

Oponentský posudek diplomové práce

Název práce: Relaxace ve volném čase

Autor: Michaela Benešová

Posudek vypracoval: PaedDr. Petr Bauman

Předložená diplomová práce rozpracovává téma relaxace jako jedné z uváděných funkcí volného času, resp. způsobů využívání volného času. Jedná se tedy o téma zcela relevantní. Žel, že diplomandka téma neuchopila jako problém pro teoretický či empirický výzkum, ale jako námět pro publikaci popularizačního charakteru. Za cíl si klade „seznámit širokou veřejnost s několika relaxačními metodami a jejich začleněním do každodenního života“. Toto považuji za dosti problematické.

Jazyková a formální stránka práce, použité zdroje

Ač se dle mého mínění jedná o práci koncepčně problematickou, její stránka jazyková a formální je poměrně zdařilá: při pročitání textu bylo možné narazit na cca 10 chyb, textových i gramatických, což není sice ideální, ale u diplomových prací se jedná o lepší průměr. Za nedostatečnou považuji pouze kvalitu anglického abstraktu. Po stránce stylistické je práce solidní; nedobře působí pouze přebírání některých nesmyslných jazykových vazeb vzniklých poněkud nedbalým překladem z němčiny a použitých v literatuře, z níž diplomandka čerpá: např. „volnočasové potřeby“, resp. „potřeby volného času“, „motivace volného času“ apod. (s. 12-13).

Seznam použitých zdrojů čítá 38 položek. Vzhledem k tomu, že se jedná o práci diplomovou, vidím jako problematické to, že dosti významně čerpá z publikací charakteru popularizačního nebo z příruček. V některých pasážích to pak práci negativně ovlivňuje (viz dále). Formální požadavky kladené na rozsah diplomové práce byly splněny (práce sestává z 80 stran vlastního textu a příloh).

Obsahová stránka práce

Práce je členěna do pěti základních kapitol, které na sebe poměrně logicky navazují. Vzhledem k cíli práce (1) „seznámit s relaxačními metodami“ a (2) „seznámit ... s jejich začleněním do každodenního života“, je poněkud zarážející disproporce rozsahu jednotlivých kapitol. Rekreaci a relaxačním technikám je věnováno celkem 58 stran, naopak otázka jejich začlenění do běžného života a související problémy, které by se s tímto mohly pojit, jsou rozebírány na necelých třech stranách.

Na diplomové práci je třeba kladně hodnotit zaujetí autorky pro téma a poměrně obsírné představení vybraných relaxačních technik. Výhrady k práci (kromě výše uvedených) lze shrnout do několika bodů:

1) Jak už jsem naznačil výše, v práci postrádám hlubší teoretickou reflexi řešeného tématu a větší odstup od publikací popularizačního charakteru, z nichž čerpá, konkrétněji:

- Charakteristika spirituality „když si cením svého života; uvědomuji si, že jsem člověk“ (s. 16) je značně zúžená a zasloužila by si v rámci zvoleného tématu hlubší rozvedení.
- s. 32: „Měli bychom odložit konzervativní myšlení a snažit se pochopit a uvěřit, že v lidském těle probíhá energie, v těle jsou čakry a meridiány.“ Co se zde myslí „konzervativním“ myšlením? Pokud je míněno myšlení kriticky zkoumající ve smyslu novověké vědy, je taková výzva na akademické půdě, resp. v odborném textu, akceptovatelná?
- Většina doporučení k provádění jednotlivých technik postrádá hlubší teoretickou reflexi či vysvětlení. Proč je např. při dechovém cvičení vhodné si představit, že při nadechování „do těla vstupuje nová energie“ nebo že při vydechování „z těla odchází vše špatné: nemoci, myšlenky“?
- Řada tvrzení, výrazů či slovních spojení, někdy dosti paradoxních, je předkládána bez jakékoli reflexe. Pro vyjadřování náboženské je to samozřejmě běžné, je to však akceptovatelné v odborném textu? Jak například rozumět výrazům: „ponořit se sám do sebe“, „pozvednutí duchovní úrovně“ (s. 38), „klid je vázán na jistý ustálený stav, který je dynamický“, „vyprázdňená mysl“, „čisté vědomí“ (s. 49)?

2) Řada tvrzení obsažených v práci není nijak doložena. Mohlo být zajímavé doložit např. účinky relaxačních cvičení konkrétními výzkumnými nálezy nebo alespoň odkazy na ně.

3) Ačkoli se na s. 70 uvádí, že meditace je praktikována napříč nejrůznějšími náboženskými tradicemi, při zpracování tématu autorka příliš nereflektuje jejich odlišnosti, resp. zůstává spíše jen na povrchu a je možná až příliš zaujata odkazem východních náboženství. Takto např. na s. 71 tvrdí, že „od šedesátých let začala být meditace praktikována na Západě.“ Rovněž návod k sestavení domácího oltáře uvedený na s. 78 by zřejmě nebyl pro některé náboženské systémy přijatelný.

Během obhajoby je dále možné vyjádřit se k některým z níže uvedených otázek:

- 1) Dle jakých kritérií byly vybrány prezentované relaxační techniky?
- 2) Na s. 70 se uvádí, že „meditace ... prochází mnoha tradicemi“, přičemž se zde odkazuje na tradice náboženské. Je tedy vůbec možná meditace bez návaznosti na religiozitu či spiritualitu?
- 3) V rámci stručného popisu západní tradice meditace je odkazováno pouze na nekanonická evangelia. Bylo by možné najít nějaké odkazy na meditaci v textech novozákonního kánonu?
- 4) Na s. 76 se tvrdí, že „některé názory v Duchovních cvičeních (Ignáce z Loyoly) jsou zastaralé.“ Které například? A proč? Je možné sledovat nějaké „zastarávání“ nebo vývoj u jiných tradic relaxačních či meditačních technik?

Předloženou práci **doporučuji** k obhajobě; ponechávám na zvážení zkušební komise, do jaké míry bude výsledné hodnocení ovlivněno – dle mého mínění špatně zvoleným – koncepčním řešením práce.

Navrhované hodnocení: „**velmi dobře / dobře**“.

V Českých Budějovicích, 25. srpna 2009.

