

Posudek vedoucího diplomové práce

Název práce:

## **Efekt programu Sebekoučink s intervencí lektora kognitivně behaviorální terapie**

Autor: Kristýna Hosnedlová

Katedra psychologie FFUK, 2018

**CELKOVĚ:** Jde o u nás originální téma. Spočívá na stále narůstající tendenci vést klienty v terapii nadváhy k větší soběstačnosti a také zodpovědnosti. To se děje nabídkou programu Sebekoučink. To také snižuje nápor na centrum STOB při přibývajícím počtu klientů.

**CÍL PRÁCE:** Cíl práce je navázán na program společnosti STOB, se kterou autorka úzce spolupracuje. Cílem je sledování a vyhodnocení efektu sebekoučinku. Efekt je definován. Současně jde o porovnávání efektu tohoto programu Sebekoučink s programem Sebekoučink plus intervence lektora školeného v KBT (ve smyslu jasně stanovená podoba podpory a edukace). Lektor uživatele programu doprovází virtuálně, tedy nikoliv face to face formou.

**FORMÁLNÍ STRÁNKA:** Práce se přidržuje obvyklé struktury dělením teoretické a empirické části, je přiměřeně rozsáhlá, doplněná rozsáhlým seznamem relevantní použité literatury. Grafy a tabulky jsou jasně popsány. Text je psán a členěn srozumitelně. K práci s literaturou mám následující poznámku: citace Chambliss et al., 2014 na str. 28 je v seznamu vzadu datována do roku 2011. Jak je to správně? Hutchensson, 2015 (na str. 27) je v seznamu vzadu jako první autor velké skupiny dalších autorů. Měl by tedy být citován Hutchensson et al., 2015. Stejný příklad je v případě citace Wing, 2011 (str. 11) – vzadu je to opět jen první autor. A podobně citace Renehan, 2008 (str. 11) ... Systematicky jsem text neprohledával, ale i těch několik autorčiných citačních přehlednutí je škoda.

**TEORETICKÁ ČÁST:** Autorka prochází příčiny obezity, počínaje biologickými a následně sociologickými a samozřejmě psychologickými, s logickým akcentem na právě na ně. Dokreslené je to příslušnými psychosociálními důsledky. Na to logicky navazuje přehled možné terapie/intervence (například pohybové, psychologické apod.). Autorka se nejvíce věnuje KBT, kterou je možné považovat za metodu volby ve zvládnání obezity (pokud ta není podložena například metabolickou poruchou apod.). Praxe střediska STOB je mnohaletá, praxí stále ověřovaná a tak i teoretický výklad autorky je podložen zkušeností. Autorka také prochází možnosti webových a mobilních aplikací jako nástrojů v léčbě obezity. To je obecně moderní trend a konkrétně na podkladě KBT. Zde jen moje drobná (provokativní) otázka: je možné (a ev. kde) vést nějakou hranici mezi edukační intervencí a psychoterapií? Jinými slovy: kdy je daná osoba klientem a kdy pacientem?

V názvu uvedený sebekoučink je také detailně vysvětlen – k čemu je dotýčný veden, jak si vede záznamy a jak se de facto má stávat terapeutem/interventem/koučem sobě samému. V teoretické části bych jako čtenář očekával v nějaké tomu věnované kapitole ještě hlubší vysvětlení psychologické funkce externího (virtuálního) lektora pomáhajícího klientovi, aby se upevnil v sebejistotě a oné roli sebekouče. Jak se s tím pracuje ve světě?

**EMPIRICKÁ ČÁST:** Do empirické části vstupuje autorka kapitolou Výzkum programu sebekoučink. Jsou uvedena kritéria efektu sebekoučinku, požadavky na účastníky výzkumu a také dvanáct výzkumných hypotéz. Prvních pět se vztahuje k efektu programu sebekoučinku a další testují rozdíl mezi skupinou bez lektora a s lektorem. Testované jsou rozdíly ve vybraných proměnných (např. úbytek váhy za stanovenou dobu). Oceňuji, že každá hypotéza je vysvětlena a je zdůrazněn její význam. Autorka detailně popisuje design, vzorek osob, který si koupil (!) program sebekoučinku. Všichni také projevili zájem o dodatečnou fázi (zdarma); byli rozlosováni do skupiny s lektorem a bez něho. Jen pro připomenutí: jeho funkce nebyla terapeutická, ale kontrolně stimulační. Předložené výsledky jsou srozumitelné a autorka je podrobně diskutuje – například proč poměrně malá část osob dokončuje předplacený cyklus sebekoučinku. Zajímavé jsou také efekty vlivu virtuálního lektora. Zdá se, že tento efekt spočívá v udržování motivace setrvat v programu. Co si myslí autorka: jde spíše o zvyšování motivace, anebo brzdění tendence opustit program? A další otázka: jaký může mít (nebo nemusí) vliv na výsledky složení výzkumného souboru, kde převažují ženy?

**SHRNUTÍ:** Práci považují za teoreticky i prakticky invenční, řešící důležitý problém a navazující na probíhající výzkumy i praxi u nás i v zahraničí. Za jistou „vadu na kráse“ považují chyby v práci s literaturou (viz výše).

**ZÁVĚR:** Práce splňuje požadavky kladené na práce diplomové a já ji doporučuji k obhajobě. Jako hodnocení navrhuji: velmi dobře.

Praha 20.8. 2018

Jiří Šípek