

Oponentský posudek diplomové práce Bc. Adriany Tomešové

Možnosti zlepšení zvládnání vzteku pomocí osmitýdenního kurzu všímavosti (mindfulness)

Jak autorka sděluje a dokládá hned v první kapitole své diplomové práce, narůstá počet vědeckých článků o všímavosti (mindfulness) zrychlující se měrou. V dnešní době je navíc k dispozici velké množství metaanalýz popisujících účinky intervencí založených na mindfulness v nejrůznějších klinických i neklinických oblastech (z nejrecentnějších bych uvedl například metaanalýzu Agterena a kolektivu z dubna tohoto roku dokládající vysokou účinnost mindfulness programů pro podporu duševního zdraví). Práci týkající se práce s hněvem je nepoměrně méně, takže tuto oblast lze považovat za relativně novou. Autorka čtenáře velmi zdařile provádí operacionalizací všímavosti i hněvivosti. U všímavosti se přehledně věnuje jejím mechanismům i jednotlivým používaným technikám. U hněvu zase oceňuji přehled strategií zvládnání hněvu i různorodých psychodiagnostických metod pro jeho měření. Je záslužné, že jedním z výstupů výzkumné části diplomové práce je převod stěžejní metody pro postihování hněvu jako stavu i rysu (STAXI-2) do češtiny. Psychometrická data české verze jsou velmi uspokojivá (reliabilita 0,73 je shodná s reliabilitou originální verze). Autorka uvádí průměrné skóry a psychometrické údaje i po vynechání jednotlivých položek, ale vzhledem k tomu, že jde o převod již existující verze, bych více ocenil podrobnější normy testu, které by umožnily s tímto testem pracovat i dalším lidem. Proto bych doporučoval při případné publikaci výsledků zjednodušené české normy uvést (zajímavé by jistě bylo i jejich srovnání s normami originální verze). Pokud jde o druhou část výzkumu, tak se autorka zaměřila na testování hypotéz, které dokládají rozdíl mezi aktivní kontrolní skupinou a skupinou, která absolvovala mindfulness kurz. Patřičná pozornost je věnována i etickým aspektům celého výzkumu. Data byla následně vhodně statisticky analyzována a prokázalo se, že se osmitýdenním mindfulness kurzem na jednu stranu zvyšuje všímavost (měřená testem pěti aspektů všímavosti) a zároveň snižuje tendence být hněvivý (STAXI-2). Určitou nevýhodou experimentální studie je relativně malý soubor respondentů, což lze vysvětlit restrikcemi pandemického období a z nich vyplývajících obtíží při realizaci experimentálních studií. V této souvislosti bych upozornil na to, že v abstraktu

autorka uvádí počet 14 osob, ale měla by – vzhledem k tomu, že jde o srovnání dvou skupin – uvádět velikosti obou souborů (14 a 11). Vhodným doplněním výzkumu je i kvalitativní analýza pátrající podrobněji po mechanismech, jaké se při zvládnání hněvu uplatňovaly. Práce je završena velmi podrobnou diskusí.

V rámci obhajoby bych rád položil následující otázky:

Jde o replikaci zahraničního výzkumu, anebo si tento experimentální design vymyslela autorka sama?

Jakým trendem se vyvíjí publikování vědeckých článků o mindfulness v letech 2018-2020?

Z jakého důvodu autorka použila pro analýzu testu explorativní faktorovou analýzu, když jde o test, který by měl mít v originální verzi faktorovou analýzu provedenou (pak se spíše nabízí srovnání faktorových modelů)?

Kdo kontroloval zpětný překlad položek testu do anglického jazyka místo již nežijícího autora originální verze?

Práce je přehledně strukturována a napsána a splňuje všechny požadavky kladené na úspěšné diplomové práce. Oceňuji zejména, že jde o experimentální design, který byl realizován i v on-linem ztížených podmínkách. Tím ovšem práce zároveň zvyšuje hodnotu svého přínosu. Při případné publikaci práce, anebo samostatné publikaci české verze STAXI-2 bych doporučoval věnovat pozornost normám a také podrobnějšímu srovnání české i originální verze (z hlediska norem, položek i faktorové analýzy). Tím se ještě zvýší již v tuto chvíli velmi uspokojivá praktická hodnota celé práce. Práci navrhuji hodnotit známkou **výborně**.

Radvan Bahbouh