

Posudek na diplomovou práci

Mgr. Evy Chroustové

Vděčnost a její vztah k všímavosti

Od vyjádřeného díku je k vděčnosti dlouhá cesta, na níž nás autorka v teoretické části provází od vděčnosti situační přes vděčnost afektivní až po vděčnost dispoziční. Zvažuje různá pojetí vděčnosti od pojetí dvou-, tří- i čtyřkomponentového, a v této souvislosti věnuje pozornost i operacionálním definicím vděčnosti. Po kapitole věnované různým definicím a pojetím vděčnosti shrnuje autorka deset často se vyskytujících a vděčnost podporujících intervencí. Poté přehledně připomíná výzkumy, které zkoumaly dopady vděčnosti na fyzické i mentální zdraví, a po představení s vděčností souvisejícího konceptu všímavosti ve třetí kapitole sumarizuje i výzkumy týkající se vzájemného vztahu všímavosti a vděčnosti.

V empirické části porovnává efekt dvou různých intervencí vděčnosti (pět prstů vděčnosti odvozených z cvičení deseti prstů vděčnosti, které je součástí mindfulness-based kognitivní terapie, a deník vděčnosti známý z pozitivní psychologie) v porovnání s kontrolní skupinou, v níž si lidé poznamenávali pouze každodenní zážitky. Závislými proměnnými byly v tomto experimentu životní spokojenost (měřená Satisfaction with life scale), well-being (měřený Scale of psychological well-being), samotná vděčnost (měřená Gratitude questionnaire-6) i všímavost (měřená dotazníkem Five Facet Mindfulness Questionnaire-15). Všechny tyto metody měření autorka náležitě představuje. Ze sebevýběrem získané skupiny 208 zájemců, která byla mezi výše uvedené tři skupiny náhodně rozdělena, vyplnilo dotazník před i po intervenci 174 osob, tedy 84 % původního vzorku. Oceňuji, že autorka věnuje větší pozornost otázce doplňování chybějících dat a také analýze citlivosti a síly, což považuji za nadstandardní kroky v rámci jinak povšechně dobře provedené statistické analýzy dat. Jednou z otázek, které se k diskusi v rámci obhajoby nabízejí, je otázka volby dvoutýdenního intervalu, který je přeci jen o dost kratší než (osmitýdenní) tréninky všímavosti (MBCT a MBSR). Na teoretické části práce oceňuji užitečný přehled používaných a zkoumaných intervencí vděčnosti, jakož i dosavadních výzkumných nálezů. Empirická část je velmi dobře zpracována. Kvituji zajímavý experimentální design studie, která je provedená na uspokojivě velkém vzorku porovnáním vstupního a koncového měření. V abstraktu autorka píše, že výsledky naznačují, že

experimentální manipulace nebyla relevantní. Doporučoval bych v této souvislosti spíše mluvit o nesignifikantním nálezu, protože relevance není jednoznačně definována. Může být vnímána nejen jako změna sledovaných parametrů, ale také jako subjektivně vnímaná užitečnost a smysluplnost. V této souvislosti bychom se mohli zajímat spíše o vytrvání u zmíněných intervencí, které nebylo mezi skupinami stejné (jak sama autorka poukazuje), anebo o rozhovorem zjištěná hodnocení. Protože autorka uvádí i některé výroky probandů, je škoda, že nejsou součástí práce jejich další a úplnější výpovědi. Práce se opírá o dosti rozsáhlé literární zdroje (cca 150 publikací), z nichž rovněž vyplývá, že má smysl tuto oblast zkoumat i nadále. Intervence vděčnosti jsou časově málo náročné a snadno dostupné (nezávislé na přítomnosti psychologa), a přitom by mohly mít (v případě nalezení vhodnějšího časového intervalu) velký význam pro well-being, jako byl již dříve prokázán u dalších všímavost zvyšujících intervencí (viz například loňská meta-analýza Agteren a spol.). Na pojetí celé práce je patrné, že je zvládnutá jak po teoretické, tak i praktické (implementační a organizační) stránce věci, čemuž jistě napomáhalo i to, že má autorka této práce výcvik v v kognitivní terapii založené na mindfulness (MBCT).

Diplomovou práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení **výborně**.

Radvan Bahboub