

Účinky klinického programu využívajícího mindfulness (MBSR) na stres

Programy využívající mindfulness (všímavosti) se řadí ke třetí, recentní vlně kognitivně-behaviorální terapie, přestože jejich historie sahá do 70.let (pokud bychom se na mindfulness nedívali v kontextu těchto terapií, tak by to bylo pochopitelně mnohem hlouběji). Výhoda těchto programů spočívá v jejich standardizaci, která umožňuje spolehlivější výzkum efektivity, než je tomu u terapie individualizované. Autor této práce je kvalifikovaným terapeutem MBSR a svou prací prokazuje nejen výhodnost propojování teorie a praxe, ale také ochotu vlastní praxi kriticky analyzovat. V teoretické části autor po definování základních pojmů a vysvětlení jejich vzájemných vztahů (všímavost, soucit se sebou a stres), představuje program MBSR a provádí kritické shrnutí hlavních nálezů kvantitativních i kvalitativních výzkumů programů MBSR. Výhodou výzkumné části je to, že jde o výzkum kombinovaný, který na jednu stranu umožňuje změřit velikost efektu terapie, na druhou stranu umožňuje prostřednictvím (obsahové analýzy) hloubkových rozhovorů podrobněji zkoumat hlavní faktory, které z hlediska účastníků programu v rámci celého procesu působí. Vzorek kvantitativního výzkumu činil 190 osob (21-66 let), což je vzhledem k faktu, že všechny tyto probandy autor v malých 26 skupinách provázel osmitýdenním programem, úctyhodné. Hlavním nástrojem, který byl využit pro hladiny měření stresu před začátkem programu a na jeho konci, byl test PSS-10. Autor prokázal statisticky signifikantní pokles prožívaného stresu, a to s velikostí efektu $d = 0,81$. Zatímco nebyla nalezena významná korelace mezi tímto poklesem a pohlavím či věkem, ukázala se jako významná adherence, která vypovídala o dodržování vlastní, domácí praxe mindfulness. V rámci kvalitativního výzkumu se autor dotazoval 9 účastníků (26-47 let) programu MBSR 12 otázkami, které se mimo jiné týkaly vstupních očekávání a motivace, jejich změny v průběhu programu a především pak uvědomovaných dopadů programu MBSR na každodenní chování a prožívání. Přestože byly vstupní očekávání a motivace různorodé, panovala shoda v tom, že program MBSR přináší zklidnění a nadhled (náhled). Je pochopitelné, že jako důvod i výsledek programu uvádějí respondenti stres a jeho zvládání. Co je ovšem zajímavé, je to, že

kromě uvědomění si vlastních emocí a reakcí na ně poukazují klienti opakovaně na to, že pociťují dopady tohoto programu ve vztazích s nejbližšími osobami a že tento program zprostředkovaně ovlivnil i jejich blízké (rodinu, partnera/partnerku, děti). Zde bych chtěl ocenit přehlednou vizualizaci výsledků obsahové analýzy Paretovým a dlaždicovým grafem. Pokud jde o diskusi, považuji ji za velmi přehlednou a užitečnou, ať už jde o srovnání vlastních výsledků s obdobnými výzkumy, anebo o reflexi limitů a tedy i možných kroků ke zlepšení příštích výzkumů. Vedlejším výsledkem výzkumu je vytvoření české verze dotazníku PSS-10, který by mohl být i do budoucna zajímavým nástrojem měření stresu. Tento převod, který byl kontrolován i zpětným překladem, byl v této práci alespoň psychometricky posouzen z hlediska test-retestové reliability, která činila 0,92. Rozumím, proč u tohoto typu testu volil autor krátký, cca třídní interval vyplňování, je ovšem třeba počítat s tím, že může takto krátký interval vést k tomu, že si respondent stále pamatuje, jak odpovídal, namísto toho, aby se nad otázkami znova zamýšlel. Proto by bylo vhodné doplnit analýzu reliability i o její další odhady, například Cronbachovo alfa, anebo delší intervaly, jako je tomu v práci Wu a Amtmann (při referování jejich výsledků došlo na straně 104 ke spojení dvou odlišných odhadů - Cronbachova koeficientu a test-retestu). Zajímalo by mne, zda autor uvažuje (sám nebo ve spolupráci s někým) o standardizaci a validizaci takto získané české verze. Výhodou a současně i nevýhodou tohoto designu je fakt, že je autor nejen terapeut, ale i výzkumník sbírající data, což v diskusi dostatečně reflektuje. Chtěl bych ocenit bohatou literaturu, ze které autor vychází. Vzhledem k tomu, že nabízí program MBSR v češtině a že se rovněž podílel na překladu klíčového díla Jona Kabat-Zinna (Život samá pohroma), bych se rád při obhajobě zeptal, na jaká největší překladová úskalí narazil při převodu termínů a programu MBSR do českého jazyka.

Závěr: Práce splňuje požadavky kladené na úspěšně obhájené diplomové práce a doporučuji ji tedy k obhajobě s návrhem známky „výborně“.

Radvan Bahbouh