

Katedra psychologie FF UK
Posudek diplomové práce

Autorka práce: **Bc. Adriana Tomešová**

**„Možnosti zlepšení zvládání vzteku pomocí osmitýdenního kurzu
všímavosti (mindfulness)“**

Přínos práce vnímám zejména v aplikované oblasti sociální, poradenské a forenzní psychologie, tedy v oblasti terapeutické práce s původci domácího násilí, práce s mládeží či v oblasti seberozvoje a podpory funkčních vztahů.

Literárně přehledová část je členěna do čtyř samostatných kapitol. V nich se autorka věnuje základním termínům, které vhodně a srozumitelně definuje, hlouběji představuje koncept všímavosti a možnosti působení na zvládání vzteku. Poslední kapitolou literárně přehledové části je velmi užitečný a na jednom místě se prakticky nevyskytující podrobný výčet diagnostických metod zaměřených na hněv a agresivitu vůbec. Vypíchnout bych chtěl zejména to, jak se autorka vypořádala s termínem hněv, což je termín všeobecně známý, ale mnohvrstevnatý a někdy hůře popsatelný. Jako zajímavý a velmi inspirující vnímám na výzkumech založený výčet pozitivních účinků všímavosti, které jsou uvedeny na straně 30. Kapitoly na sebe logicky navazují a vytvářejí dobrý základ pro část empirickou. Literárních zdrojů autorka využívá v dostatečné šíři, velká část z nich jsou zdroje zahraniční a recentní.

V **empirické části** jsou představeny dva výzkumné cíle, či dvě části výzkumu. Prvním je zodpovědný překlad diagnostického nástroje STAXI-2 do českého jazyka a druhým již vlastní výzkum, řekněme, efektivity osmitýdenního programu mindfulness na zvládání hněvu. Již první cíl výzkumu byl plněn s vysokou mírou zodpovědnosti a úkol to byl náročný sám o sobě. Autorka představuje také pilotní ověření překladu dané metody a vyjadřuje se i psychometrickým vlastnostem nově vytvořené metody. Druhý cíl, tedy výzkum „efektivity“ osmitýdenního programu všímavosti na zvládání hněvu autorka také naplnila beze zbytku. Dobře popisuje kvantitativní výzkumný design založený na srovnávání experimentální a aktivní kontrolní skupiny, popisuje vzorek, sběr dat a výsledky. Dobře stanovuje hypotézy a vhodným způsobem s nimi zachází. Nezapomíná ani na etické souvislosti. Zde je ale nutné uvést na pravou míru relativně malý soubor

(celkem 25 respondentů), což by mohlo být vnímáno jako určitý nedostatek. Je nutné připomenout, že práce byla realizována v době, kdy většina „mindfulness institutů“ přerušila svou činnost nebo ji plně převedla do online prostředí. Z toho důvodu bylo velmi náročné získat k respondentům přístup. Jednoznačně bych chtěl ocenit přehlednost, srozumitelnost a obecně všechny náležitosti týkající se vlastního výzkumu. Stejně tak se autorka chopila vynikajícím způsobem zpracování diskuse.

Z formálního hlediska je práce na velmi dobré úrovni, její rozsah je 127 stran včetně literatury a následují ještě všechny podstatné přílohy, které text práce doplňují. Pouze lze práci vytknout určité množství překlepů, které ale nijak nepoškozují celkové vyznění. Literatura je vhodně citována a seznam literatury je bohatý, recentní a z absolutní většiny založen na zahraničních zdrojích.

Práci celkově hodnotím jako velmi zdařilou, na vysoké odborné úrovni, čtivou a s patrnou velkou odbornou erudicí.

Při obhajobě by se autorka mohla vyjádřit k tomu, co by doporučila odborníkům pracujícím s danou cílovou skupinou, co by ze své diplomové práce předala k praktickému využití.

Předložená diplomová práce jednoznačně splňuje nároky kladené na tento typ závěrečných prací. Doporučuji ji k obhajobě s hodnocením výborně.

V Praze dne 26.8.2021

PhDr. David Čáp, Ph.D.