



Posudek vedoucího diplomové práce

Název práce: Meditace a její vliv na kvalitu života

Autor práce: Bc. Dagmar Krejzová

Obor studia: NPVČ

Posudek vypracoval: dr. Ján Mišovič, CSc.

Datum: 17. 4. 2015

Problematika meditace sama o sobě, a zvláště v kombinaci s jejím dopadem na kvalitu života, patří k méně frekventovaným tématům, přesto ale zasluhujícím si pozornost. Autorka velmi zevrubně rozpracovala dané téma a zaměřila se zejména na podstatu a okolnosti meditace. V práci připravené na teoreticko-empirické bázi představila problematiku prostřednictvím pěti kapitol, čtyř teoreticky orientovaných a jedné věnované výzkumu. Kombinací historických, filozofických, sociologických, teologických i psychologických pohledů vytvořila ucelený a soudržný text, průběžně konzultovaný.

První kapitola rozebírá podstatu meditace. Už vstup do problematiky naznačuje široký výskyt pojmu v rámci různých kulturních okruhů i náboženství. Věnuje se i meditaci z pohledu biologického, resp. fyziologického a psychologického. Druhá kapitola se vrací k základům meditace a přináší přehled meditačních směrů. Je jen přirozené, že začíná charakteristikou šamanismu., pokračuje buddhismem, popisem praxe různých forem jógy a nezapomíná ani na křesťanskou meditaci, sufismus a kabalou. Třetí kapitola je logicky orientovaná na podstatné rysy a znaky meditačních technik, jež vedou člověka k bdělosti a uvědomění si něčeho podstatného, v závislosti na vyznávaném směru nebo náboženství.

Čtvrtá kapitola přibližuje čtenáři kategorii kvality života, od jejího chápání ve východním učení, přes antiku, až do současné doby. Autorka správně poznamenává, že pojem je multidimenzionální. Od jeho uvedení psychologii ve 20. letech minulého století, si jej osvojily další disciplíny, včetně medicíny, sociologie či politické vědy. Kvalita života se stala i objektem mezinárodních komparací, se zdůrazňováním převážně subjektivních aspektů, prostřednictvím pocitů štěstí a životní spokojenosti, vyjádřených jejími jednotlivými dimenzemi. Tato část je uzavřena vysvětlením vzájemného vztahu mezi kvalitou života a meditací.

V páté kapitole jsou prezentovány výsledky kvalitativního šetření na vzorku sedmi osob s meditační praxí od 1 roku do 6 let. Obsahově se polostrukturovaný rozhovor zaměřil na okolnosti meditace, meditační praxi a vnímání dopadů meditace na kvalitu života. Praktické poznatky ukázaly, že meditace přispívá k většímu pocitu štěstí i lepšímu vyrovnání se se životním stresem.

Autorka prostřednictvím předloženého textu naplnila stanovené požadavky, proto doporučuji práci k obhajobě.

V Českých Budějovicích

Ján Mišovič