

Posudek diplomové práce Jiřího Žitníka „Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení“

Tématem diplomové práce J. Žitníka je v české psychologii dosud neprávem opomíjené téma všímavosti (mindfulness). Diplomová práce jednak představuje koncept všímavosti od jeho hlavních východisek, přes rozdílné teoretické přístupy až k vymezení vlastního pojetí všímavosti, jednak – v empirické části – přináší informace o vytvoření české verze dotazníku „Pět aspektů všímavosti“, jeho psychometrických charakteristikách včetně faktorové struktury a o vztahu všímavosti k vybraným demografickým proměnným.

Práce je velmi rozsáhlá, je strukturována celkem do 20 kapitol o celkovém rozsahu 160 str. textu + přílohy. Skutečný rozsah práce však značně přesahuje uvedený počet stran v důsledku hustého řádkování (místo obvyklých 30 řádek na 1 str. jich je v práci J. Žitníka 50).

Teoretická část práce je představena v prvních 14 kapitolách. První kapitola (str. 11 – 15) je věnována uvedení a vymezení problému včetně jeho historických a aplikačních souvislostí. Druhá kapitola (str. 16 – 17) je věnována terminologickým souvislostem problematiky. Autor zde probírá možné české ekvivalenty pojmu mindfulness; škoda, že ve vztahu k obsahově blízkému konstruktovi „vědomí“ (awareness) uvažuje pouze o *uvědomování* a ne o *vnímavosti*. Třetí kapitola (str. 18 – 21) mapuje historické zdroje všímavosti se zvláštním zřetelem k vymezení všímavosti v buddhismu. Ve čtvrté kapitole (str. 22 – 30) autor představuje přehled pojetí a definic konceptu všímavosti, od filozoficko-psychologických pojetí, přes sociálně-psychologické a kognitivně-psychologické pojetí až ke klinicko-psychologickému pojetí. Druhá část čtvrté kapitoly je věnována vymezení komponent všímavosti včetně rozsáhlých literárních odkazů. Navazující pátá kapitola (str. 31 – 32) předkládá zařazení všímavosti v rámci psychologické teorie a šestá kapitola (str. 33) předkládá vlastní vymezení všímavosti, rozlišující mezi základním vymezením všímavosti, vymezením meditace všímavosti a všímavým jednáním. Otázkou je, zda část uvedeného vymezení všímavého jednání („...zaměření na činnost spíše než na její výsledky.“) není v rozporu se základním psychologickým pojetím podstaty jednání jako záměrného chování, směřujícího k dosažení určitého cíle, změně dosavadního stavu nebo situace. Sedmá kapitola (str. 34 – 48) charakterizuje vlastnosti všímavosti a jejich zasazení do kontextu organizace lidské psychiky. V osmé kapitole (str. 49 –

51) autor předkládá informace o neurofyziologických souvislostech všímavosti (v textu se hovoří o „neurálních korelátech“ všímavosti). Devátá kapitola (str. 52 – 63) se zabývá možnostmi klinického využití všímavosti a desátá kapitola (str. 64 – 77) zevrubně probírá účinné terapeutické faktory všímavosti. V jedenácté kapitole (str. 78 – 92) autor probírá možnosti indikace všímavosti jako součásti terapeutické strategie a ve dvanácté kapitole (str. 93 – 97) předkládá přehled specifických klinických populačních skupin, vhodných pro využití všímavosti. Ve třinácté kapitole (str. 98 – 99) se autor věnuje vývojovým aspektům všímavosti a ve čtrnácté kapitole (str. 100 – 103) se zabývá přehledem možností měření všímavosti.

Patnáctá kapitola (str. 105) je vlastně úvodem k empirické části práce, představujícím jednotlivé empirické studie v práci obsažené. V šestnácté kapitole (str. 106 – 119) informuje autor o ověření psychometrických vlastností a standardizaci Dotazníku pěti aspektů všímavosti. Sedmnáctá kapitola (str. 120 – 130) je věnována analýze vztahu mezi všímavostí a vybranými demografickými proměnnými a osmnáctá kapitola (str. 131 – 136) je korelační studií zaměřenou na sledování vztahu mezi všímavostí a životní spokojeností. Poslední studie empirické části práce, obsažená v devatenácté kapitole (str. 137 – 140) je věnována porovnání všímavosti u souboru neklinické a klinické populace. Závěrečná dvacátá kapitola (str. 141 – 142) je shrnutím hlavních poznatků práce.

Práce vychází z relevantního a rozsáhlého domácího i zahraničního literárního zázemí. Autor na základě jeho studia přesvědčivě, přiměřeně a kriticky hodnotí a argumentuje, v empirické části přináší velmi cenné původní poznatky. Posuzovaná práce je sepsána sice náročnou, ale srozumitelnou a přiměřenou češtinou, text je sestaven (přes výše zmíněnou hustotu řádkování) přehledně a jednotlivé kapitoly tvoří logickou návaznost celku.

Závěr: Diplomová práce Jiřího Žitníka je kvalitní odbornou psychologickou prací, vycházející v teoretické části z rozsáhlých znalostí autora a přinášející v empirické části velmi cenné původní výsledky. Drobné připomínky, resp. náměty jsem formuloval průběžně v textu posudku. Rozsahem a odbornou úrovní tato práce překračuje podle mého názoru požadavky, kladené na tento typ prací a proto ji doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení „výborně“.