autorka se ve své práci zabývá problematikou systému cvičení jógy a tai-chi a jejich psychologickými korelátů, resp. možnostmi využití efektů těchto cvičení pro psychologii, resp. psychoterapii. S ohledem na tento cíl se pokouší srovnat účinky obou přístupů navzájem, též s přihlédnutím k rozdílům mezi cvičícími začátečníky a dlouhodobě praktikujícími cvičenci.

Teoretická část práce shrnuje přehledně problematiku obou systémů, jejich podobnosti a rozdíly mezi nimi. Uvítala bych, kdyby v průběhu obhajoby autorka reflektovala i eventuální přihlédnutí k tuzemským specifikám aplikace těchto cvičení (jak a čím oslovují jedince vyrůstající v naší kultuře).

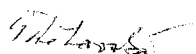
Empirická část porovnává celkem čtyři skupiny zkoumaných osob: začátečníky a dlouhodobě cvičící v oblasti jógy a totéž pro tai-chi. Autorka uvažuje o změnách charakteristik osobnosti v souvislosti vývoje daného mj. cvičením některého z výše uvedených směrů. Autorka přitom vychází z jisté míry podobnosti psychických stavů v obou typech cvičení. Vzorkem, s nímž pracuje, jsou ženy mezi 20 a 30 léty věku, vybrané kvótním výběrem na kurzech aktivních účastníků taj-chi a jógy. Srovnání dat pak vychází z paralelní věkové skupiny obsažené v databázi použité výzkumné metody SPARO. Výsledky jsou pečlivě počítačově zpracovány (viz přílohový materiál) a autorka poměrně podrobně prezentuje srovnání jednotlivých dimenzí dle zvolené metody.

Na základě sebraných údajů a jejich interpretací vyslovuje autorka určité předpoklady o ženách, které vyhledávají dané postupy cvičení (labilnější, impulzivnější než srovnávaná populace). Zajímavé rozdíly se objevují u pokročilých cvičenek obou skupin, nicméně k úvaze zůstává otázka, nakolik se na výsledku podílí predispozice osobnosti již při výběru typu cvičení. Poněkud zde postrádám informace o konkrétním znění výzkumných otázek na počátku empirické části. Naopak pozitivně kvituji diskusi o možných limitech výzkumu a za přínos považuji také autorčinu osobní reflexi zpracovávaného tématu. Ocenila bych i podrobnější rozvedení ve smyslu možných praktických doporučení a závěrů.

Práce je řádně doložena řadou příloh, poněkud neobvyklejší je dělení literatury na citace a bibliografii. Neurovnaně působí typografická úprava obsahu, atypické je číslování (zejména 0 pro úvody jednotlivých směrů v teoretické části), osobně bych dala rovněž přednost sloučení obou úvodů v jeden společný.

Závěrem doporučuji, aby se předložená práce stala předmětem rigorózního řízení.

V Praze 10. 3. 2006

  
PhDr. Iva Štětovská