

Katedra psychologie UK FF

Posudek oponenta diplomové práce Mgr. Jaroslava Chýle: „Účinky klinického programu využívajícího mindfulness (MBSR) na stres“

Téma předložené diplomové práce vnímám jako aktuální a velmi užitečné jak z pohledu výzkumného, tak s pohledu praktické psychologické a terapeutické péče. Autor se při volbě tématu inspiroval aktuálním trendem v oblasti péče o duševní zdraví, který zahrnuje pojem „mindfulness“ a v naší literatuře je částečně ukotven jako „třetí vlna kognitivně-behaviorální terapie“. Rovněž vychází ze svého dlouhodobého zájmu o tuto oblast v rámci vlastní praxe a dále i z pozice lektora programů zaměřených na snižování stresu. Úsilím autora bylo touto cestou přispět k vědeckému zkoumání tohoto směru a poskytnout tak příležitost k rozvoji kritického myšlení.

Teoretickou část své práce autor člení do několika ucelených kapitol. V prvním se věnuje vymezení klíčových pojmů, které souvisejí s tématem – stres, všímavost, soucit se sebou, program MBSR. V rámci kapitoly „Teorie a teoretická perspektiva“ dává do souvislosti uvedený směr s pojetím a vlastnostmi stresu, včetně metod jeho měření. Poslední kapitola této části práce je věnována meta-analýze dosavadních kvantitativních a kvalitativních studií, včetně jejich limitů.

Tuto část práce hodnotím jako zdařilou. Autor dle mého posouzení vhodně zvolil tematické celky vzhledem k výzkumnému záměru. Kapitoly jsou přehledně zpracovány a autorem aktivně komentovány. Oceňuji zařazení odkazů na množství výzkumných zjištění, které se prolínají všemi kapitolami. Autor pracoval s rozsáhlým množstvím literárních zdrojů, včetně elektronických (str. 119 – 132). Cením si kapitoly „Limity provedených studií a perspektiva dalšího zkoumání“, kterou považuji za klíčovou platformu pro další výzkumy, včetně zamyšlení nad přínosem pro praktickou užitečnost MBSR programů. Těžiště této kapitoly vnímám nejen ve zhodnocení dosavadní metodologie výzkumů, ale rovněž v návrzích možných cest zkoumání, např. zařazení longitudinálních studií. V rámci současné situací, kdy je možné podobné programy absolvovat i v online podobě by bylo jistě zajímavé i porovnání přínosu těchto programů v různých podobách (vedení i absolvování).

Výzkumná část je autorem členěna na kvantitativní a kvalitativní výzkum. Autor si v každé části klade výzkumné hypotézy/výzkumné otázky a přibližuje design výzkumného projektu. Tuto část práce pokládám za rovněž zdařilou. Charakteristiky výzkumných souborů, metody sběru a jejich zpracování jsou náležitě popsány a doplněny informacemi o průběhu šetření. Autor zařadil i množství tabulek a grafů pro doložení výsledků a jejich ilustraci. Výsledky pak shrnuje v každém oddílu (kvantitativní i kvalitativní) v podobě vlastních podrobných komentářů a interpretací. Cením si zařazení kapitol týkajících se etických souvislostí.

Drobné výtky bych měla z pohledu formálního zpracování této části práce. Některé odstavce mají rozdílné rádkování (např. str. 87), někde v textu chybí zřejmě tabulka (str. 75), pořadí grafů je trochu zmateně prezentováno (graf 6 před graf 5 str. 76), někde jsou chyby v úpravě textu atp. Domnívám se, že by textu možná prospělo některé tabulky a grafy zařadit spíše do příloh tak, aby byla prezentace výsledků více konzistentní a přehlednější. Za kvalitně zpracovanou považuji kapitolu „Diskuse“, kde autor shrnuje svá zjištění a porovnává je s výsledky již provedených studií ve světě. Rovněž komentuje i limity svého kvantitativního i kvalitativního výzkumu.

K této části práce bych měla následující otázky:

Které proměnné, na základě svého šetření, považuje za důležité, ať už v podobě žádoucích či nežádoucích proměnných, pro snižování stresu a zlepšení kvality života?

Jak si v podobných výzkumech poradit s proměnnou „motivace“ účastníků takových kurzů ve smyslu očekávání snížení stresu versus účinky tohoto programu u ostatních, kteří by se případně sami aktivně nepřihlásili?

Jaké další metody měření stresu případně autor zvažoval, kromě zařazení již zmíněného dotazníku (sebeposouzení) PSS-10 a kromě již provedeného kvalitativního šetření strukturovaným rozhovorem?

Předloženou diplomní práci hodnotím jako zdařilou a doporučuji ji k obhajobě. Navrhuji hodnocení „výborně – velmi dobře“, dle průběhu obhajoby“.

V Praze dne 17. ledna 2021

Markéta Niederlová