

POSUDEK NA DIPLOMOVOU PRÁCI

Autorka: Bc. Marie Jirků

Název diplomové práce: Emocionální krize a všímavost

Vedoucí práce: PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.

Katedra praktické teologie, studijní obor Komunitní a pastorační práce - diakonika

CÍL A PŘÍNOSNOST: Autorka se v diplomové práci zaměřila na téma využití všímavosti jako způsobu napomáhajícímu zvládnání emocionálních krizí. Všímavost patří v posledních letech k často výzkumně zkoumanému fenoménu v různých oblastech a souvislostech. Bývá především zkoumána v kontextu terapeutických intervenčních programů u různých psychických a psychosomatických obtíží, v kontextu psychického zdraví, psychické odolnosti, ovlivnění vnímání stresu, zátěžových situací apod. Autorka se zaměřila na využití rozvíjení všímavosti a technik spojených se všímavostí v rámci programu DBT pro zvládnání emocionálních krizí u populace mladých dospělých psychoterapeuticky léčených pro emočně nestabilní poruchu osobnosti. Zejména v souvislosti s nárůstem prevalence psychických obtíží u mladé populace v posledních letech oceňuji zaměření pozornosti na toto téma a považuji ho za důležité a přínosné.

FORMÁLNÍ STRÁNKA: Po formální stránce je diplomová práce napsaná na 81 stranách. Je tradičně členěna na literárně přehledovou a empirickou část. Seznam literatury celkově obsahuje přes 40 titulů, zejména knižních. Autorka se opírá o relevantní české a zahraniční zdroje, zejména v oblasti všímavosti čerpá ze zdrojů nejvýznamnějších autorů v této oblasti.

LITERÁRNĚ-PŘEHLEDOVÁ ČÁST: Teoretická část práce je rozdělena do dvou kapitol, ve kterých se autorka s ohledem na téma práce a zaměření empirické části věnuje tématům emocí a všímavosti. V první kapitole přináší základní vymezení emocí, blíže popisuje jejich rozdělení na tzv. automatické a reflexivní, stručně popisuje vybrané charakteristiky emocí, zejména subjektivitu, krátce se věnuje taky pohledu na neurobiologii emocí. Následně definuje emocionální krizi, emoční regulaci a dysregulaci a stručně emočně nestabilní poruchu osobnosti. V další kapitole se autorka zaměřila na téma všímavosti, kde srozumitelně definuje a blíže přibližuje koncept všímavosti tak, jak je nejčastěji v odborné literatuře definován. Autorka se tady dobře opírá o východiska známých autorů v této oblasti - Jon Kabat-Zinn, Mirko Frýba, Jan Benda a pod. Oceňuji i část věnující se spirituálnímu pohledu na všímavost a rozlišení západního a východního přístupu ke všímavosti a její praktikování, jako i srovnání s kontemplací. Vzhledem k tématu práce a zaměření empirické části autorka vhodně včlenila i podkapitulu přibližující nejrozšířenější programy zaměřené na rozvíjení všímavosti a vhodně zachytává podobnosti a odlišnosti mezi nimi (MBSR a DBT). Celkově lze zhodnotit, že autorce se na krátkém prostoru podařilo zachytit podstatné aspekty všímavosti, srovnat základní rozdíly v praktikování všímavosti a pohledu na ní v rámci západního a východního přístupu a mezi MBSR a DBT. Kapitola věnující se emocím je napsaná stručněji, autorka přináší základní pohled. V literárně přehledové části považuji za přínosné více vycházet i z publikovaných výzkumných zjištění v těchto oblastech a rozšířit tak pohled na prezentované témata.

EMPIRICKÁ ČÁST: V empirické části si autorka kladla za cíl zjistit jakou zkušenost mají lidé s emočně nestabilní poruchou osobnosti, kteří absolvovali DBT stacionář, se všímavostí a jakým způsobem jí využívají v situacích emocionální krize. K naplnění cíle vhodně zvolila kvalitativní metodologii. Realizovala polostrukturované rozhovory s absolventkami stacionáře DBT, výzkumný soubor tvořilo celkem 9 žen ve věku 18 až 26 let, což je odpovídající počet vzhledem ke zvolenému způsobu práce s daty. Získaná data následně analyzovala pomocí tematické analýzy, což opět vzhledem k tématu považuji za vhodně zvolenou metodu. Empirická část je napsaná přehledně, z textu je srozumitelný postup autorky u sběru dat, jejich analýza i prezentace výsledků, které dokládá extrakty z rozhovorů. Výsledky poukazují na možnosti využití technik všímavosti u zvládnání emocionálních krizí i na jejich limity. Oceňuji, že práce nepřináší jen jednostranný pohled, ale že se autorce podařilo zachytit i úskalí spojené s praxí všímavosti.

DISKUSE: Diskuse je psaná s porozuměním zvolené tematické. Autorka dobře reflektuje metodologické limity práce. Srovnává dosažené výsledky s jinými výzkumy. Přináší návrhy pro další výzkum a praxi, kde ve shodě s ní považuji za užitečné se zaměřit i na zkoumání dlouhodobějšího praktikování všímavosti, jako i zkoumání specifických úskalí, které autorka v práci pojmenovává.

SHRNUTÍ: Celkově hodnotím, že autorka vybrala ke zpracování aktuální téma, zpracovala téma emocí a všímavosti v literárně-přehledové části, u které bych ještě doporučila rozšíření použitých zdrojů o výsledky výzkumných studií, v empirické části sestavila a provedla výzkumné šetření s kvalitativní analýzou dat. Výsledky považuji za přínosné do praxe.

Otázka do diskuse: Jakým způsobem navrhuje autorka přenést výzkumná zjištění do praxe komunitní krizové a pastorační práce?

Předložená diplomová práce Bc. Marie Jirků splňuje požadavky kladené na diplomové práce. Doporučuji jí k obhajobě. Navrhuji hodnocení B.

V Praze, 4.9.2024

PhDr. Katarína Loneková, Ph.D.