

Posudek oponenta na diplomovou práci

Název práce: Vděčnost a její vztah k všímavosti

Autorka: Mgr. Eva Chroustová

Oponent: Mgr. Ivana Šípová, Ph.D.

PŘÍNOSNOST tématu, kterým se autorka ve své diplomové práci zabývala, lze spatřovat v samotném teoretickém zpracování tématu vděčnosti a všímavosti v psychologii, který je aktuálně velmi populární. Přínos spatřuji také ve výzkumu v této oblasti, který se obecně potýká s obtížnou operacionalizací, experimentálním drop-out, často množstvím nežádoucích proměnných, které lze velmi obtížně kontrolovat, či příliš jednoduchými statistickými postupy, které mohou zkreslovat reálné efekty těchto intervencí.

CÍLEM předložené práce je dle slov autorky ověřit, zda 1) explicitní zaměření na vděčnost (Deník vděčnosti) 2) explicitní zaměření na prožitek a 3) všímavý přístup (Prsty vděčnosti) jsou relevantními složkami intervencí v kontextu životní spokojenosti, psychologického well-beingu, vděčnosti a všímavosti. Tyto cíle vnímám jako velmi přínosné pro výzkum pozitivně psychologických intervencí, jelikož je řada výzkumů, které se zabývají efektivitou intervencí, ale již nezkoumají hlouběji, na jakém principu fungují. I přesto, že se nakonec autorka k cílům v závěru práce nevyjadřuje, je zřejmé, že je dokázala naplnit.

PO FORMÁLNÍ STRÁNCE předložená práce obsahuje 123 stran textu včetně seznamu literatury a 16 příloh. Seznam literatury čítá přibližně 150 titulů, z čehož se ve většině případů jedná o recenzované vědecké publikace v anglickém jazyce. Práce je přehledně rozdělena do 3 teoretických a 5 empiricky zaměřených základních kapitol, opatřených samostatným úvodem a závěrem. Členění práce je velmi přehledné, kapitoly na sebe hladce navazují, práce je i přes vysokou odbornost textu čtivá, doplněná o příklady a výsledky nejaktuálnějších výzkumů, které zvyšují její akademickou hodnotu a zároveň užitečnost pro odborníky z praxe.

V TEORETICKÉ ČÁSTI

- Autorka práci zahajuje filosoficko – psychologickým pojednáním o vděčnosti, jeho vymezením vůči jiným konceptům a popisem jednotlivých komponent. Tím se dostává k operacionalizaci základních termínů – vděčnost a všímavost. Druhá kapitola je výčetem intervencí vděčnosti a jejich působení na duševní i fyzické zdraví. Třetí kapitola se poté soustředí na téma všímavosti a její propojení s tématem vděčnosti.
- V teoretické části oceňuji výčet intervencí, které autorka čtenáři nabízí. I přesto, že je téma v pozitivní psychologii velmi populární, nevybavuji si publikaci, která by poskytovala souhrn intervencí pro tuto oblast v takové šíři. Zároveň je teoretická část plná současných teorií, které jsou propojené s historicko – filosofickými základy.
- V rámci teoretické části bych měla pro autorku jedno doporučení, které se týká doplnění textu rovněž o kritiku zmiňovaných teorií či intervencí. V současnosti je k dispozici řada článků, věnujících se podrobnějšímu rozboru pozitivně – psychologických teorií, které přispívají k jejich postupnému zkvalitňování. Pokud by autorka práci dále rozšiřovala, navrhovala bych,

aby byla právě o tuto část práce rozšířená.

V EMPIRICKÉ ČÁSTI autorka definuje výzkumné cíle, které dělí na primární a sekundární. Primárním cílem je zjistit, zda jsou intervence explicitně zaměřené na vděčnost účinnější než podobně koncipované cvičení, které však toto explicitní zaměření na vděčnost postrádá. Sekundárním cílem je ověřit, zda se po 2 týdnech cvičení mezi sebou budou v rovině všímavosti lišit skupiny, které se věnují cvičení, které je v každém ze tří případů jinak orientované.

- V empirické části oceňuji výzkumný design, který autorka pro svoji studii navrhla a který odráží velmi kvalitní rešerši ještě před samotným zahájením výzkumu. Další silnou stránkou je samotné provedení, které reflektuje experimentální design s aktivní kontrolní skupinou a několika intervenčními skupinami. Autorka tento výzkum sama realizovala, rekrutovala do něj 208 probandů, z nichž 174 celý experiment dokončilo bez použití finančních či jiných odměn a externích motivátorů. Toto číslo vnímám jako nadstandardně vysoké. Podobně kvalitní je také analýza dat, ve které jsem neshledala jakékoliv nesrovnalosti.
- Ve velmi kvalitně zpracované empirické části lze narazit pouze na několik drobných limitů, které nicméně v kontextu celé práce považuji za minoritní:
 - Autorka používá strukturu výzkumné zprávy, která nereflakuje IMRaD model, a tak může být orientace v jednotlivých podkapitolách náročnější. Pokud by autorka práci dále rozšiřovala, doporučila bych tuto strukturu předělat.
 - Autorka v úvodu zmiňuje citaci dle APA 7, nicméně tento formát není použitý u označení obrázků (u tabulek je správně).
 - Soulad autorka nemá také v používání nul před desetinnou tečkou. U některých čísel jsou použité, jinde ne.
 - Autorce bych doporučovala výsledky doplnit o vyjádření k výzkumným hypotézám, které v závěru výsledkové části chybí.

CELKOVĚ je však třeba říci, že autorka

- předložila práci s precizně a systematicky zpracovanou teoretickou částí, která dokládá její dobrou orientaci v popisované psychologické problematice,
- dokázala jasně formulovat výzkumné cíle a strukturovat je do jednotlivých hypotéz,
- dobře si poradila s empirickým ověřením hypotéz, včetně nadstandardně kvalitního statistického zpracování,
- uměla dále pracovat s interpretací výsledků a možného dalšího směřování výzkumu v diskusní části,
- předložila práci, která je po formální stránce bez zásadnějších překlepů a chyb.

Předloženou práci **DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ** a navrhuji **HODNOCENÍ VÝBORNÉ**.