

Oponentský posudek habilitační práce

PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D.

Mindful Emotion Regulation

Jedná se o anglicky psanou habilitační práci, která má 161 stran textu a obsáhlý seznam literatury, čítající 21 stran.

Autor pojal svůj habilitační spis jako prohloubenou prezentaci spirituálně filozofického přístupu a výkladu psychických jevů. Nesetrvává pouze na traktování dříve publikovaných názorů, nýbrž přispívá svým kritickým pohledem a hlavně experimentálními postupy psychologicko-medicínského výzkumu, které přehledně předkládá. Obsáhlá teoretická část podává v České republice ojedinělý souhrnný přehled problematiky, problematiky současné a u nás málo frekventované. Cenné je, že vše doplňuje vlastním výzkumem a podává tak výsledky experimentů na české populaci.

Habilitační práci otvírá kritický přehled teoretických poznatků, související s hlavním tématem práce. Jde o obecné pojednání o podstatě emocí, jejich regulaci. Pozornost je věnována jednotlivým typům strategie regulací a vyústí v uvedení integrativního modelu regulace emocí.

Jádrem teoretické části práce je pojednání o podstatě jevů, nazývaných v anglosaské literatuře „mindful“ a „mindfulness“, které jsou v psychologii, psychoterapii a medicíně vůbec v poslední době dosti frekventovány.

Mindfulness neboli všímavost – je schopnost člověka věnovat pozornost všemu, co vyvstává v našem těle i mysli v daném okamžiku, bez posuzování těchto pocitů či myšlenek. Tento koncept vychází z buddhistických tradic o nichž ve filozofické rovině u nás poprvé psali Mirko Frýba, který svůj život naplnil přijetím tohoto učení a působí již mnoho let jako buddhistický mnich na Srí Lance. Kromě monografií knih na tato témata publikoval spolu s excelentním experimentálním pražským psychologem Jiřím Hoskovcem v r. 1991 (Abhidhamma: základy meditativní psychoterapie a psychohygieny). Mindfulness proniká do mnoha oblastí vědeckého výzkumu a je konstatováno, že může přispívat k lidskému zdraví a

well beingu – osobní pohody tím, že uvolňuje, zbavuje či rozpouští lidské utrpení. Zde je možno vysledovat relevantní počátky buddhistického učení v klinické praxi.

Teoretické aspekty mindfulness se týkají jeho modelu, akcentujícího dvě komponenty jevu, dále pojednává o podstatě jevu – zda je mindfulness stav nebo rys a pojednává o jeho potenciálních terapeutických aplikacích. Další část práce uvádí přehled měřících nástrojů. Je prezentováno celkem deset škál, vesměs americké a německé provenience.

Pro vlastní experimentální práci bylo použito Programu snižování stresu založeného na principu mindfulness (MBSR), který byl vyvinutý na lékařské fakultě massachuchetské university pro pacienty trpící chronickými bolestmi a pro situaci redukce stresu.

Šlo o osmítýdenní proceduru, kterou lze charakterizovat jako kognitivní terapii založená na mindfulness, resp. kombinace kognitivně behaviorální terapie se systematickým mindfulness tréninkem.

Habilitand prezentuje vlastní výzkum na Masarykově univerzitě v Brně. Zúčastnilo se jej 312 studentů MU, z nich 239 absolvovalo osmítýdenní program mindfulness on line. Projekt byl předem schválen etickou komisí, zkoumané osoby vyslovily informovaný souhlas. Je uveden podrobný popis průběhu experimentu a použité metody, kterými byly škály FFMQ, SEBQ, PSRS, CERQ, SWLS, BRS, SCS-SF, SQUALA. Získaná data v detailních tabulkách dovolují podrobnou analýzu výsledků. Potvrdily se hypotézy, týkající se vztahu kvality života zkoumaných osob k absolvování kompletního programu.

Autor konfrontuje vlastní brněnské výsledky s resultáty dosaženými jinými badateli. V rámci svého zkoumání mindfulnessu ho zajímá např. soucit a sebesoucit u zkoumaných osob, mindfulness a jeho prediktory a vztah mindfulnessu k buddhistickému psychologickému modelu.

Zde by chtěl recenzent položit habilitandovi otázku, a to jaké byly postoje zkoumaných osob k buddhismu a ke spiritualitě vůbec – od souhlasu po nesouhlas. Další otázka se týká toho, zda se jedná o obecný model nebo je referovaný přístup vhodný jen pro určité subjekty jako terapeutická metoda? Pisatel si sám klade vícero otázek, např. lze-li mindfulness přístup považovat za kognitivní přehodnocení, zda má psychoterapie a mindfulness podobné cíle, zda je mindfulness odhalující terapií atd.

Habilitand konstatuje, co by bylo třeba zkoumat, čemu věnovat pozornost. Předkládá nástin budoucích otázek: v jaké etapě života je vhodnější problém zkoumat, v jakém životním kontextu, pro jaké subjekty je to nejvhodnější forma terapie, pro jaký druh utrpení?

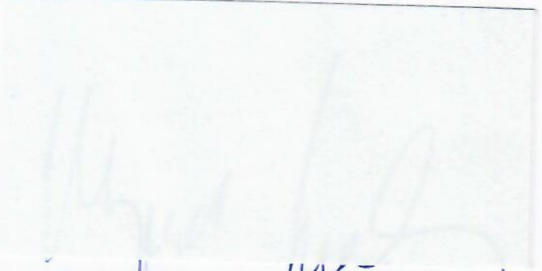
Práce je po formální stránce pečlivě pojatá, text je přehledně členěn, kapitoly jsou stručné a netrpí převerbálností. Grafy jsou výstižné a ilustrativní.

Značně obsáhlý seznam literatury uvádí především práce z anglosaské oblasti literatury. Dává informaci, že habilitand je podrobně seznámen se současnou literaturou, týkající se předkládaného tématu. Cituje tituly od monografií až po úzce specializované studie.

Práce integruje zdánlivě inkompatibilní přístupy – spirituální a meditativní na jedné straně a experimentální na straně druhé. Hledá souvislosti mezi okcidentálními a orientálními postoji, kdy evropsko-americkou racionalitu se snaží obohatit kontemplativním pohledem, který je však podroben experimentálnímu zkoumání. Habilitand zhodnotil vlastní šestnáctiletou práci v oboru, své působení na klinických pracovištích i bohatou výzkumnou činnost a přesvědčil o svém poučeném a moderním přístupu k problematice emocí.

Na závěr možno konstatovat, že předložená habilitační práce splňuje požadavky standardně kladené na úroveň habilitačních prací v daném oboru (klinické psychologii).

V Brně 22.4.2019


Prof. PhDr. Mojmir Svoboda, CSc