

Oponentský posudok k habilitačnému konaniu

Žiadateľ o habilitačné konanie: PhDr. Miloš Šlepcký, CSc.

Názov habilitačnej práce: **Tretia vlna v kognitívne behaviorálnej terapii a jej prínos pre poradenskú prax**

Oponentka: Doc. PhDr. Marta Popelková, PhD.

Cieľom habilitačnej práce je podať teoretické princípy, aplikačnú prax a účinnosť nových kognitívno-behaviorálnych prístupov "tretej vlny" kognitívno behaviorálnej terapie (ďalej KBT), konkrétne dialekticko behaviorálnej terapie, všímavosti (mindfulness), terapie prijatia a záväzku a schéma terapie.

Nové kognitívno-behaviorálne prístupy vo svojej teórii aj praxi integrujú poznatky aj metódy viacerých psychoterapeutických smerov. Integrácia sa snaží o zvýšenie účinnosti pomoci klientovi tým, že vyťaží z rôznych prístupov čo najviac v prospech klienta, tým umožňuje diferencovanú indikáciu problému klienta a voľbu primeranej pomáhajúcej stratégie a vhodných psychologických prostriedkov. Aj v tejto oblasti vidíme prínos práce pre poradenskú prax a prax školských psychológov, ktorí sú konfrontovaní a postavení pred úlohu riešiť paletu rôznorodých problémov žiakov v škole a aplikovať účinné postupy nielen pri riešení, ale aj prevencii problémov v škole.

Autor v piatich kapitolách plus záver a použitá literatúra predstavuje východiská klasických smerov KBT a charakterizuje nové kognitívno-behaviorálne prístupy, ktoré vznikli ako reakcia na nižšiu účinnosť „klasických“ kognitívno-behaviorálnych prístupov v pomoci klientom s určitými problémami.

Podrobne a zrozumiteľne analyzované smery tretej vlny v KBT podľa autora výrazne menia pohľad na KBT. Tretia vlna KBT kladie zvlášť dôraz na vnútornú motiváciu klienta, ktorá je nositeľom zmeny, na prácu s imagináciou, prehrávanie životných situácií a modelovanie, analýzu ranných zážitkov, prácu s emóciami a tiež naratívny prístup. Ponecháva však dôraz na teóriu učenia, merateľnosť, hodnotenie výsledkov a pragmatický, otvorený prístup ku klientom.

Každý zo smerov tretej vlny kognitívno-behaviorálneho prístupu rozširuje možnosti aplikácie do poradenskej praxe. Uvediem niektoré z nich.

Dialekticko-behaviorálny prístup vychádza z dialektiky a poukazuje na to, že zmena, o ktorú sa v poradenstve snažíme nie je priamočiara, ale dochádza k nej skôr postupným nahromadením nenápadných zmien, a tieto dávajú možnosť vzniku novej kvality, ktorá je často opakom predošlého. Poradenská prax môže z tohto prístupu prebrať a aplikovať techniky na zvládanie emócií, vyrovnanie sa z krízovými situáciami, postupy nácviku sociálnych spôsobilostí, ktorým sa autor dlhodobo venuje (príkladom je jeho publikácia Komunikácie a sebaapresadenie, UKF 2013).

Prístup ACT - Acceptance and commitment therapy (prístup založený na prijatí a odhodlanom konaní na základe hodnôt) a prístup dialekticko-behaviorálnej terapie a všímavosti predstavuje radikálny odklon od bežnej poradenskej praxe. Namiesto snahy o zmenu vnútorného prežívania, ktoré je dôsledkom skutočností, ktoré klient nedokáže ovplyvniť, čo v ňom vyvoláva ďalšie negatívne emócie, tento prístup ponúka úplnú akceptáciu, prijatie a orientáciu sa na zmenu toho, čo podľa hodnôt klienta je potrebné. Toto umožňuje zvýšiť psychickú flexibilitu, čo je pre poradenskú prax zvlášť dôležité.

Práca so schémami vysvetľuje vytváranie a pretrvávanie ranných maladaptívnych schém, ktoré následne ovplyvňujú reagovanie najmä v záťažových situáciách. Keďže sa tieto schémy vytvárajú v rannom detstve, v detskom veku a adolescencii sa upevňujú, je ich formovanie možné ovplyvniť primeranými poradenskými intervenciami u vzťahových osôb, ktoré formujú životnú dráhu jednotlivca, ako sú nielen rodičia, ale aj napríklad pedagogickí pracovníci. Výhodou tohto prístupu je, že integruje viaceré poradenské prístupy, ktoré sa už poradenskej praxi osvedčili a koncepciami módov a copingových štýlov vytvárajú pre klienta zrozumiteľný systém, merateľný zodpovedajúcimi meracími nástrojmi, ktoré autor v práci predstavuje.

Súčasťou práce sú nielen názorné ukážky postupu práce s uvádzanými metódami a technikami, ale aj kazuistiky klientov, ktoré sú zvlášť z didaktického a praktického aspektu výnimočné.

Záver

Autor v predloženej publikácii zúročil svoje bohaté vedecko-výskumné, pedagogické, terapeutické, poradenské i životné poznatky a skúsenosti. Práca svojím širokým záberom prináša cenný zdroj poznatkov a informácií k novým prístupom v oblasti kognitívno-behaviorálnej terapie, zjednocuje praktické a teoretické postupy a perspektívy a je prínosom nielen pre terapeutickú, ale aj poradenskú prax a prináša nové podnety a perspektívy pre školskú prax. Inšpiratívna a obohacujúca je pre psychoterapeutov, poradcov, školských psychologov, učiteľov i študentov pomáhajúcich profesií.

Odborná úroveň textu je z môjho pohľadu vysoká. Rukopis textu je vedecký, odborný, zároveň čitateľný, jasný, zrozumiteľný, prinášajúci podnety a praktické ukážky k zamysleniu a konfrontácii s novými prístupmi a poznatkami. Predloženú prácu odporúčam na publikovanie.

Podľa môjho názoru práca spĺňa kritériá na habilitačnú prácu, preto odporúčam, aby po úspešnom habilitačnom konaní bol PhDr. Milošovi Šlepeckému, CSc., podaný návrh na udelenie vedecko - pedagogického titulu docent odbore v odbore 3.1.11 Pedagogická, poradenská a školská psychológia.

V Nitre, 16. 5. 2017

Doc. PhDr. Marta Popelková, PhD.