

# POSUDEK NA DIPLOMOVOU PRÁCI

**Autor: Bc. Radka Jiráčková**

**Název: Využití prvků mindfulness u dospělých klientů s ADHD**

**Oponent: PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.**

Diplomová práce Bc. se věnuje tematice využití mindfulness praxí u klientů s ADHD. Výběr tématu považuji za psychologicky důležitý a jeho přínos je zcela patrný. Obě témata - mindfulness i ADHD u dospělých osob patří k aktuálně řešeným tématům v současnosti, v zahraničí je spojení těchto témat už výzkumně zpracováváno a ukazují se možnosti vhodnosti užití mindfulness intervencí u populace lidí s ADHD. U nás ale v této oblasti zatím výzkum nebyl realizován. Z tohoto důvodu výběr tématu oceňuji a vítám.

Diplomová práce je napsaná na 103 stranách textu. Je tradičně dělená na literárně-přehledovou (42 stran), empirickou část (35 stran) a diskusi (12 stran). Literatura je bohatá (přes 130 titulů) a odpovídající tématu, autorka čerpá z českých a zahraničních zdrojů, se silným zájmem ve výzkumných studiích. Formální zpracování práce je na velmi dobré úrovni.

V literárně-přehledové části se autorka zaměřila na témata ADHD a všímavost. V části o ADHD se věnuje vymezení pojmu, symptomatologii (kritéria dle DSM-V), etiologii a diagnostice ADHD v dospělosti, komorbidním poruchám a způsobům léčby ADHD v dospělosti. U úvodní podkapitole zaměřené na otázky diagnostiky ADHD autorka uvádí, kde se nejčastěji provádí dětská diagnostika ADHD. Vzhledem k tomu, že je práce věnovaná dospělé populaci, bylo by vhodné doplnit i nejčastější diagnostiku u dospělých. Dále v části věnující se diagnostice ADHD přímo v dospělosti autorka uvádí vícero používaných metod, bylo by zajímavé doplnit informace i o to, které metody byly přeloženy a standardizovány na českou populaci a v ČR se běžně u diagnostiky ADHD používají. V části věnované tematice mindfulness autorka přináší základní vymezení a definice pojmu. Tady oceňuji, že autorka vybírá nejčastěji zmiňované definice a poukazuje na problematické definování tohoto konceptu v psychologii (rys, stav), s čímž souvisí i otázka měření (viz. kap. 4.2 Měření mindfulness). Popisuje základní formální a neformální techniky mindfulness. Charakterizuje nejčastější programy mindfulness (MBSR a MBCT), které jsou využívány i v ČR. Věnuje se základním výzkumným zjištěním v oblasti mindfulness zejména u předpokládaných mechanismů účinků. Kladně hodnotím i zařazení podkapitoly 4.3 - Úskalí výzkumů mindfulness. Literárně-přehledová část práce přináší podstatné informace týkající se obou témat (ADHD a mindfulness) i jejich vzájemných styčných bodů. Informace jsou podávány s odbornou erudicí a dobrou logickou návazností.

V empirické části si autorka stanovila za cíl zjistit efektivitu kurzu mindfulness u klientů s ADHD (změna úrovně všímavosti po absolvování kurzu, analýza dopadů tréninku všímavosti, subjektivní zmírnění obtíží spojených s ADHD) a rozpoznat techniky, které se jeví být pro klienty s ADHD vhodné a naopak zátěžové. Autorka sama na základě prostudování literatury sestavila 8-týdenní program, který byl vedený individuálně s každým účastníkem (mimo 2 skupinové setkání) a tento kurz i sama vedla. Data sbírala za pomoci dotazníku FFMQ-15-CZ, záznamu pro subjektivní posouzení symptomů ADHD a jejich intenzity, materiálů připravených pro každé setkání kurzu a individuálních rozhovorů s participanty. Průběh kurzu se lišil od běžných mindfulness kurzů, což sebou nese otázku, jak mohlo toto vstoupit do výsledků výzkumu, autorka se i těmto otázkám věnuje v části Diskuse. Velká časová investice autorky je neoddiskutovatelná a je patrná od samotné přípravy výzkumu, přes vedení kurzu, realizované rozhovory s participanty, sběr a analýzu dat až po formulování výsledků, což oceňuji. Množství dat, se kterými autorka pracovala, je rozsáhlé a kladně hodnotím i to, že jsou různé povahy (data z dotazníku, připravených materiálů, pravidelných rozhovorů). Vzhledem k počtu osob a způsobu práce považuji zvolenou metodologii za velmi vhodnou. Průběh celého

výzkumu - od jeho přípravy až po výsledky je pečlivě, přehledně a srozumitelně popsány. Výsledky považuji za zajímavé a podnětné pro psychologickou praxi i další výzkum.

Diskuse je obsáhlá, podrobná a považuji jí za kvalitně zpracovanou. Autorka se vyjadřuje k metodologii výzkumu, použitým metodám, průběhu kurzu a dosaženým výsledkům. Dosažené výsledky jednak srovnává, ale i se velmi pečlivě zamýšlí nad faktory, které na ně mohly mít vliv. Její úvahy v této části považuji za zajímavé a podnětné (např. úvaha ohledně meditace nesnází a dalších užitých technik, motivace účastníků apod.) a taky podnětné pro jejich konkrétní způsob užití v praxi. Mnohé, co autorka uvádí, bývá častou součástí mindfulness kurzů (např. kolísání motivace v průběhu, hodnocení náročnosti aktivit, efekt vzájemné motivace ve skupině apod.), ale zároveň se domnívám, že je zajímavým podnětem k dalšímu výzkumu a následně možnosti specifičtějšího zaměření u konkrétních populací. Pozitivně hodnotím i úvahu nad možným doplněním a změnami v kurzu.

Celkově hodnotím předloženou práci kladně. Oceňuji pečlivost zpracování, realizaci kurzu a podrobné mapování výsledků. Výsledky práce považuji za zajímavé a přínosné.

Otázky do diskuse:

Jaké výhody/nevýhody jsou spojené s individuální formou kurzu pro realizovaný výzkum?

Autorka v rámci kurzu používala vlastní nahrávky - jakým způsobem je vytvářela a měla v tomto ohledu dostupnou supervizi od certifikovaných lektorů mindfulness? Jakým způsobem byly některé z technik upravovány? Např. autorka uvádí, že bodyscan trval 12 min.

Který směr/jakou podobu výzkumu by autorka doporučovala v této oblasti dále?

Co autorka považuje za důležité přenést do praxe mindfulness kurzů u populace s ADHD?

**Předložená diplomová práce Bc. Radky Jiráčkové splňuje požadavky kladené na diplomové práce. Doporučuji jí k obhajobě. Navrhuji hodnocení výborně.**

V Praze, 26.8.2021

Katarína Loneková