

Oponentský posudek na rigorózní práci

Mgr. Kateřina Hermanová: Vliv cvičení jógy a tai-chi (na bazální strukturu a dynamiku autoregulace, integrovanosti a psychické odolnosti osobnosti).
Katedra psychologie FF UK 2006.

Předložená práce má rozsah zhruba sto stran textu včetně seznamu literatury a příloh. Po krátkém a užitečném průvodci prací následuje klasické dělení na část teoretickou a praktickou. Osobně považuji za záslužné věnovat odpornou psychologickou pozornost někdy až nekriticky šířeným orientálním způsobům myšlení a žití (včetně cvičení). Autorka zvolila u nás již zavedený systém jógických cvičení a přidala rychle se šířící systém cvičení tai-chi. Základní otázkou je vliv těchto (tělesných) cvičení na psychiku člověka.

Po základním přehledu systému a terminologie jógy jsou zajímavější kapitoly o fyziologických a psychologických mechanismech působení jógy. V Čechách máme právě v této oblasti nepominutelnou tradici (především Dostálek a Doležalová, ale také specifickým způsobem i Machač a Macháčová). Ovšem přesto se o účincích jógy často hovořilo a hovoří značně obecně, v duchu jakési psychické „harmonizace“ atp. Autorka tedy dále rozebírá několik vybraných psychologických souvislostí: jógy a emoce, jóga a vůle a také jóga a psychoterapie.

V další části autorka prochází u nás stále poměrně málo známé oblasti cvičení tai-chi. I zde je to obtížné, protože vlastní filosofické základy jsou propojované psychologicky těžko uchopitelnými výrazy, jako je Čchi, Wu-wej, Tao aj. A kromě toho je škol tai-chi řada. V popisu základních principů a postojů cvičení taichi autorka zmiňuje jevy jako: princip hedvábného pohybu, pohybu po kružnici, procit'ování toku čchi, být bezčasí, pozorní atp. Zde se domnívám, že bylo vhodné tyto principy a postoje (jde o psychické postoje) hlouběji psychologicky definovat, utřídit, vyložit. Zvláště, když autorka dodává, že se zde vychází z „výpovědí mistrů“. Literatury k účinkům taichi je velice málo. Kapitola o psychologických účincích je také podle toho poměrně krátká. Základní výzkumný design čtyřech skupin (A až D, viz s. 60) je srozumitelný. Moje dodatečná otázka je následující: proč autorku tak zaujalo právě srovnání cvičenců jógy a tai-chi? Otázku kladu i proto, že kapitola Cíl výzkumu je uzavřena vyjmenováním podobností těchto systémů.

Další část je věnovaná vlastnímu empirickému zkoumání. Celkem bylo vyšetřeno 110 osob (žen) ve věkovém rozmezí 20 – 30 let metodou SPARO. Domnívám se, že jde o vhodnou metodu. Pouze bych vítal, kdyby bylo

věnováno více prostoru diskusi, proč byla zvolena právě ona (na pozadí toho, jaké byly použité v event. dřívějších zkoumáních atp.).

V interpretaci výsledků a závěru autorka srozumitelně shrnuje vše, k čemu došla a uvažuje nad tím. Přitom jsou její závěry dostatečně opatrné. Jako čtenáře mě napadá provokativní otázka: jak s tím vším naložit? Co a komu vzkázat na podkladě těchto zjištění?

Na samém konci práce je Soupis bibliografických citací a Bibliografie. To je užitečné pro čtenáře a autorsky poctivé.

Práce splňuje požadavky kladené na práce rigorózní a doporučuji ji k obhajobě.

Praha 20.3. 2006


Jiří Šípek