

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Katedra psychologie

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(Posudek oponenta)

Práci předložila studentka: **Pavína Viktoria Bureš**

Název práce: **Laické techniky práce s myslí**

Autorka si ke svému odbornému zpracování zvolila téma, jehož aktuálnost se s vysokou pravděpodobností bude neustále umocňovat. Současný způsob života vede k výraznému nárůstu zátěžovosti, což naprosto jednoznačně dokladuje soustavné zvyšování počtu osob, které stále ve větší míře pociťují jak fyzické, tak i psychické problémy.

Autorka svoji práci rozdělila do tří hlavních kapitol, které však nevykazují stejnou kvalitu zpracování. S ohledem na charakter nároků kladených na zpracování bakalářské práce lze poměrně pozitivně hodnotit některé subkapitoly z kapitoly 3. I přes konkrétní dílčí výhrady lze hodnotit jako kvalitativně akceptovatelně uchopené a následně vcelku dobře zpracované subkapitoly 3.1 a 3.2, které zároveň signalizují, že oblasti z rozebírané tematiky nepochybně patří do spektra dlouhodobějšího zájmu autorky.

Z pohledu kvality zpracování však již nelze obdobným způsobem oceňovat zbývající dvě kapitoly. V kapitolách 1. a 2. až příliš často působí předkládaný text značně chaoticky, neuspořádaně a bez vnitřní vzájemné obsahové návaznosti. Jako příklad lze uvést text uváděný v subkapitole 1.1.1, kde při charakterizování procesu „**vnímání**“ autorka uvádí: „*Půst je nepřijímání potraviny za účelem sebepoznání, léčení a práce s tělem a myslí. Percepce je prímem mezi procesy i u relaxací a meditací. Existuje celá škála technik, které jsou na procesu vnímání nezávislé. Techniky vnímání dechu, předmětů, čaker a podobně . Při pobytu ve tmě dochází k senzoricke deprivaci. Mozek nedostává pravidelný příjem velkého množství podnětů, a tak si začne vytvářet podněty sám. Lidé ve tmě mají halucinace a prožívají nalomení hranice subjektivního a objektivního.*“ (viz str. 11). Stejně je tomu například v subkapitole 2.1 nazvané „**Sebepoznání**“, kde bezprostředně po citovaném „výčtu sebepoznávacích

metod“ dle Míčka (1976) (, který ke škodě věci – kvality práce, není nijak autorkou komentován) následuje autorčin vlastní text: „*Pokud je čtenář pozorný, je si vědom toho, že k sebezpoznání ho vybízí každý okamžik života, techniky práce s myslí nevyjímaje. Ne náhodou si velká část návštěvníků facebookových komunit spojených s tématem půstu notuje pod tvrzením, že až držení několikadenního půstu jim ukázalo, co jsou zač.*“ (viz str. 17) Obdobně zmatený text lze objevit například na straně 10. či 13..

Kriticky je nutno hodnotit i nevyváženost autorčina slovníku, kdy na jedné straně velmi správně používá nadstandardně erudovaný odborný slovník a na straně druhé pak ve své bakalářské práci napíše: „*abychom se ... dostávali takzvaně k „jádro pudla*“.“ (viz str. 14).

Z obsahového hlediska je nutné autorce vytknout hlavně jednostrannou orientaci na velmi úzkou specifickou tématikou zaměřenost bez toho, že by vše dostatečným způsobem vřadila (systematizovala) do širokého spektra možností „Laických technik práce s myslí“, které by pro bakalářskou práci adekvátním a dostatečně ilustrativním způsobem odprezentovala. Díky této koncepční a systémové chybě se pak v bakalářské práci nic nedovídáme například o muzikoterapii či aromaterapii, a to přes skutečnost, že ve své práci autorka píše o metodách soustředěných na smyslové vjemy a sama dokonce doslova uvádí „*Hudba vyvolává emoce. K relaxaci jsou vhodné hluboké, středně silné zvuky ...*“ (viz str. 28), či „Relaxaci si můžeme navodit tak, že si pohodně sedneme a budeme číchat k předmětu...“ (viz str. 29).

S ohledem na obecnou formulaci zadání tématu bakalářské práce. „„Laické techniky práce s myslí“ není přípustné, aby se bez v zadání uvedené bližší specifikace, sama autorka bakalářské práce rozhodla obecně zadané téma zásadním způsobem zúžit jen na čtyři techniky (meditaci, půst, relaxaci a pobyt ve tmě). Navíc, aniž by své zvolené specifické techniky systematicky nezačlenila a neprokázala tak komplexní orientaci ve zvoleném tématu.

Na druhé straně je současně nutné autorku bezesporu pochválit za skutečnost, že v subkapitole 3.2.3 „Metody relaxačních technik“ se u metod svalového uvolnění kromě obecně poměrně známého „Schultzova autogenního tréninku“ uvedla již méně rozšířenou „Jacobsonovu progresivní relaxaci“. Škoda, že se při citování autorů Machač a Machačová autorka nezmínila i o technice „RAM“ (Relaxačně Aktivační Metoda), kterou právě manželé Machačovi vytvořili.

Za poměrně hrubou chybu autorky lze považovat skutečnost, že v subkapitole 1.1.2 nazvané „Psychické stavy zásadní pro techniky práce s myslí“ naprosto opomněla uvést informace o „deprivaci“, a to i přesto, že

tento pojem sama ve své práci opakovaně užívá (hovoří o senzoricích deprivacích). Navíc publikace, ze které autorka vycházela při charakterizování pojmu „frustrace“ o deprivacích rovněž pojednává. Z psychologického hlediska je nutné autorce připomenout, že pro zvolené a autorkou zpracovávané téma jsou právě různé druhy deprivací často hlavními zdroji psychologických problémů majícími v klinické praxi nejen stejný, ale mnohdy dokonce i daleko horší negativní dopady než stavy, o kterých ona ve své práci hovoří (únava, stres a frustrace).

Sohledem na znění obsahu Zásad pro vypracování v oficiálním úředním Zadání bakalářské práce ze dne 10.6.2013, je však za největší a naprosto zásadní nedostatek nutno považovat skutečnost, že bakalářská práce neobsahuje autorkou zrealizované empirické sledování. V zásadách pro vypracování bakalářské práce je pod bodem 3. k požadavku na provedení vlastního výzkumu přímo vedeno „... *formulace hypotéz*“ (na základě studia odborné literatury) a dále pak v bodě 4. „Výběr, popřípadě tvorba metodiky, realizace předvýzkumu“. V bodě 5. pak „*Výzkum a jeho zpracování na verbální a grafické úrovni*“. (viz str. 4a). Vzhledem k charakteru bakalářské práce a úředně stvrzenému znění zadání bakalářské práce nelze považovat informace o výzkumech jiných autorů uvedené v Závěru práce (viz str. 33) považovat za akceptovatelnou substituci, která by tuto neprominutelnou chybu eliminovala. Stejně tak nelze nesplnění tohoto naprosto zásadního požadavku na obsah bakalářské práce omluvit konstatováním autorky, že „*Tato práce je zaměřena obecněji. Jistě by ji obohatil výzkum zaměřený na pobyt ve tmě, který nebyl realizován kvůli nedostatečnému počtu dobrovolníků*“. (viz str. 34).

Z metodologického hlediska je název bakalářské práce natolik obecný, že umožňuje realizaci i jiných empirických sond, než autorkou zvolený výzkum zaměřený na pobyt ve tmě. **Skutečnost, že autorka vlastní výzkum neprovedla, lze kvalifikovat pouze způsobem, že nesplnila povinné zadání týkající se požadavků na vypracování bakalářské práce.** Toto konstatování spolu s dalšími výše uvedeným nedostatky práci handicapuje natolik, že je nutné předloženou bakalářskou práci v části praktické dopracovat a v části teoretické částečně přepracovat.

Jediná

Závěr : Práci hodnotím jako nedostatečnou a nevyhovující požadavkům na vypracování bakalářské práce. Zjištěné nedostatky považuji za natolik zásadní, že práci nedoporučuji k obhajobě.

V Plzni 2.5. 2014

Doc.PhDr.Pavel Pruner