

Oponentní posudek na habilitační práci

„Mindful Emotion Regulation“

Masarykova Univerzita, 2019

Autor: PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D

Oponent: Doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D

Předložená habilitační práce se zabývá tématem regulace emocí a všímavosti ve smyslu mindfulness, respektive vztahu mezi regulací emocí a všímavostí. Práce reflektuje dlouhodobé snažení autora o porozumění procesům regulace emocí a mindfulness. Téma je vysoce relevantní a aktuální nejen pro oblast klinické psychologie, ale psychologie jako vědecké disciplíny.

Autor ve svém příspěvku prochází různými strategiemi regulace emocí, zmiňuje behaviorální, sociální a kognitivní strategie. Kapitoly věnované regulaci emocí jsou čtivé a bohatě odkazované, na druhou stranu už méně reflektují různé přístupy k regulaci emocí a k emocím jako takovým. Koncept regulace emocí, kterou autor postuluje nebo přístup k regulaci emocí, který autor zastává, mi v práci poněkud chybí, stejně jako odkazy na literaturu a články věnované emocím a regulaci emocí v našem prostředí. Mindfulness je vymezena tradičně, historicky, tak jak bývá v mnoha dalších pracích na různých akademických úrovních a napojena na nové výzkumy vztahu mindfulness a zdraví člověka. Napříč teoretickou částí práce není jasně postulováno, kam autor směřuje a cílí, na základě jakých klíčů vybírá jednotlivé kapitoly, což dohromady znesnadňuje uchopení práce jako celku. Na druhou stranu je patrná erudovanost autora, kdy se umně a diplomaticky vyhýbá tématům, která mohou být sporná. Například je regulace emocí neodmyslitelnou součástí každé emoce? Je regulace emocí vědomá/cílená nebo nevědomá/automatická? Co je cílem a funkcí regulace emocí? Co je cílem mindfulness? Jak je a operacionalizována „účinnost“ mindfulness a které strategie regulace emocí jsou (a zdali) chápány jako optimální apod.

Autor dále představuje problém rizika vyhoření u studentů lékařské fakulty a online seberozvojový program pro studenty, který je systematicky poskládaný z několika trénigových mindfulness programů a doplněný o video a audio materiály a face to face setkání. Program je jasně strukturovaný a léty praxe (od roku 1979) skvěle zacílený, účinnost programu je deklarována řadou výzkumných zjištění. V rovině výzkumné ale chybí ze strany autora jasná argumentace hypotéz a vlastně i problém, který chce autor řešit. Je prevencí vyhoření online programe, nebo má online program, tak jak autor hypotetizuje, nastartovat osobní růst, zvýšit frekvenci pozitivních prožitků a resilienci? Je málo srozumitelné, jaký problém vlastně autor řeší, na jaké výzkumné otázky reaguje (hypotézy jsou velmi volně v textu, nejsou argumentovány ani operacionalizovány). Na druhou stranu systém mindfulness programu je skvěle přeložený a upravený, veškeré instrukce a intervence naprosto přiléhavé a výborně zacílené a není

s podivem, že se podobný kurz těší nebývalé oblibě na MUNI. Program velmi dobře kombinuje MBSR a MBCT a je vhodně adaptován na české prostředí a použití programu v online verzi.

Výzkumu – respektive osmitýdenního programu Self-Development for Medical Students a výzkumu – se účastnilo 312 studentů MUNI (dokončilo jej něco přes 56 %), autoři zároveň studentům předložili k vyplnění řadu relevantních sebeposuzujících dotazníků. V diskusi autor shrnuje, že studie potvrzuje, že online verze programu MBSR a MBCT v kombinaci s přístupem F2F, různých textů, videí a e-learningových komponent může fungovat efektivně i prostřednictvím sociálních sítí. Dále autor diskutuje hypotézy (které ovšem byly ve výzkumu naznačeny velmi vágně). Závěry nezohledňují vysoké procento „odpadlíků“ a limity této pilotní studie jsou málo rozpracované. Navazují další studie, které se např. zabývají tím, k jakým komponentám se (v rovině prediktorů) mindfulness vztahuje. Opět mi chybí výzkumná otázka a kritéria výběru relevantních komponent, na které lze usuzovat spíše z použitých nástrojů korelační studie.

V následujících oddílech práce autor teoreticky vztahuje mindfulness a regulaci emocí, snaží se najít místo mindfulness např. v procesním modelu regulace emocí James Grosse, popsat mindfulness jako top down a bottom up regulaci, regulaci s a bez účasti vědomí ad. Autor si klade otázku, jak mindfulness praktiky regulují emoce a zda je lze klasifikovat jako strategie regulace emocí nebo copingové strategie. Této otázce příliš nerozumím, protože regulace emocí je nadřazeným pojmem ke copingovým strategiím, neboli copingové strategie jsou zaměřené na regulaci prožitkově negativních emocí, zatímco regulace emocí se vztahuje ke všem emocím, bez ohledu na valenci a intenzitu. V tuto chvíli již citelně chybí definiční rámec regulace emocí, který autor zaujímá. Logicky je mindfulness pojem, který patří do regulace emocí a hledání vztahů, prvků, typů a strategií regulace emocí, které v sobě mindfulness snoubí, je relevantní, ačkoliv asi nepřinese jiné odpovědi než „ano, může být“, a to vzhledem k tomu, že se oba koncepty do značné míry a na mnoha úrovních prolínají a jsou dělitelné jen teoreticky.

Autor v závěru práce uvádí, že regulace emocí může být z určitého pohledu chápána jako „byproduct“ komplexních změn indukovaných mindfulness, a že mindfulness praxe převádí explicitní strategie regulace emocí na implicitní a automatizované. S tímto nemohu souhlasit. Chápu regulaci emocí jako součást emocí jako takových. Malé dítě reguluje emoce ještě dříve, než je schopno introspekce a dříve, než má zvědomitelné strategie regulace emocí. Zatímco regulace emocí z velké části funguje bez účasti vědomí (automaticky) a bez vědomí explicitních cílů takového snažení, mindfulness je (než se zautomatizuje) cílenou, trénovanou a záměrou technikou cílenou na změny prožívání. Je to ovšem můj názor, který mohu jen obtížně komparovat s přístupem autora, kde vlastně nevím, kterého přístupu k regulaci emocí je stoupencem. Mindfulness může velmi dobře sloužit právě k všímavosti vůči vlastnímu prožívání, zvědomění a zefektivnění „zdravějších“ strategií regulace a práce s emocemi a prožíváním.

Je obtížné hodnotit přínos práce v porovnání s badatelským okolím. Zatímco v zahraničí je bádání v oblasti regulace emocí a mindfulness nesmírně četné a množství studií od roku 2000 strmě stoupá, v našem prostředí je regulaci emocí věnována spíše menší pozornost a mindfulness je často reprezentovaná spíše v rovině „kurzů pro byznysmeny“ než v psychologii. Práce je psaná hezky, ale tím, že postrádá „klasickou“ strukturu habilitační práce, cíle práce, koncepty a definiční rámce, ze kterých autor vychází, čte se celkem obtížně. Autor ale publikoval řadu vědeckých článků a skutečnost, že zvolil jiný styl prezentace své práce, by neměla být asi hodnocena zcela negativně, ačkoliv nesplňuje metodologické nároky běžně kladené na tento typ práce. Je škoda, že práce nemohla být napsána v češtině, kde mnohdy nejsou zavedeny pojmy, se kterými autor nakládá. V českém prostředí se jedná o práci spíše ojedinělou, svým tématem, erudovaností autora i aplikačním potenciálem online programu. Online program a jeho testování hodnotím jako jednoznačně nejpřínosnější komponentu práce autora.

Habilitační práce splňuje požadavky standardně kladené na úroveň habilitace v daném oboru.

V Praze dne 23.5.2019

Doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.