

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ŽIVOTNÍ KOMPETENCE
NA TRHU PRÁCE A JEJICH ROZVOJ



Bakalářská diplomová práce

Autor: Michal Šalplachta, DiS.

Vedoucí práce: prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Olomouc
2017

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: Životní kompetence na trhu práce a jejich rozvoj vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Buchlovicích dne 28. 11. 2017

Podpis

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu práce prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. za to, že se ujal vedení mé práce. Dále bych rád poděkoval společnosti MARLIN, s.r.o. za to, že mi umožnila provést výzkum mezi účastníky programů aktivní politiky nezaměstnanosti v jejích pobočkách. V neposlední řadě bych rád poděkoval své ženě Lucii za podporu při psaní diplomové práce.

Obsah

Úvod.....	8
I. Teoretická část.....	10
1 Nezaměstnanost	10
1.1 Nezaměstnanost.....	10
1.1.1 Náklady a dopady nezaměstnanosti.....	11
2 Stres v nezaměstnanosti a jeho dopady.....	12
2.1 Dopady stresu na zdraví	12
2.2 Finanční dopady stresu.....	12
2.3 Dopady stresu na vnímanou pohodu a zaměstnatelnost.....	12
2.4 Dopady stresu v nezaměstnanosti na osobnost	13
2.5 Dopady stresu v nezaměstnanosti na rodinu a děti	13
2.6 Zvládání nezaměstnanosti, resilience a coping	13
2.7 Nezaměstnanost resilience a zranitelnost.....	14
3 Životní kompetence	15
4 Zvládání života	17
4.1 Koncept plně fungujícího člověka C.R. Rogerse	18
4.2 Západní a východní přístup ke zvládání života.....	20
5 Proaktivita.....	20
5.1 Proaktivní zvládání stresu	22
5.2 Model proaktivity S. Coveyho	23
5.3 Proaktivita ve světě práce.....	25
5.4 Rizika a překážky proaktivity	26
6 Všímavost	26
6.1 Operacionální definice všímavosti.....	28
6.2 Dispoziční všímavost	29
6.3 Stavová všímavost.....	30

6.4	Všímavost jako dovednost kultivace mysli.....	31
6.5	Všímavost jako intervence	32
6.6	Všímavost ve světě práce	32
6.7	Vztah všímavosti a nezaměstnanosti.....	37
7	Potřeba vnímané kontroly a vědomí vlastní účinnosti.....	38
8	Závěr teoretické části	38
II. Teoreticko-praktická část		39
9	Zvládání života v teorii osobnosti C. R. Rogerse	39
9.1.1	Rogersova teze I. až III.	40
9.1.2	Rogersovy teze IV. až VI.....	42
9.1.3	Rogersova teze VII.	44
9.1.4	Rogersova teze VIII.	45
9.2	Proutyho doplnění teorie symbolizace	46
9.2.1	Rogersova teze IX. a X.	48
9.2.2	Rogersova teze XI.....	48
9.2.3	Rogersova teze XII. a XIII.....	50
9.2.4	Rogersova teze XIV. A XV.	51
9.2.5	Rogersova teze XVI.....	52
9.2.6	Teorie potřeb Klause Grava	52
9.2.7	Rogersova teze XVII.	55
9.2.8	Fokusing Eugena Gendlina	57
9.2.9	Rogersova teze XVIII.	58
9.2.10	Rogersova teze XIX.....	59
10	Integrace.....	61
11	Závěr teoreticko praktické části	67
III. Výzkumná část.....		68
12	Výzkumný projekt	68

13	Výzkumné cíle a hypotézy	68
14	Metody	69
14.1	Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV)	70
14.1.1	Struktura dotazníku DPAV	70
14.1.2	Ověření a standardizace dotazníku DPAV pro české prostředí	71
14.2	Dotazník proaktivního zvládnání životních situací (PCI)	72
14.2.1	Struktura dotazníku	73
14.3	Dotazník na demografické údaje	74
15	Výzkumný soubor	74
15.1	Popis výzkumného souboru	74
16	Etika výzkumu	76
17	Metody zpracování dat	76
18	Analýza výsledků	76
19	Analýza vztahu všímavosti a délky evidence na ÚP	77
19.1	Analýza Rozptylu všímavosti u nezaměstnaných	78
19.2	Ověření platnosti hypotézy H1	79
20	Analýza vztahu proaktivity a délky evidence na ÚP	79
20.1	Ověření platnosti hypotézy H2	82
21	Analýza vztahu mezi všímavostí a proaktivitou	82
21.1	Ověření platnosti hypotéz H3, H4 a H5	83
IV.	Diskuze	85
22	Vztah všímavosti a délky nezaměstnanosti	85
23	Vztah proaktivity a délky nezaměstnanosti	86
24	Vztah všímavosti a proaktivity	87
25	Vztah všímavosti, proaktivity a nezaměstnanosti	88
26	Porovnání zjištěných výsledků s navrhovaným modelem	89
27	Limity práce	89

28 Důsledky a implementace	90
V. Závěr	92
VI. Souhrn.....	93
VII. Přehled zdrojů a literatury	98
ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE	106
ABSTRACT OF THESIS	107
Přílohy.....	108

Úvod

*„Skutečné učení míří k samé podstatě toho, co znamená být lidskou bytostí.
Prostřednictvím učení sami sebe znovuvytváříme“ (Senge, 2009, s. 31) .*

Práce jako celek se zaměřuje na prozkoumání konceptu životních kompetencí a jeho aplikaci na oblast práce s nezaměstnanými. Cílem práce je vytvoření teoretické základny a ověření hypotéz o vztahu vytipovaných životních kompetencí všímavosti a proaktivity a zvládání nezaměstnanosti. Výsledek práce bude zároveň sloužit jako podklad pro vytvoření na všímavosti a proaktivitě založeného tréninkového programu pro nezaměstnané.

Práce je rozdělena do tří částí. V první – teoretické části se věnujeme problematice nezaměstnanosti a jejích dopadů na člověka a společnost jako důležitého problému, který potřebuje hledat řešení. V teoretické části je prozkoumán koncept životních kompetencí, jako kompetencí nutných ke zvládnutí života. Nezaměstnanost je z tohoto pohledu vnímána jako jedna ze situací, které kladou na člověka nárok ji zvládnout. V teoretické části jsou pojmenovány a vysvětleny dvě základní životní kompetence všímavost (angl. mindfulness) a proaktivita.

V druhé části – teoreticko-praktické je hledáno propojení životních kompetencí s konceptem osobnosti podle C. R. Rogerse. Následně je pomocí teorie osobnosti C. R. Rogerse provedena integrace životních kompetencí všímavosti a proaktivity do jednoho modelu, na jehož základě bude možné vytvořit tréninkové programy pro rozvoj životních kompetencí. Vzhledem k tomu, že autor zde doplňuje popis teorie osobnosti podle C. R. Rogerse o analýzu k tématu životních kompetencí a syntézu s dalšími pracemi a navrhuje v ní vlastní integrující model, je tato část vnímána jako širší přechod od teoretické části k části výzkumné.

Ve třetí – výzkumné části práce se zaměřujeme na ověření vztahu mezi koncepty všímavost a proaktivita a zjištění jejich vztahu k délce nezaměstnanosti, jakožto ukazatele zvládání (nezvládání) životních nároků. Předpokládáme pozitivní vztah mezi všímavostí a proaktivitou a jejich negativní vztah k délce nezaměstnanosti. Výsledky výzkumu jsou

v diskusi porovnány s navrženým modelem integrace všímavosti a proaktivity na pozadí teorie osobnosti C. R. Rogerse.

Autor práce předpokládá, že životní kompetence jsou nejen podkladem úspěšného zvládnání života jako celku, ale také podkladem pro úspěch ve světě práce. V minulosti bylo zvládnání života spojeno se schopností obstarat si obživu, sběrem, lovem, zemědělstvím, obstarat si obydlí, postarat se o sebe a své blízké. S rozvojem průmyslu a služeb je v dnešní době hlavním prostředkem obživy a zajištění dalších potřeb práce. Jak upozorňuje Liedloffová (2007) primitivní kultury nemají slovní výraz, kterým by mohli přeložit slovo práce, to co dělají, se vždy vztahuje ke zvládnání života jako celku. Koncepty jako je work-life balance nám ukazují, že i v dnešní době nelze hovořit o úspěchu v práci, pokud se tento úspěch nepřenáší do celého života. Koncept životních kompetencí pomáhá právě takové rovnováze, ve které se díváme na úspěch v práci jako na úspěch v životě. Koncept životních kompetencí zároveň vrací do hry pojem obživy, který autor práce vnímá jako nadřazený pojmu práce. Pojem obživy umožňuje hledat i širší oblasti řešení, jak obstát v životě a zajistit své potřeby, což v době nastupujícího průmyslu 4.0, jehož důsledky pro trh práce nyní můžeme jen odhadovat, může být zásadním pohledem na rozvoj lidí a jejich lidských zdrojů. Pomocí konceptu životních kompetencí můžeme pomoci lidem trénovat ty schopnosti a dovednosti, které jim umožní efektivnější zvládnání života, naplnění vlastního potenciálu a optimální prospívání. Toto pojetí má v sobě i jedno úskalí, které může mást čtenáře této práce a tím je přecházení z aplikační roviny zvládnání nezaměstnanosti na obecnou rovinu zvládnání života. Tento přechod od aplikační roviny k rovině obecného zvládnání je však v souladu s konceptem životních kompetencí, neboť tyto překračují v této práci zvolenou aplikační rovinu. Ve výzkumné části práce se znovu na aplikační rovinu vrátíme. Autor práce je přesvědčen, že tento přechod pomůže čtenáři lépe pochopit koncept životních kompetencí a jeho aplikaci do světa práce.

I. Teoretická část

1 Nezaměstnanost

1.1 Nezaměstnanost

Nezaměstnanost patří k nejdůležitějším sociálním rizikům současnosti. Riziko ztráty zaměstnání vyplývá mimo jiné z principů tržní ekonomiky a zvyšujících se nároků na konkurenceschopnost na trhu práce. Určitá část lidí, zejména z rizikových skupin, zůstane dlouhodobě nezaměstnaná (Buchtová 2016; Buchtová, Šmajš & Boleloucký, 2013). V lednu 2016 dosahovala nezaměstnanost v ČR úrovně 6,4 %, na ÚP bylo registrováno 467 403 uchazečů o zaměstnání, z toho 267 507 uchazečů déle než 5 měsíců (MPSV, 2016).

Problémem je zejména dlouhodobá nezaměstnanost. Ke konci roku 2015 bylo 187,6 tis. nezaměstnaných v evidenci na ÚP více než 12 měsíců, jejich podíl na celkové nezaměstnanosti činil 41,4 %. Z nich 68,9 % tvoří ti, kteří jsou v evidenci ÚP ČR déle než 24 měsíců (MPSV, 2016)

Dalšími rizikovými skupinami jsou osoby se zdravotním postižením, osoby přes 50 let, matky po mateřské dovolené, absolventi, lidé s nízkým vzděláním a lidé z ohrožených regionů a lokalit.

Na konci roku 2015 bylo v evidenci ÚP ČR 58,6 tis. uchazečů o zaměstnání – osob se zdravotním postižením (MPSV, 2016). Počet uchazečů ve věku 50 a více let byl na konci roku 2015 141,5 tis., podíl této skupiny na celkové nezaměstnanosti tvoří 31,2 % (MPSV, 2016). Průměrný počet absolventů v evidenci ÚP ČR v roce 2015 činil 23,4 tis (MPSV, 2016) Podíl počtu vyučených tvoří 39,2% z celkového počtu nezaměstnaných a se základním vzděláním 26,9% z celkového počtu nezaměstnaných (MPSV, 2016)

Průměrná délka průběžné evidence (tj. délka evidence uchazečů o zaměstnání, kteří byli k 31. 12. 2015 registrovaní na ÚP ČR) dosáhla 682 dní. Větší šanci najít uplatnění na trhu práce mají ti, kteří jsou evidováni na ÚP ČR kratší dobu. Na konci roku 2015 průměrná délka ukončené evidence (tj. délka nezaměstnanosti těch, kteří z evidence odešli) představovala 305 dní (MPSV, 2016).

Míra nezaměstnanosti kolísá v závislosti na vývoji trhu a dalších ekonomických faktorech. V období hospodářské recese v období 2008 – 2012 se nezaměstnanost pohybovala kolem 10% (MPSV, 2016). V době dokončování práce v říjnu 2017 se nezaměstnanost pohybovala kolem 3,6 % (MPSV, 2017)

1.1.1 Náklady a dopady nezaměstnanosti

Nezaměstnanost má negativní dopady na člověka, společnost i ekonomii. Výdaje na státní politiku zaměstnanosti v roce 2015 ze státního rozpočtu dosáhli výše 22 585 754 000 Kč, z toho 8 303 370 tis. Kč tvoří pasivní politika zaměstnanosti, tj. 36,8% z celkových výdajů, 9 732 826 tis. Kč tvoří aktivní politika zaměstnanosti, tj. 43,1% z celkových výdajů, 4 320 059 tis. Kč tvoří Podpora zaměstnávání OZP - příspěvek dle §78 ZoZ, tj. 19,1% z celkových výdajů (MPSV, 2016) Odhad nákladů z veřejných rozpočtů na jednoho nezaměstnaného počítá i s dalšími náklady, jako jsou nevybrané přímé i nepřímé daně, náklady na zdravotní pojištění. Při započítání i nepřímých nákladů je odhad nákladů z veřejných rozpočtů na jednoho nezaměstnaného pro rok 2014 ve výši 207 000 Kč (Jahoda, Godarová, 2016). Při vynásobení tohoto odhadu průměrným počtem nezaměstnaných v roce 2015 získáme částku 96 752 421 tis. Kč. Do této částky nejsou zahrnuty tzv. ostatní náklady. „Mezi ostatní náklady veřejného sektoru spojené s nezaměstnaností můžeme zařadit: náklady na léčení zdravotních komplikací spojených s nezaměstnaností, možný vznik závislosti na návykových látkách (např. alkoholu) se všemi náklady s tím spojenými, možnost zvýšené kriminality atd.“(Jahoda & Godarová, 2016, s.17).

Odhad ostatních nákladů nezaměstnanosti v ČR se nepodařilo dohledat. Existuje však velké množství studií, které popisují dopad nezaměstnanosti na fyzické i duševní zdraví a dalších rizik, např. zvýšené riziko úmrtnosti, rozvoj rizikového chování, jako je užívání návykových látek, narušení rodinných vztahů, úpadek naučených schopností, zhoršená zaměstnatelnost a snížení profesní odbornosti. Přehled těchto studií u nás uvádí Malindová (2011), Šmajsová, Buchtová a Snopek (2012), Buchtová (2016), Buchtová a Šmajš; Boleloucký (2013).

2 Stres v nezaměstnanosti a jeho dopady

2.1 Dopady stresu na zdraví

Výsledky těchto studií ukazují, že převládajícím mediátorem mezi nezaměstnaností a zdravím je stres (Buchtová, 2016). Stres negativně ovlivňuje činnost nervové, srdečně cévní, trávicí, dýchací i pohlavní soustavy, snižuje imunitu, zvyšuje riziko užívání návykových látek. Zvyšuje pravděpodobnost rozvoje cukrovky, hypertenze, astma, ischemické choroby. Způsobuje neurastenické potíže, bolesti hlavy, nespavost, únavnost, žaludeční problémy. Zhoršují se předchozí zdravotní problémy. Přispívá ke vzniku duševních onemocnění, úzkostných poruch, depresí, sebevražedných pokusů (Buchtová 2016; Buchtová, Šmajš & Boleloucký 2013; Bambra, 2010; Cooper, McCausland, Theodossiou 2015; Paul, Moser 2006; Paul, Moser 2009; Holleder, 2015). U osob, které jsou nezaměstnané déle než 6 měsíců, jsou zdravotní potíže daleko významnější než u krátkodobě nezaměstnaných (Murphy & Athanasou, 1999).

2.2 Finanční dopady stresu

Stres a jeho finanční důsledky jsou v oblasti zaměstnanosti vnímány jako významné riziko a zátěž (MPSV, 2009; Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2014). „V nedávném projektu, který financovala EU a realizovala společnost Matrix (2013), byly náklady spojené s depresemi z povolání pro Evropu odhadnuty na 617 miliard EUR ročně, z toho náklady na zdravotní péči ve výši 63 miliard EUR“ (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2014 s.6). Výpočet nákladů stresu u nezaměstnaných v ČR nebo Evropě se nepodařilo dohledat.

2.3 Dopady stresu na vnímanou pohodu a zaměstnatelnost

Stres dále vede ke zvýšení vnímání zdravotní nepohody. Vnímání zdravotní nepohody zhoršuje návrat jedince do zaměstnání, snižuje ochotu vyhledávat zaměstnání, zhoršuje vnímání vlastních schopností, přináší další stres (Limm, Heinmüller, Liel, Seeger, Gündel, Kimil & Angerer. 2012; Lötters, Carlier, Bakker, Borgers, Schuring & Burdorf, 2013). Podle studie, kterou provedli Schuring, Mackenbach, Voorham a Burdorf (2011), lidé kteří jsou nezaměstnaní a mají zhoršené vnímání vlastního zdraví, mají menší pravděpodobnost návratu do zaměstnání, pokud se jim zaměstnání podařilo získat, vedlo to ke zlepšení vnímání vlastního zdraví.

2.4 Dopady stresu v nezaměstnanosti na osobnost

Jak ukázala nedávná německá studie na vzorku 6 769 osob, dlouhodobá nezaměstnanost mění osobnostní vlastnosti člověka. V pěti-faktorovém modelu osobnosti došlo u skupiny nezaměstnaných k významné změně osobnostních vlastností přívětivosti, svědomitosti a otevřenosti (Boyce, Wood, Daly & Sedikides, 2015). Svědomitost přitom koreluje s orientací na cíl a vysokou pracovní motivací. Tato studie zároveň poukazuje na to, že změny osobnosti nejsou lineární a zároveň mají rozdílný průběh u mužů a u žen. Např. přívětivost u žen postupně v závislosti na délce nezaměstnanosti klesá, po 4 letech nezaměstnanosti je ve srovnání s kontrolní skupinou o 0,40 nižší. U mužů po prvním roce nezaměstnanosti přívětivost nejprve vzroste o 0,25, po druhém roce začne klesat, až po čtyřech letech klesne ještě níže než u žen. Svědomitost u mužů s každým rokem nezaměstnanosti klesá, až po čtyřech letech klesne o 0,60 oproti počáteční úrovni, ve srovnání s kontrolní skupinou zaměstnaných je u mužů čtyři roky nezaměstnaných svědomitost nižší o 0,50. U žen v prvním roce nezaměstnanosti se svědomitost lehce navýší, po prvním roce začne prudce klesat. Ve druhém a třetím roce nezaměstnanosti je svědomitost přibližně o 0,40 nižší oproti kontrolní skupině. Po třetím roce svědomitost začne znovu vzrůstat, je však nižší oproti kontrolní skupině. Autoři studie usuzují, že ženy si na rozdíl od mužů najdou cíle v oblasti péče o rodinu a domácnosti (Boyce, Wood, Daly & Sedikides 2015).

2.5 Dopady stresu v nezaměstnanosti na rodinu a děti

V neposlední řadě má nezaměstnanost dospělého dopad také na zdraví dětí v rodině, narušuje vztah rodičů k dětem, a může přinést i mezigenerační přenos nízkých životních aspirací k dětem (Šmajsová Buchtová & Snopek, 2012; Buchtová, Šmajš & Boleloucký, 2013; Buchtová, 2016).

2.6 Zvládání nezaměstnanosti, resilience a coping

Nezaměstnanost je pro většinu lidí závažnou psychosociální zátěží, která je zdrojem stresu a má potenciál narušit zdraví a schopnosti nezaměstnaných. Významné postavení pro zvládnutí této zátěže jsou sociální opora a schopnosti člověka ztrátu práce zvládnout. Schopnosti zvládat zátěž jsou v odborné literatuře označovány termínem coping. Copingové strategie jsou jedněmi z nejcitovanějších faktorů, které pomáhají člověku nezaměstnanost zvládnout. Tyto copingové strategie mohou být efektivní a vést ke zvládnutí situace, nebo neefektivní, které situaci člověka neřeší nebo mohou jeho situaci

ještě zhoršit (Buchtová, Šmajš & Boleloucký 2013). Schopnosti člověka situaci nezaměstnanosti zvládnout se zaměřují na dvě základní oblasti a to na zvládnutí stresu spojeného s nepříznivou událostí a za druhé na získání nového zdroje obživy. Tyto dvě oblasti copingu jsou ve vzájemných souvislostech. Buchtová (2016) shrnuje vybrané modely vztahu nezaměstnanosti, stresu a copingových strategií, které obsahují zpětnovazebné mechanismy. Jiný model nabízí Walters (2000). Z těchto studií vyplývá, že použití efektivních copingových strategií má zásadní vliv na 1. snižování stresu a prevenci narušení zdraví a 2. získání zaměstnání. Naopak neefektivní copingové strategie nezaměstnanost prodlužují a mohou prožívaný stres dále zhoršit. U dlouhodobě nezaměstnaných se rozvíjejí neefektivní copingové strategie. Mezi rizikové copingové strategie patří zejména vyhýbání se řešení, spoléhání se na sociální oporu až závislost na sociální opoře, rozvoj závislostí na návykových látkách (Šmajšová Buchtová & Snopek, 2012; Buchtová, Šmajš & Boleloucký, 2013).

2.7 Nezaměstnanost resilience a zranitelnost

Schopnosti člověka nezaměstnanost zvládnout jsou také ovlivněny dalšími osobními faktory. Mezi ty, které mají negativní vliv, patří nízká sebeúcta (Leon, Matthews 2010; Buchtová, 2016), nízká sebedůvěra, snížené vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) a prokrastinace – chorobné odkládání úkolů (Lay & Brokenshire, 1997; Senécal & Guay, 2000). Tyto osobní a osobnostní faktory jsou zároveň zdrojem dalšího stresu, zhoršují výkon nezaměstnaného při vyhledávání zaměstnání a při přijímacím pohovoru (Leon & Matthews, 2010). Nízká sebeúcta u žen dokonce predikuje budoucí ztrátu zaměstnání (Huyse-Gaytandjieva, Groot, Pavlova & Joling, 2015). Naopak vysoká sebeúcta a vysoké self-efficacy patří mezi posilující faktory a také pozitivně korelují se záměrem na zahájení podnikání u nezaměstnaných (Laguna, 2013). Prokrastinace u nezaměstnaných způsobuje odkládání úkolů spojených s vyhledáváním zaměstnání, posiluje stres a beznaděj pro nalezení zaměstnání (Lay & Brokenshire 1997; Senécal & Guay 2000).

Volba copingových strategií staví na obecnějších osobních vlastnostech a kompetencích člověka, které tvoří jeho nezdolnost (resilienci). Křivohlavý definuje nezdolnost jako „osobnostní charakteristiku typu *nedat se a bojovat s těžkostí*“ (Křivohlavý, 2001, s. 71). Termín resilience znamená pružnost, houževnatost, mrštnost, nezlomnost, schopnost rychle se vzpamatovat (Křivohlavý, 2001).

Termín kompetence je v sociologickém slovníku definována jako „schopnost, předpoklady jedince nebo skupiny, instituce, organizace zvládnout určitou činnost, situaci, resp. posuzovat určité jevy s vědomím širších souvislostí“ (Maříková, Petrušek, Vodáková a kol. 1996, s.503).

Vzhledem k výše uvedeným dopadům nezaměstnanosti na člověka a jeho zdraví, společnost i veřejné rozpočty je důležité hledat a rozvíjet cesty, jak pomoci lidem tuto náročnou životní situaci zvládat, posilovat jejich schopnosti, zdroje a kompetence. Jak je rozvedeno dále v textu, na hledání těchto cest se můžeme dívat z úzkého pohledu řešení problému nezaměstnanosti nebo ze širšího pohledu hledání životní spokojenosti, životního smyslu a naplnění. Osobně se více přikláním ke druhé širší perspektivě.

V této práci se dále zaměříme na pojem životní kompetence a jejich zakotvení do širšího pojetí psychologie zvládání života.

3 Životní kompetence

Termín životní kompetence není v českých zdrojích běžně používaným termínem. Častěji se v české literatuře setkáme s termínem klíčové kompetence. Pojem kompetence znamená schopnost či předpoklady zvládnout nějakou činnost či situaci (Maříková, Petrušek, Vodáková a kol. 1996) Pojem klíčových kompetencí poprvé použil Dieter Mertens v roce 1974 (Belze & Siegrist, 2001). Klíčové kompetence jsou takové kompetence, které jsou všeobecně použitelné a přenositelné do různých situací jak v životě, tak ve světě práce (MŠMT ČR, 2001). Klíčové kompetence jsou „určitým druhem metavědomostí a zacházení s vědomostmi“ (Belze, Siegrist, 2001, s. 34).

„Mít kompetenci znamená, že člověk je vybaven celým složitým souborem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak výhodně, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává ve studiu, v práci, v osobním životě. Mít určitou kompetenci znamená, že se dokážeme v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj“ (Bělecký, 2007, s. 7).

Belze & Siegrist (2001) analyzovali inzeráty zaměstnavatelů, na základě své analýzy definovali ve vztahu k trhu práce šest klíčových kompetencí:

- Komunikativnost a kooperativnost

- Schopnost řešit problémy a tvořivost
- Samostatnost a výkonnost
- Odpovědnost
- Schopnost přemýšlet a učit se
- Schopnost zdůvodňovat a hodnotit.

V zahraniční literatuře se s pojmem životní kompetence (*life competencies*) setkáme již častěji (např. Marques & Albuquerque, 2012), v podobném duchu jsou také používány termíny *life skills* - životní dovednosti či dovednosti pro život, *core competencies* nebo *basic skill* (Rychen & Salganik 2003). Podle definice WHO jsou dovednosti pro život (*life skills*) „dovednosti pro adaptivní a pozitivní chování, které umožňují jednotlivcům, aby se efektivně vypořádali s požadavky a výzvami každodenního života“ (WHO, 1994, s. 1). Jako hlavní dovednosti pro život jsou podle WHO (1994, s. 1):

- Rozhodování
- Řešení problému
- Kreativní myšlení
- Kritické myšlení
- Efektivní komunikace
- Vztahové dovednosti
- Sebeuvědomění
- Empatie
- Zvládání emocí
- Zvládání stresu

OECD ve svém projektu zaměřeném na klíčové kompetence pro život za hlavní klíčovou kompetenci považuje schopnost reflexe, která patří mezi metakognitivní schopnosti a umožňuje myšlení o myšlení a tím se učit ze své zkušenosti (Rychen & Salganik 2003). Metakognitivní schopnosti jsou považovány za hlavní složku životních kompetencí. Metakognitivní schopnosti lze definovat jako vědění o vlastní duševní činnosti. Hacker (1998 in Mohamed, 2012) metakognici rozčleňuje na metakognitivní znalosti, metakognitivní zkušenosti a metakognitivní strategie. Metakognitivní strategie pomáhají při dosahování cílů (Dunlosky, 1998 in Mohamed, 2012), metakognitivní znalosti umožňují porozumět způsobu, jakým člověk poznává (poznávacím procesům), metakognitivní zkušenosti umožňují sebe-regulaci (Flavell & kol., 1993 in Mohamed,

2012). Kuhn (1999) vidí metakognici jako základ kritického myšlení. Kritičnost společně se zaměřením a adaptací jsou klasickými složkami inteligence, jak ji definoval Binet (1916 in Sternberg, 2002). Reflexi jako kompetenci je možné rozvíjet tréninkem (Rychen & Salganik, 2003).

Daniel Goleman (1997) ve své klasické knize poukázal na význam emoční inteligence pro zvládání životních nároků, tvrdí, že samotné IQ ke zvládání života nestačí. Ve své další knize (Goleman, 2000) věnované rozvoji emoční inteligence ve světě práce, pojmenovává emoční kompetenci jako trénovatelnou složku emoční inteligence. Tuto kompetenci tvoří pět základních disciplín: sebeuvědomění, motivace, sebe-regulace, empatie a adaptabilita ve vztahu k okolí.

Belz a Siegrist (2001) poukazují na hierarchickou strukturu klíčových kompetencí. Klíčové kompetence se promítají do schopností a ty se promítají do konkrétních dovedností. Několik klíčových kompetencí se promítá do velkého množství konkrétních dovedností. Do tohoto modelu můžeme doplnit výše zmíněné metakognitivní schopnosti nad úroveň klíčových kompetencí jako metakompetence. K tomu, abychom své klíčové kompetence uměli dobře využít, potřebujeme metakompetence. Beneš (2008) definuje metakompetence jako schopnost reflektovat vlastní jednání, učit se a rozvíjet se. Zahrnuje k nim i životní energii, aspiraci, určitou náročnost vůči sobě, sebeuvědomění, etiku a hodnoty.

Na základě výše uvedeného budeme usuzovat, že životní kompetence jsou klíčovými kompetencemi či metakompetencemi potřebnými pro zvládání života. Mají nejširší možnou přenositelnost mezi různými situacemi, rolemi, úkoly a nároky. Umožňují se v situaci zorientovat, zvolit optimální reakci, tuto reakci efektivně provést, následně vyhodnotit a poučit se z ní. Termín životní kompetence bude v této práci používán ve významu takových klíčových kompetencí, které vedou k úspěšnému zvládání života, životních situací a životních nároků. Cílem životních kompetencí je zvládání života.

Abychom lépe porozuměli životním kompetencím a zejména tomu, jak je trénovat, zaměříme se v následující části na širší porozumění tomu, co je to zvládání života.

4 Zvládání života

Hlavním požadavkem na člověka můžeme vidět v tom, aby obstál v nárocích života a svůj život zvládal. Na to, co je to zvládání života, však existuje mnoho pohledů. Z evolučního

pohledu můžeme zvládání života vidět jako schopnost přežít, předat geny a postarat se, aby naši potomci mohli předat geny dál (Grawe, 2007). Cílem evoluce ale není dosažení pocitu štěstí, ten je jako přidaná hodnota (Siegel, 2016). Freud (in Vymětal 2010) považoval za cíl zvládání života „milovat a pracovat“. Pozitivní psychologie nám ukazuje, že životní spokojenost není cílem ale projevem zvládání života. Seligman (2014) navrhuje pojem prospívání, jako kritérium, kterým můžeme poměřovat přínos toho, co děláme či plánujeme dělat pro člověka či pro společnost lidí. V tomto duchu, se na zvládání života budeme dívat i v této práci. A zvládání života budeme definovat jako takové jednání, které vede k optimálnímu prospívání.

Nároky života můžeme definovat v úzkém, behaviorálním pojetí jako stresory a stress, a zvládání těchto nároků jako snahu o zvládnutí stresu (Frýba 1996). V tomto pojetí je zvládání života redukováno na překonávání překážek a těžkostí. Křivohlavý (2001) uvádí, že k pojmenování procesu zvládání těžkostí jsou používány termíny jako „čelení stresu“, „moderování stresu“ nebo „stress management“. Častým termínem používaným k označení zvládání stresu je termín „coping“. V širším pojetí, typickém pro humanistickou psychologii, můžeme nároky života definovat jako prožitky v jevovém poli organismu, jež jsou výsledkem interakcí organismu s vnitřním i vnějším prostředím a jako zvládání těchto prožitků a interakcí (Frýba, 1996). Toto pojetí zvládání života potom můžeme definovat jako způsob života, životní styl, způsob bytí, či jako celkovou orientaci a organizaci v jevovém poli organismu (Rogers 2000). Cílem tohoto širšího pojetí zvládání života není jen překonávání překážek, ale zejména to, co je za termíny jako dobrý život, naplněný život, smysluplný život. Zvládání života můžeme nazírat jako proces sebeaktualizace (Rogers 2000). Rogers (1959, 2015) také přinesl koncept plně fungujícího člověka, jako takový způsob bytí člověka, který směřuje k naplnění svých možností a tím i k optimálnímu prospívání. Koncept plně fungujícího člověka můžeme vnímat jako cílový vzor pro rozvoj kompetencí, které vedou k dobrému zvládání života a prospívání.

4.1 Koncept plně fungujícího člověka C. R. Rogerse

Rogers (1959) na základě svých zkušeností s rozvojem klientů během terapie definoval koncept plně fungujícího člověka, tak jak se jím stávají během terapie a také jako pohled na dobrý život (Rogers, 2015). Koncept plně fungujícího člověka vnímá jako směr terapie. Sollárová (2011) poukazuje na možnost použití tohoto konceptu i pro oblast neterapeutického rozvoje práce s lidmi, ve vzdělávání dospělých a v koučování.

Dobrý život Rogers (2015, s. 208) definuje následovně:

- „Je to proces, nikoliv stav bytí“
- „Je to směr, nikoliv místo určení“
- Je to směr, který si zvolil organismus jako celek v podmínkách duševní svobody

„Čím více člověk žije dobrý život, tím více zažívá svobodu volby a tím efektivněji svoje rozhodnutí naplňuje svým chováním“ (Rogers, 2015, s. 216)

Proces stávání se plně fungujícím člověkem zahrnuje tři hlavní vlastnosti (Rogers, 2015):

- *Rostoucí otevřenost vůči zážitkům* – člověk je schopný otevřeně vnímat všechny zážitky organismu z vnitřního i vnějšího prostředí, jeho nervový systém zpracovává informace bez jakéhokoliv zkreslení.
- *Rostoucí míra existenciálního žití* – žít plně v přítomném okamžiku, být přítomným pozorovatelem neustálého procesu prožívání, tak jak je vnímáno a zažíváno organismem, bez snahy tento proud prožívání nějak kontrolovat.
- *Rostoucí důvěra ve vlastní organismus* – pokud je člověk otevřený vůči zážitkům, čím dál tím víc se rozhoduje a jedná na základě toho „co cítí jako správné“. Je-li člověk existenciálním pozorovatelem má organismus nezkreslený přístup ke všem informacím a volí si tu nejlepší cestu jak reagovat na danou situaci.

Rogersem popsáný koncept plně fungujícího člověka poskytuje podklad pro směřování podpory jednotlivcům, skupinám i organizacím při jejich rozvoji. Podle Sollárové (2011) se jedná o nejkomplexnější popis optimální osobnosti a optimálního prospívání, který je využitelný ve směru rozvoje silných stránek a kompetencí člověka a podpoře kvality života člověka.

Máme-li směr, který můžeme při rozvoji lidských zdrojů sledovat, je důležité mít i způsob.

Rogers (2000; 1959; 2015) jako způsob nabízí dostatečné a nezbytné podmínky změny, zejména opravdovost (kongruenci), bezpodmínečné přijetí a empatii. Tyto podmínky jsou důležité na straně terapeuta vůči klientovi, stejně jako v jiných typech vztahů, jejichž cílem je rozvoj a posílení druhého člověka, od rodičů k dětem, učitelů k žákům a studentům, poradců ke klientům, vedoucích k pracovníkům (Motschnig a Nykl, 2011). Opravdovost, přijetí a empatii můžeme považovat za jedny z nejdůležitějších životních kompetencí. Podrobněji se k podmínkám změny a Rogersově teorii vrátíme ve druhé části práce.

4.2 Západní a východní přístup ke zvládnání života

V současné době je ve vztahu ke zvládnání nároků života, životní spokojenosti a prospívání v odborné literatuře i v knihách věnujících se osobnostnímu rozvoji věnována výrazná pozornost dvěma přístupům. Tyto přístupy můžeme pojmenovat jako západní a východní. Za vzor západního přístupu můžeme považovat proaktivitu, která staví na zodpovědnosti, zaměření se na dosažení cílů a orientuje se na budoucnost. Její podstatou je plánovat a aktivně dělat. V databázi PsychINFO je v březnu 2017 evidováno více než 7680 záznamů zaměřených na koncept proaktivity (proactive behavior, proactive personality, proactive coping, proactivity). Východním přístupem je všímavost (též plné uvědomění, angl. mindfulness, v jazyce páli sati), který je součástí učení abhidhammy, eticko-psychologického učení buddhismu. Jejím zaměřením je přítomný okamžik a schopnost být v přítomnosti. Od 70. Let dochází k jeho sekularizaci od buddhismu a je přenášen do západní kultury (Benda, 2007). V databázi PsychINFO je v březnu 2017 evidováno více než 9000 záznamů o mindfulness.

V této práci se dále zaměříme na integraci těchto tří pohledů přístupu zaměřeného na člověka, proaktivity a všímavosti jako teoretického podkladu pro vytvoření vzdělávacího programu pro trénink životních kompetencí. V integritě přístupů ke zvládnání života můžeme najít zdravější a efektivnější cestu. Nároky života můžeme vnímat zároveň jako překážku, zároveň jako příležitost, zároveň jako samotnou podstatu existence a způsob bytí a také jako prostor k emancipaci od utrpení. Taková integrace pohledů potřebuje integrativní rámec. Tento rámec pro integraci nám může poskytnout teorie C. R. Rogerse. Nejprve se zaměříme na popis proaktivity a všímavosti a následně v druhé části práce na jejich integraci v rámci teorie osobnosti C. R. Rogerse.

5 Proaktivita

Proaktivita bývá definována jako opak reaktivity. Reaktivitu si můžeme představit jako reagování na základě toho co se stalo, je orientovaná na minulost, bývá spojována s pasivitou a reaktivními vzorci chování (Crant, 2000), defenzivitou a hledáním problému či viníka. Proaktivita je naopak zaměřena na to „co chci, aby se stalo“, je tvořena třemi hlavními atributy: začínání u sebe (self-startink), orientace na změnu a zaměření na budoucnost (Parker, Bindl, & Strauss, 2010 in Tornau, Frese, 2013). Být proaktivní znamená vzít do svých rukou kontrolu nad tím, aby se věci staly, spíše než sledovat, co se stalo (Parker & Binder, 2010). Dalšími atributy proaktivity jsou iniciativa, aktivita,

předjímání (Crant, 2000), motivovanost, vědomí a zaměření na cíl (Parker & Binder, 2010).

Koncept proaktivity není v odborné literatuře jednotný, používá se v různých kontextech. Ve vztahu ke světu práce se nejčastěji používají konstrukty proaktivní chování a proaktivní osobnost. Wu & Parker (2011) shrnují, že pojem proaktivní osobnost, jako stabilní dispozice je v současnosti nahrazována pojmem proaktivní chování. Tornau a Frese (2013) se zaměřili na ověření inkrementální validity konstruktů, které jsou spojené s proaktivitou, provedli metaanalýzu nejvýznamnějších studií a potvrdili validitu těchto termínů, zároveň se vztahují k podobné dimenzi tj. proaktivitě, zároveň popisují, že proaktivní osobnost a proaktivní chování označují dva různé úhly pohledu na proaktivitu. V dalších kontextech se proaktivita spojuje např. s proaktivním zvládnáním stresu nebo proaktivní adaptací a proaktivní socializací (Crant, 2000) nebo s proaktivním stárnutím (Kahana, Kelley-Moore & Kahana, 2012).

Parker a Binder (2010) na základě analýzy studií pojmenovávají, že proaktivní chování má dvě části. První část tvoří předvídaní a plánování tzv. *generování cílů* (*goal-generation*) a druhou část tvoří den za dnem sledované úsilí o jejich dosažení tzv. *cílené úsilí* (*goal-striving*). Předvídaní zahrnuje jednak vnímání současného nebo budoucího problému nebo příležitosti, a jednak představování si jiné budoucnosti, které může být dosaženo tím, že člověk aktivně řeší současný problém, nebo využívá příležitost. Předvídaní spočívá ve schopnosti vytvořit si vizi budoucí reality (Crant & Ashford, 2008 in Parker & Binder, 2010). Tuto vizi je třeba převést ve strategický plán. Vytváření cílů staví na vlastní iniciativě člověka (Parker & Binder, 2010). *Cílené úsilí* je tvořeno závazným přijetím cíle, efektivní sebe-regulací a reflexí úspěchů, neúspěchů a důsledků proaktivního jednání. Pomocí reflexe je korigována cesta k cíli (Parker & Binder, 2010). Jiný pohled má na složky proaktivity Greenglassová (1999 in Belovičová & Sollárová, 2013), proaktivního člověka vidí jako nezávislého na štěstí nebo vnějších okolnostech, a jako člověka, který věří, že jeho štěstí je jeho odpovědnost. Proaktivní přesvědčení se skládá ze dvou částí:

- 1) *Život řídí jedinec* - ve shodě s Rotterem (1990 in Belovičová & Sollárová, 2013) člověk vychází ze svého vnitřního místa kontroly a vnímá se jako účinný ve shodě s konceptem self-efficacy A. Bandury (1998 in Belovičová & Sollárová, 2013).

- 2) *Život je plný zdrojů* – ve shodě s teoriemi dispozičního optimismu Scheirera a Carvera in (1985 in Belovičová & Sollárová, 2013) a funkčního optimismu Schwarzera (1998 in Belovičová & Sollárová, 2013)

Podobně vidí proaktivního člověka, jako někoho, kdo přebírá odpovědnost za svůj život i S. Covey (2006).

5.1 Proaktivní zvládání stresu

Termín proaktivního zvládání pochází od Aspinwallové a Taylorové (1997 in Lukavský, Šolcová & Preiss, 2011), jde podle nich o takové řešení obtížné situace, ve kterém člověk předvídá (anticipuje) budoucí stresory a reaguje na ně dříve, než nastanou nebo zmírní jejich dopad (Lukavský, Šolcová, Preiss, 2011). Podle Schwarzera a Tauberta (2000 in Lukavský, Šolcová & Preiss, 2011) je proaktivní zvládání orientováno na dosahování cílů. Aspinwallová a Taylorová (1997) vymezují proaktivní coping oproti reaktivnímu a anticipačnímu. Proaktivní coping předchází reaktivnímu i anticipačnímu zvládání, vyžaduje jiné dovednosti, protože se nezaměřuje na konkrétní stresor, ale na řešení situace jako celku, přípravu a aktivaci zdrojů. Proaktivní coping není zaměřen na redukci ohrožení ale spíše je situace vnímána jako výzva s nadějí na úspěch. Podobně vymezuje proaktivní zvládání Greenglassová (1998, 2002 in Lukavský, Šolcová & Preiss, 2011), proaktivní zvládání je zaměřeno do budoucna, na vytvoření zdrojů potřebných k dosažení cílů a na osobní rozvoj. Proaktivní zvládání je motivováno pozitivně, situace jsou vnímány jako příležitost. Greenglassová a kol. (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, Taubert 1999) definují proaktivní zvládání jako přístup k životu či existenciální víru v to, že věci budou fungovat nikoliv kvůli štěstí nebo jiným nekontrolovatelným faktorům, ale proto, že jedinec přebírá odpovědnost za dosažení požadované změny. Proaktivní zvládání se odlišuje od jiných forem vyrovnávání se v tom, že se zaměřuje na využívání zdrojů a silných stránek nikoli na redukci problému, používá vize úspěchu a pozitivní emocionální strategie. Proaktivní zvládnutí zahrnuje nastavení cíle a vytrvalé úsilí o jeho dosažení.

Greenglassová (1998 in Lukavský, Šolcová & Greenglass, 2006) vytvořila dotazník proaktivního zvládání životních nároků (proactive coping inventory), dotazník bude popsán v praktické části práce. Sollár a Sollárová (2010) ověřili ve své studii vztah mezi proaktivním zvládáním, sebeúctou, neuroticismem a konceptem plně fungující osoby C.R. Rogerse u administrativních pracovníků. Zjistili, že čím je člověk integrovanější, tím je

proaktivnější, má vyšší sebeúctu a je méně neurotický. Proaktivita je podle jejich zjištění jednou ze známek plně fungující osoby.

5.2 Model proaktivity S. Coveyho

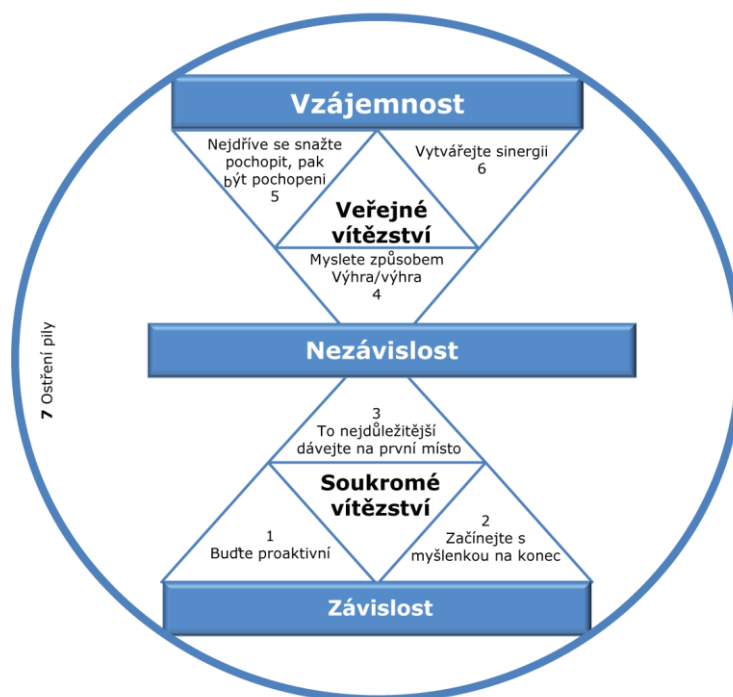
V oblasti literatury osobnostního rozvoje je velmi populární práce S. Coveyho (2006) *Sedm návyků skutečně efektivních lidí*. V této knize Covey podává pohled na základní návyky, které vedou k úspěšnému zvládnání života, zaměstnání či podnikání. Hlavním a prvním návykem je být proaktivní. Ostatních šest návyků navazuje na návyk proaktivity a aplikuje ho do oblasti vedení, řízení, budování vztahů a péči o sebe. Nejprve si představíme Coveyho model jako celek následně si vydefinujeme jeho pojetí proaktivity.

5.2.1 Celkový pohled na 7 návyků

Covey (2006) uspořádal 7 návyků do modelu postupného budování návyků jako cestu od závislosti, přes nezávislost ke vzájemnosti. Vzájemnost, je podle Coveyho více než nezávislost. Cestu k nezávislosti tvoří první až třetí návyk a Covey ji nazývá jako *soukromé vítězství*, cestu od nezávislosti ke vzájemnosti tvoří čtvrtý až šestý návyk a Covey ji nazývá jako *veřejné vítězství*. Sedmý návyk – ostření pily je tvořen péčí o předchozích šest návyků. Následuje seznam sedmi návyků skutečně efektivních lidí. Graficky jsou znázorněny v obrázku 1.

1. Návyk – Buďte proaktivní
2. Návyk – Začínajte s myšlenkou na konec
3. Návyk – To nejdůležitější dávejte na první místo
4. Návyk – Myslete z působem výhra – výhra
5. Návyk – Nejprve se snažte pochopit, pak být pochopeni
6. Návyk – Vytvářejte synergii
7. Návyk – Ostřete pilu

Obrázek 1 – 7 návyků podle S. Coveyho (2006, s.52)



5.2.2 Coveyho pojetí proaktivity

Coveyho pojetí proaktivity staví na myšlenkách V. E. Frankla „být proaktivní znamená převzít odpovědnost za vlastní život“ (Covey, 2006, s. 68). Odpovědnost definuje jako schopnost zvolit si odpověď na základě svobodné volby (Covey, 2006). Proaktivita je schopnost uplatnit svou svobodu volby. Jestliže „mezi podnětem a odezvou se nachází prostor pro svobodnou volbu“ (Frankl in Covey, 2006, s. 67) pak proaktivita je schopností využít tento prostor. Pokud člověk převezme odpovědnost, stává se aktivní a iniciativní. Proaktivita se podle Coveyho (2006) opírá o čtyři dílčí schopnosti:

- **Sebeuvědomění** – schopnost uvědomit si sám sebe, podívat se na sebe z odstupe, přemýšlet o tom, jak přemýšlíme. Jde o schopnost sebereflexe ve smyslu metakognice.
- **Představivost** – „schopnost vytvářet v mysli obrazy a představy“ (Covey, 2006, s. 67), na základě kterých můžeme plánovat svou reakci, představit si její důsledky, vytvářet řešení.
- **Svědomí** – „hluboké vnitřní vědomí toho, co je správné a co je špatné, vědomí principů, které řídí naše chování a smysl pro to, do jaké míry jsou naše myšlenky a činy v souladu s těmito principy“ (Covey, 2006, s. 67).

- **Nezávislá vůle** - „schopností jednat na základě sebeuvědomění, aniž bychom podléhali jakýmkoliv dalším vlivům“ (Covey, 2006, s. 67).

Důležitým prvkem proaktivity je podle Coveyho (2006) také schopnost volit si zaměření své pozornosti, na co člověk reagovat bude a na co ne. Vymezuje tři oblasti reality: první vymezení je rozdělení reality na to, co nás zajímá a to, co nás nezajímá. To, co nás zajímá, tvoří *okruh zájmu*. V tomto *okruhu zájmu* některé věci člověk může ovlivnit jiné nikoliv. Věci, které může ovlivnit, tvoří oblast jeho vlivu. Proaktivní lidé se podle Coveyho zaměřují na to, co mohou ovlivnit. Reaktivní lidé se zaměřují na oblast zájmu, kterou ovlivnit nemohou, tím se dostávají do pozice „oběti“. Podobně hovoří F. Kofman (2010) o schopnosti *bezpodmínečné odpovědnosti*, přijme-li člověk odpovědnost za vše, na co může mít vliv, stává se „tvůrcem“ svého života.

Coveyho model proaktivity a jeho rozvedení do sedmi návyků poskytuje praktickou pomůcku k výuce proaktivity.

5.3 Proaktivita ve světě práce

Proaktivita je ve firemním prostředí jednou z nejžádanějších vlastností pracovníků (Parker & Wang, 2015). Crant (2000) ve své práci shrnuje dosavadní poznatky o konceptu proaktivity a považuje proaktivitu za předpoklad úspěchu v zaměstnání. Proaktivita je spojována s dobrou kariérou, pozitivně ovlivňuje výkon i subjektivní spokojenost v práci, zlepšuje adaptabilitu na nové zaměstnání, snižuje pracovní nejistotu a úzkost (Fugate & kol. 2004). Fuller a Marlerová (2009) provedli metaanalýzu 313 korelací ze 107 studií zaměřených na vztah proaktivní osobnosti ke kariéře, pracovnímu výkonu a pracovní spokojenosti. Jejich metaanalýza prokázala pozitivní vztah mezi proaktivní osobností, subjektivním i objektivním úspěchem v zaměstnání, pozitivní vztah mezi proaktivní osobností a zaměstnatelností zejména se self-efficacy při vyhledávání zaměstnání, kariérovým self-efficacy, touhou učit se a podnikatelskou kognicí.

Fugate a kol. (2004), kteří navázali na Cranta (2000) vidí ve schopnosti proaktivní pracovní adaptability základ zaměstnatelnosti. Proaktivita je důležitou částí jak kariérové adaptability, tak kariérové identity, kterou autoři článku vnímají jako kognitivně afektivní aspekt zaměstnatelnosti. Různé studie uvádí pozitivní vliv proaktivity na hledání

zaměstnání u ohrožených skupin na trhu práce, např. Zacher (2013) a Zacher a Bock (2014) zjistily významný vliv proaktivity na intenzitu hledání zaměstnání u starších osob.

5.4 Rizika a překážky proaktivity

Petr Senge (2009) upozorňuje, že největším rizikem proaktivity je, že se stane jen proklamovaným heslem, za kterým je maskována reaktivita. Senge dokonce hovoří o *iluzi převzetí iniciativy*, kterou považuje za jednu z poruch učení v organizacích. „Skutečná proaktivita pramení z pochopení, jak my sami přispíváme ke svým vlastním problémům“ (Senge, 2009, s. 39). Ve své knize o učících se organizacích Senge (2009) popisuje dalších šest chyb v učení. Představíme si člověka jako organizovaný systém a organizaci jako organizovaný systém organizovaných systémů (lidí), můžeme vidět, že chyby v učení organizace jsou vlastně chybami v učení lidí. Uvedme si zde přehled chyb učící se organizace, jak je popsal Senge (2009, s. 36 – 44):

1. ***Jsem to, co dělám*** – lidé často mají jasno v tom, co dělají a nejasnost v účelu svého jednání. To jim brání vidět směr a strategicky myslet.
2. ***Nepřítel je někde mimo nás*** – jde o hledání viníka a vzdávání se vlastní iniciativy.
3. ***Iluze převzetí iniciativy*** – je chybou rychlých krátkodobých řešení. Je často spojeno s větou ‚musí se s tím něco udělat‘. Nalézt viníka nebo symptom a ten odstranit.
4. ***Fixace na události*** – lidé mají představu lineárního vztahu příčina a následek, fixují se na pomíjivé, krátkodobé události a ztrácí pohled na celkový příběh.
5. ***Podobenství o uvařené žábě*** – Neschopnost reagovat a přizpůsobovat se postupným změnám a postupně narůstajícím hrozbám.
6. ***Klamná představa učení se na základě zkušenosti*** – jde o riziko rozporu mezi krátkodobými a dlouhodobými důsledky našeho jednání. Něco, co je nyní nepříjemné, může mít pozitivní dopad do budoucna a naopak.

Aby se ze snahy o proaktivitu nestala iluze, je důležité rozvíjet osobní uvědomění.

6 Všímavost

Podobně jako je nejednotná definice proaktivity je nejednotná i definice všímavosti. Jako užitečné se mi jeví ji definovat nejprve skrze historický pohled na všímavost. Všímavost je jedním z hlavních částí buddhistické nauky *dhammy* a buddhistické psychologie *abhidhhamy*, v původním jazyce *páli*, kterým bylo zapsáno Buddhovo učení, se označuje jako *sati*, v angličtině se nejčastěji používá termín *mindfulness* (Frýba, 1996). Před více

než 2500 lety ji pojmenoval a popsal historický Buddha vlastním jménem Siddhártha Gautama. V Buddhově učení je kultivace všímavosti sedmou částí osmidílné stezky vedoucí k emancipaci od utrpení. Buddha vytvořil *satipatthánu* jako meditační techniky nácvičku všímavosti ke čtyřem podkladům všímavosti, kterými jsou: tělo, cítění, stavy mysli a předměty mysli. *Satipatthána* doslovně znamená ‚cesta k uvědomění‘ (Frýba, 2006) nebo ‚zpřítomnění uvědomění‘ či ‚uvědomění blízko mysli‘ (Nyanaponika, 1995). *Satipatthána* „skýtá tu nejjednodušší a nejpřímější, nejdůkladnější i nejúčinnější metodu pro výcvik a vývoj mysli pro její denní úkoly a problémy, jakož i pro její nejvyšší cíl: neotřesitelné osvobození samotné mysli od žádostivosti, nenávisti a klamu (Nyanaponika, 1995, s 15). „Všímavost není ani zaměřovaná pozornost ani vyhledávací bdělost. Všímavost spočívá v průběžném všímání, neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně děje“ (Frýba, 2003 s. 43) Pravá všímavost se týká všeho, co člověk dělá, když sedá, když uléhá, když jí, když mluví (Frýba, 2006). Nejde tedy jen o meditaci ale o způsob plného uvědomění v každém přítomném okamžiku. Podobně jako otevřené, existenciální žití, které definoval Rogers (2015) jako znaky směřování k dobrému životu, které umožní se rozhodovat na základě toho, co cítím jako správné.

V učení *abhidhammy* je všímavost prostředkem k dosažení osvobození od utrpení, skrze očištění mysli od patologie, překonání pěti překážek: 1) očištění od smyslné touhy, 2) očištění od zlo vůle k rozvoji soucitu a dobrotivosti, 3) očištění od malátnosti a strnulosti k jasné mysli, 4) očištění od nepokoje a výčitek ke klidu a míru, 5) očištění od pochybovačnosti k důvěře v dobro (Frýba, 2006). Všímavost je také podkladem moudrého uvažování *yoniso-manasikára*, které je podkladem moudrého rozhodování a jednání (Frýba, 1996).

Ve 20. a 30. letech 20. století se začala o všímavost a abhidhammu zajímat západní psychologie např. Jung a Alexandr. Větší zájem se objevil v 60. a 70. letech. Můžeme ho najít v dílech Fromma, Wattse, Bosse, Frýby, Golemana, Kabat-Zinna (Benda, 2007). Zejména posledně jmenovaný Jon Kabat-Zinn (2016) se zasloužil o masivní rozšíření zájmu o všímavost a možnosti jejího využití v západní psychologii, medicíně a nakonec i ve světě práce a vzdělávání. Kabat-Zinn se v roce 1979 podílel na založení kliniky ke snižování stresu v nemocnici při Massachusettské univerzitě ve Worcesteru, kde vytvořil osmitýdenní program *mindfulness based stress reduction* (dále jen MBSR, česky *na všímavosti založené zvládání stresu* nebo překlad dle Chýleho (2016 in Kabat-Zinn 2016)

snižování stresu pomocí všímavosti. Provedl jedny z prvních evidence based výzkumů v oblasti dopadů všímavosti na snižování stresu a zlepšení imunity, tyto výzkumy odstartovali zájem lékařů a dalších vědců (Kabat-zinn, 2016). Díky těmto výzkumům, došlo k sekularizaci všímavosti od Buddhismu, kontextem pro studium všímavosti se stala jednak teorie stresu (Kabat-zinn, 2016) a jednak dopad tréninku všímavosti na fungování mozku např. Siegel (2007), přehled neurovědních studií podávají např. Cahn a Polich (2006). Z programu MBSR byl odvozen program zaměřený na zvládání deprese *Mindfulness based cognitiv therapy for depression – MBCT* (Segal, Wiliems & Teasdale, 2002). Tyto dva programy byly postupně aplikovány na různé cílové skupiny v rámci terapie duševních, behaviorálních a somatických onemocnění. Dalšími programy, které jsou spojeny se všímavostí, jsou dialektická behaviorální terapie (Dialectical behavioral therapy – DBT) a Acceptance and commitment therapy – ACT (Benda, 2007; Žitník, 2010). V dalším období se přenesl zájem o všímavost i do oblastí práce a vzdělávání.

6.1 Operacionální definice všímavosti

Přehled definicí všímavosti u nás podrobně zpracoval Jan Benda (2007) nebo Jiří Žitník (2010), jejich přehledy uvádíme v přílohách 1. a 2. Podle Benda (2007) je nejcitovanější definice všímavosti podle Kabat-Zinna z roku 2003, který ji definoval jako „uvědomování si, které se vynořuje skrze záměrné uplatňování pozornosti v přítomném okamžiku, bez hodnocení na odvíjející se zkušenost okamžik za okamžikem“ (Kabat-Zinn, 2003, s 145). To je v opozici proti automatickému reagování, bytí v módu autopilota, bezmyšlenkovitosti, otupělosti (Siegal, 2015; Brown & Ryan, 2003).

Bishop (2004) uvádí, že všímavost je v současné psychologii přijímána jako přístup ke zvyšování uvědomění a obratnějšímu reagování na mentální procesy, které přispívají k citovému strádání a maladaptivnímu chování. Navrhl procesuální dvousložkový model všímavosti, ve kterém je všímavost tvořena receptivní složkou sebe-regulace pozornosti k bezprostřední zkušenosti, která pomáhá rozpoznávat mentální události v přítomném okamžiku a reaktivní složku, která umožňuje nastavení postoje otevřenosti, přijetí a zvědavosti k vlastnímu zážitku.

Brown a Cordon (2009, s. 60) při své operacionalizaci všímavosti uvádí, že „všímavost má kořeny v základních kapacitách vědomí, a to v pozornosti a (meta-) uvědomění“ a dále uvádí, že tato fenomenologická definice je užitečná pro toho, kdo praktikuje všímavost. Pro možnost výzkumu navrhuje rozlišovat všímavost jako vlastnost a jako stav. Good,

Lyndy a kol. (2015) rozlišují čtyři různé přístupy ke všímavosti. Na všímavost je možné nahlížet jako na osobnostní vlastnost, každému člověku je vlastní určitá míra *dispoziční všímavosti*. Na všímavost je možné se dívat jako na aktuální stav mysli, jestli je člověk všímavý v přítomném okamžiku, tzv. *stavová všímavost*. Dále se na všímavost můžeme dívat jako na praxi, nakolik člověk praktikuje postupy všímavosti, např. všímavé dýchání, ve svém životě, jde o všímavost jako dovednost. Na všímavost je možné nahlížet také jako na intervenci, nakolik člověk umí pomocí všímavosti zvládnout negativní vnitřní nebo vnější události, zde se jedná o použití technik všímavosti jako copingové strategie.

6.2 Dispoziční všímavost

Všímavost je vrozená schopnost vlastní všem lidem, je přirozenou schopností, kterou lze dále kultivovat (Kabat-Zinn, 2003). Dispoziční všímavost je míra v jaké uplatňujeme všímavost ve svém životě, jak často jsme všímaví, schopní plného, otevřeného uvědomění bez hodnocení. Utváří se v průběhu vývoje člověka, a v rámci neuroplasticity může být posílena až do stáří (Kabat-Zinn, 2016).

Siegel (2015) všímavost považuje za jeden z druhů uvědomění a dává jí do souvislosti s vývojem mozku a mysli, schopnostmi mentalizace a metakognice. Trénink mindfulness má pozitivní a integrující vliv na ty části mozku, na které má pozitivní vliv bezpečné citové připoutání a psychoterapie. To je v souladu se zjištěním, že dispoziční všímavost má pozitivní vztah k bezpečnému attachmentu v dospělosti (Cordon & Finney, 2008). V jiné své knize Siegel (2014) uvádí, že schopnost být přítomný spojený s postojem zvědavosti, otevřenosti a přijetí, je v samém jádru pozitivního attachmentu. Vyšší dispoziční všímavost je spojována s dobrou náladou, duševní pohodou, nižší úrovní depresivity, úzkostnosti a stresu (Brown & Ryan, 2003), lepší kontrolou chování, rozhodováním a zaměřením na cíl (Browen, 2007)

Creswell, Way, Eisenberger a Lieberman (2007) ve své studii prokázali, že u účastníků výzkumu, kteří měli vyšší úroveň dispoziční všímavosti, měřeno dotazníkem MAAS, byla zjištěna větší a širší aktivace prefrontální kůry a zeslabená reakce amygdal během označování negativních emocí, než u účastníků s nižší dispoziční všímavostí. Konkrétně dispoziční všímavost pozitivně asociovala s aktivitou v pravém ventrolaterálním prefrontálním kortexu, levém ventrolaterálním kortexu, ventromediálním prefrontálním kortexu, pravém dorsolaterálním prefrontálním kortexu a levé inzule. Největší vztah měla s oblastmi mediálního prefrontálního kortexu. Účastníci s vyšší úrovní dispoziční

všímavosti měli silně inverzní vztah mezi aktivitou v těchto regionech prefrontálního kortexu a pravé amygdaly, zatímco u účastníků s nízkou úrovní dispoziční všímavosti se tyto účinky neprokázaly. Osoby s vyšší úrovní dispoziční všímavosti mají lépe rozvinuty a integrovány neuronální obvody, které se uplatňují při sebe-regulaci, zvládnání emočně zatěžujících situací a stresu.

Hanley (2016) prozkoumal vztah mezi dispoziční všímavostí a pěti faktorovým modelem osobnosti. Zjistil silný pozitivní vztah mezi dispoziční všímavostí a svědomitostí (0,38) a negativní vztah k neuroticismu (-0,44). K podobnému výsledku dospěla v metaanalýze i Giluková (2009), její metaanalýza ukázala silnou negativní korelaci mezi dispoziční všímavostí a neuroticismem (-0,58) a silnou se svědomitostí (0,44).

Dispoziční všímavost může vysvětlit dlouhodobý dopad tréninku všímavosti (Creswell, Way, Eisenberger & Lieberman (2007). Absolvování osmitýdenního tréninku MBSR má na neuronální úrovni podobný dopad jako praktikování pravidelná meditace a to v oblasti prefrontálního kortexu, hippokampu, cingulárního kortexu a částečně také inzuly. Změny v inzule pravděpodobně vyžadují delší trénink. Inzula se podílí na vnímání, pozornosti, sebeuvědomění, interocepti, kontrole motoriky, internalizaci vlastní zkušenosti a s propojováním důsledků chování na motivaci (Gotink, Meijboom, Vernooij, Smits, & Hunink, 2016)

Úroveň dispoziční všímavosti bývá měřena pomocí dotazníkových metod jako jsou Dotazník pěti aspektů všímavosti, který bude používán v této práci a je podrobněji popsán v praktické části nebo Škála uvědomění všímavé pozornosti MAAS, jejichž autorem jsou Brown a Rian (Benda, 2007)

6.3 Stavová všímavost

Stavová všímavost je chápána jako momentální stav vědomí a uvědomění (Kabat-Zinn, 2003). Jako stavová všímavost bývá také označován stav zvýšené úrovně všímavosti během meditace nebo nějakou dobu po ní (Broun & Cordon, 2008). „Běžnou zkušeností meditujících je metakognitivní posun ve vztahu mezi myšlenkami a pocity“ (Cahn & Polich, 2006, s. 181). V tomto metakognitivním uvědomění jsou zachycovány jevy, ze všech čtyřech podkladů všímavosti, je zaznamenáváno jejich vznikání, trvání a ukončení (Frýba, 2006). Hafenbrack, Kinias a Barsade (2014) zjistili, že po provedení cvičení všímavosti k dechu a tělu dělali participanté jejich výzkumu významně méně chyb

v rozhodování. V jiném výzkumu došlo následně po meditaci k dechu a tělu ke zlepšení schopnosti detekovat tělesné signály (Mirams, Poliakoff, Brown & Lloyd, 2013)

6.4 Všímavost jako dovednost kultivace mysli

Všímavost jako dovednost znamená používání praktických postupů zahrnujících všímavost ke kultivaci mysli. Běžně je rozlišováno mezi formálními - meditativními a neformálními - nemeditativními postupy kultivace mysli (Frýba, 1996; Siegel, 2016; Kabat-Zinn, 2016). Je třeba upozornit, že jejich používání je ovlivněno kontextem, v rámci kterého jsou naučeny. Zejména jsou li učeny v tradičních rámcích nebo v jejich sekularizované podobě. V sekularizované podobě se hovoří často o dovednostech kultivace mysli jako o technikách mindfulness nebo mindfulness meditaci. Podle tradičního rámce učení abhidhammi je kultivováno více dovedností zejména pravé soustředění, pravá všímavost a vhled a na nich postavené moudré uvažování (Frýba, 1996). Pro meditativní kultivaci mysli je vyvinuta řada postupů přehled základních postupů v jejich tradičním a sekularizovaném pojetí je shrnut v tabulce 2.

Tabulka 2 – Srovnání postupů všímavé praxe

Postupy dle dhammy (Frýba, 2003a)	Základní postupy dle Frýby (Frýba, 1996)	Postupy v MBSR (Kabat-Zinn, 2016)
Všímání nádechu a výdechu Všímavost k polohám těla Všímavost k částem těla Jasně uvědomování Pozorování prvků (dhátu)	Všímání nádechu a výdechu Meditace kráčení Záření dobrotivosti	Body scan Sezení s vědomím dechu Meditace v sedě Všímavá chůze Jóga v leže
Sledování citů Sledování mysli Sledování jevů mysli	Pokročilé techniky dle Frýby (Frýba, 2003b)	Postupy v programu MBCT (Segal, Williams, Teasdale, 2002; Williams, Penman 2014)

Poznávání pěti překážek	Svět v modrém	Procházení těla
Rozlišování pěti skupin	Meditace smrti	Všímavost vůči tělu a dechu
lpění	Satipatthána-vipassaná (má	Všímavá chůze
Rozlišování smyslových	pět oblastí ve kterých je	Prostor k nadechnutí
základen	nacvičována: sledování	Zvuky a myšlenky
Poznávání sedmi členů	pomíjivosti, střežení bran smyslů,	Zvládání nesnází
probuzení	přetváření neblahodárných	Všímavý pohyb
	procesů, odvrácení od utrpení,	Spřátelení
	zjištění prázdnoty)	

Neformální trénink zahrnuje uvědomění při provádění každodenních činnostech. Vše, co člověk dělá, může provádět všímavě. V tradičním pojetí zahrnuje zejména všímavé jedení, vyprazdňování, měnění poloh, jasné vědění o usínání a probouzení (Frýba, 2003b). Kabat-Zinn (2016, s. 559) uvádí: „esencí všímavosti je záměrné uplatňování pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování. Udržování neformální praxe tedy znamená věnovat pozornost, být bdělý a prodlévat ve svých okamžicích jak nejlépe dovedete a jak často to dovedete. To může být zábava. Můžete se sami sebe kdykoliv zeptat: Jsem plně bdělý? Víím, co právě teď dělám? Jsem plně přítomen, když to dělám? Jak je právě teď mému tělu? Co dělá můj dech? Co má moje mysl za lubem?“

6.5 Všímavost jako intervence

Všímavost jako intervence znamená použití technik všímavosti jako copingové strategie ke zvládnutí akutního stresu, úzkosti, depresivních myšlenek. Součástí programu MBCT (Segal, Williams, Teasdale, 2002; Williams, Penman 2014) je také nácvik schopnosti využití všímavosti k dechu tzv. prostor k nadechnutí ke zvládnutí ruminací, úzkosti, stresu či špatné nálady. Ronald D. Siegel (2016) ve své knize *Velká kniha meditačních technik* poskytuje praktického průvodce intervencí, ke zvládnutí rozličných životních událostí. Larson, Steffen a Primosch (2013) popisují, že provedení meditace všímavosti k dechu snižuje aktivitu autonomního nervového systému a snižuje systolický krevní tlak.

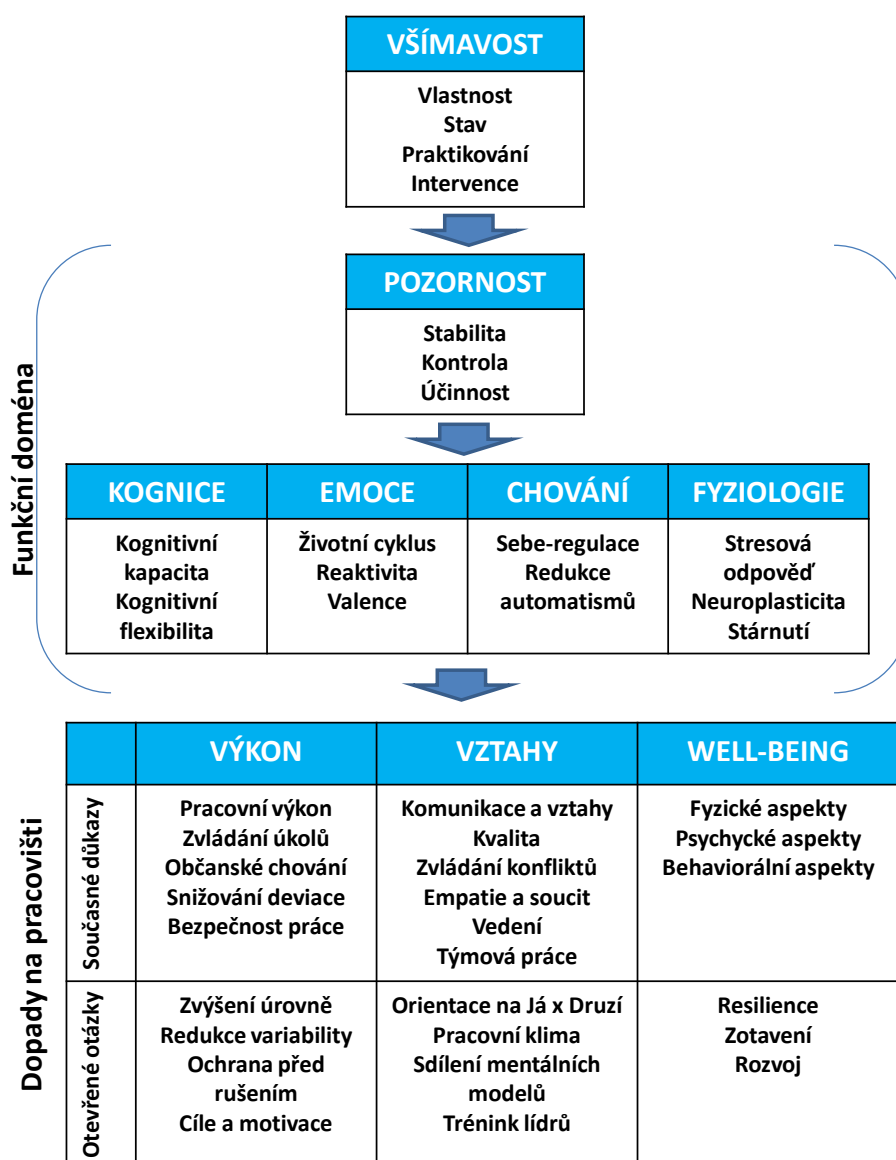
6.6 Všímavost ve světě práce

V této podkapitole částečně přebírám text ze své seminární práce, kterou jsem psal do předmětu psychologie práce v červnu 2016. Původní seminární práci cituji v seznamu literatury.

V současné době existuje řada studií, které poukazují na pozitivní význam všímavosti v pracovním prostředí, její dopady na pracovní výkon, pozornost, komunikaci na pracovišti, zvládání pracovního stresu, uspokojení z práce. D. J. Good a Ch. J. Lynddy (2015) shrnují tyto výzkumy do modelu „*Integrative framework relating mindfulness to workplace outcomes*“ (Good, Lynddy a kol., 2015 s. 3) viz obrázek 2. V této části využijeme jejich model k objasnění vztahu všímavosti v oblasti práce. V textu je doplněn o poznatky z dalších studií a publikací.

Obrázek 2 – Integrativní rámec vztahu všímavosti a dopadů na pracovišti (Good, Lyddy, 2015 s. 3)

Integrativní rámec vztahu všímavosti a dopadů na pracovišti



D.J. Good a Ch.J. Lyddy, 2015 s.3, přeložil a upravil Šalplachta 2016

Funkční dopad všímavosti na člověka

Good, Lynddy a kol. (2015) ve svém modelu vycházejí z výzkumů, které prokazují dopad všímavosti na pozornost, kognitivní funkce, emoce, chování a fyziologii.

Vliv na pozornost

Nejvýznamnější vliv má všímavost na pozornost. Rozvíjí uvědomění zaměření pozornosti v přítomném okamžiku. Všímavost pozitivně ovlivňuje stabilitu pozornosti, kontrolu

pozornosti a účinnost pozornosti např. chrání před habituací pozornosti, pomáhá správnému využití pozornosti, snižuje odbíhání k distraktorům. Všímavost přispívá k ekonomice rozdělení kognitivních sil. Nejvýznamnějším účinkem je, že chrání před touláním myslí (Good, Lynddy & kol. 2015). Killingsworthová a Gilbert (2010) ve své studii *A wandering mind is an unhappy mind* (Toulavá mysl je nešťastná mysl) objevili, že lidé se běžně věnují toulání v myšlenkách více než polovinu svého bdělého času. Trénink všímavosti rozvíjí schopnost utlumit prefrontální mediální oblasti mozkové kůry, které jsou zodpovědné za odbíhání myšlenek a posílit okruhy prefrontální kůry zodpovědné za kognitivní kontrolu (Goleman, 2014).

Vliv všímavosti na kognitivní funkce

Všímavost má pozitivní vliv na kognitivní výkon, kognitivní kapacitu a flexibilitu, zvyšuje kapacitu pracovní paměti, má pozitivní vliv na fluidní inteligenci, zpracování nových informací a jejich vztahů. Všímavost zlepšuje schopnost podívat se na věci v nové perspektivě a v nových vztazích. Další výzkumy ukazují na pozitivní vliv všímavosti na kreativitu, divergentní i konvergentní myšlení a schopnost vzhledu do problému (Good, Lynddy & kol. 2015). Moor a Malinowski (2009) poukázali na to, že osoby, které prošly tréninkem MBSR mají lepší výkon ve Stroopově testu, lépe udržují pozornost a méně podléhají automatickým kognitivním vzorcům.

Vliv všímavosti na emoce

Všímavost umožňuje zaujmout odstup od emocí, plně si je uvědomit a nehodnotit. Všímavost umožňuje prožívat vnitřní i vnější události bez hodnocení, a to skrze záměrné soustředění pozornosti na to, co je tady a teď s nehodnotícím postojem. Všímavý člověk se drží zpátky a je nehodnotícím svědkem svého vnímání, myšlení i prožívání. To mu umožňuje být více objektivní, aniž by byl událostí zasažen (Hülshager, Alberts, Feinholdt & Lang 2012). Všímavost odděluje ego od vnitřních a vnějších událostí (Glomb a kol 2011). Všímavost tak umožňuje regulaci emocí shora dolů, ovlivňuje životní cyklus emocí a vrací emoční vzrušení k základnímu klidnému stavu (Good, Lynddy & kol. 2015). Všímavost zároveň funguje jako nárazník či ochranný val pro udržení vnitřního klidu a vyrovnanosti před emocemi i dalšími rušivými podněty. Nevede však k potlačení emocionální reakce ale k odstupu od ní. Jak uvádí Rick Hanson (2013) stav klidu postavený na všímavosti není založen na inhibici limbického systému prefrontálním

kortexem ale je postaven na nereagování na tyto podněty a prožitky. „Pokud jste vyrovnaní, limbický systém může pálit, jak se mu zlíbí“ (Hanson 2013 s. 86).

Vliv všímavosti na chování

Všímavost má podle Glomba a kolegů (2011) výrazný pozitivní vliv na seberegulaci na pracovišti. Všímavost umožňuje vytvořit mentální mezeru mezi podnětem a reakcí na něj, snižuje automatické reagování na podněty a tím vytváří prostor pro vědomé zvážení a reagování. Hlavním mechanismem, kterým všímavost ovlivňuje seberegulaci je redukce automatismů, v důsledku kterého vzniká prostor pro svobodu volby jednání (Good, Lynddy & kol. 2015).

Zde můžeme vidět podobnost s Covyho modelem proaktivity.

Vliv všímavosti na fyziologii

Vzhledem k oblasti práce je nejdůležitějším vlivem všímavosti na fyziologii vliv všímavosti na redukcí stresové reakce organismu (Good, Lynddy & kol. 2015). Velké množství studií prokazují pozitivní vliv všímavosti na regulaci stresu a v důsledku toho pozitivní vliv na zdraví a zdravotní stav člověka. Všímavost má pozitivní vliv na imunitu, zkracuje dobu nutnou k rekonvalescenci, snižuje negativní dopady chronických onemocnění, preventivně působí proti kardiovaskulárním onemocněním, onkologickým onemocněním, duševním onemocněním (Williams & Penman 2014). Přitom pracovní stres a jeho důsledky na výkon a zdraví stojí organizace nemalé prostředky. Mezi další prokázané vlivy všímavosti na fyziologii je její pozitivní vliv na fyziologii mozku, všímavost zlepšuje konektivitu jednotlivých oblastí mozku, podporuje plasticitu mozku, zpomaluje stárnutí mozku, zpomaluje úbytek fluidní inteligence (Good, Lynddy & kol. 2015).

Dopady všímavosti na pracovišti

Podle uváděného modelu dle Gooda, Lynddy a kol. (2015) se všímavost na pracovišti projevuje pozitivními dopady na výkon, lepšími pracovními vztahy a pracovní spokojeností pracovníků, nižší mírou deviantního chování jako je mobbing, větší bezpečností na pracovišti. Některé tyto dopady a jejich vztahy jsou již potvrzené a vysvětlené výzkumem, jiné na osvětlení teprve čekají. Autoři v modelu pojmenovávají otázky, na které by se další výzkum všímavosti v oblasti práce měl zaměřit. Glomb a kol. (2011) staví vzhledem k dopadům všímavosti na pracovní výkon do popředí hlavně pozitivní vliv všímavosti na

flexibilitu reakcí, rozhodování, empatii, afektivní regulaci, sebeurčení a vytrvalost, zlepšení pracovní paměti, lepší učení, lepší odhad situace, snížení bias.

K výše uvedenému modelu Gooda, Lynddy a kol doplníme ještě model, který uvádějí Langer a Moldoveanu (2000), ti charakterizují všímavost, jako poznávací proces, ve kterém jsou zaznamenávány stále nová rozlišení situace okamžik za okamžikem. „Tento proces neustálého zaznamenávání nového rozlišení vede k mnoha rozdílným důsledkům zahrnujících 1) větší senzitivitu ke svému prostředí, 2) větší otevřenost k novým informacím, 3) tvorbu nových kategorií při uspořádání vlastní percepce a 4) lepší uvědomění různých úhlů pohledu při hledání řešení. ... Všímavost však není chladný kognitivní proces, proces přijímání nového rozlišení zahrnuje celého člověka“ (Langer & Moldoveanu, 2000, s. 2). Benda (2007) jejich model nazývá jako sociálně psychický.

6.7 Vztah všímavosti a nezaměstnanosti

Bohužel není mnoho publikací, které by se věnovali této problematice. Agokei (2013) potvrdil významný vztah mezi všímavostí a podnikatelskou self-efficacy a doporučuje zavedení tréninku všímavosti pro studenty vysokých škol jako podporu podnikání a prevenci jejich budoucí nezaměstnanosti. Jong, Hommes, Brouwers a Tomic (2013) provedly ověření účinku tréninku všímavosti na skupinu 43 nezaměstnaných. Oproti kontrolní skupině u nich došlo k významnému zvýšení dispoziční všímavosti měřeno dotazníkem MAAS, došlo ke snížení stresu a ke zvýšení důvěry ve schopnost nalezení práce. Výrazně se také zvýšila schopnost účastníků používat dovednosti k získání zaměstnání. Motivace k účasti na přijímacím pohovoru se nezměnila. Hyland (2015) ve zprávě *Mindfull nation UK* zmiňuje další nepublikované studie, které potvrzují pozitivní vliv tréninku všímavosti u nezaměstnaných na schopnost získat zaměstnání. Tak například v JobCentrePlus v Durhamu zavedli program tréninku všímavosti pro nezaměstnané, kteří byli nezaměstnaní jeden až pět let. 47% z absolventů programu se do půl roku zaměstnalo.

Rozvoj všímavosti se jeví jako významná oblast rozvoje člověka, jeho schopnosti zvládat život a jeho nároky. Na závěr teoretické části si doplníme ještě jeden koncept, který doplní náš pohled na problematiku kompetencí ke zvládnutí života a vzhledem k jeho velkému rozšíření v odborné literatuře by bylo prohrěškem jej nezmínit.

7 Potřeba vnímané kontroly a vědomí vlastní účinnosti

Potřeba vnímané kontroly – *perceived control* (Křivohlavý 2001) je jedním z důležitých aspektů zvládnání života a jeho nároků. A je jedním z mostů mezi koncepty zvládnání života. *Perceived kontrol* bývá definována jako „Přesvědčení, že člověk je schopen určovat a kontrolovat své vnitřní psychické stavy i své chování, ovlivňovat své okolí a dosahovat žádoucích výsledků“ (Wallston, Wallston, Smith, Dobbins, 1987 in Křivohlaví, 2001, s.76). Bandura (1977 in Křivohlavý 2001) tuto vnímanou kontrolu spojoval se svým konceptem *vnímané osobní zdatnosti – self-efficacy*. Vnímaná kontrola je v teorii zvládnání životních událostí považována za dobrý nárazník – *buffer* proti stresu (Křivohlaví 2001). *Self – efficacy* je mnohými autory spojována s proaktivitou např. Parkrová (2000) považuje šířku *self – effycacy* jako jeden ze dvou zdrojů proaktivity. Za druhý zdroj proaktivity považuje flexibilitu rolové orientace. Albion, Fernie a Burton (2005) zkoumali vztah mezi proaktivitou, proaktivním zvládnáním a self-efficacy a zjistili, že tyto koncepty spolu silně korelují. Již výše jsme uvedli výsledky metaanalýzy, kterou provedli Fuller a Marlerová (2009), která taktéž prokázala vztah proaktivity a self-efficacy. Taktéž už jsme dříve uvedli že i Greenglassová (1999 in Belovičová & Sollárová, 2013) vidí self-effycacy jako jednu ze složek proaktivity.

Také všímavost má pozitivní vztah se self-efficacy např. Iskender (2009) prokázal na výzkumném vzorku vysokoškolských studentů pozitivní vztah všímavosti k self-efficacy a k úspěšnosti ve studiu. Keye a Pidgeon (2013) prozkoumali vztah mezi akademickým self-efficacy, mindfulness a resiliencí. Potvrdili silný vztah mezi mindfulness a akademickým self-efficacy a jejich silným vztahem k resilienci.

Vnímání osobní zdatnosti se jeví jako blízká také dvěma dalším dále v teoreticko praktické části uvedeným konceptům. Jednak je blízká jasnému vědění o vhodnosti použitých postupů z abhidhammy a jednak důvěře ve vlastní organismus C. R. Rogerse.

8 Závěr teoretické části

V teoretické části jsme si představily problém nezaměstnanosti a jeho dopady na člověka a společnost. Definovali jsme životní kompetence jako zdroj ke zvládnutí nezaměstnanosti. Pojmenovali jsme dvě základní životní kompetence všímavost a proaktivitu a jejich vztah ke světu práce. Nyní ve druhé části této práce provedeme teoretické zakotvení životních kompetencí všímavosti a proaktivity do rámce teorie osobnosti C. R. Rogerse.

II. Teoreticko-praktická část

Cílem této části je prozkoumat vztah teorie osobnosti C. R. Rogerse k životním kompetencím, všímavosti a proaktivitě a využít tuto teorii osobnosti jako základ pro integraci životních kompetencí všímavosti a proaktivity. K tomuto cíli budeme také amplifikovat Rogersovu teorii o pohledy dalších autorů, jejichž práce buď přímo na Rogerse navazuje, nebo je s jeho teorií kompatibilní. V návaznosti na tento cíl je druhým cílem této části vytvořit model, který by integroval teorii osobnosti C. R. Rogerse s koncepty všímavosti a proaktivity. Vyšším smyslem této části je vytvoření teoretické základny či teoretického rámce pro kultivaci životních kompetencí.

9 Zvládání života v teorii osobnosti C. R. Rogerse

C. R. Rogers, jeden z předních humanistických psychologů, podal ve svém díle ucelený pohled na osobnost člověka, jeho psychologické fungování a vývoj. Jeho teorii osobnosti, kterou podal nejprve v knize *Client centered therapy* v roce 1951 a následně operacionalizoval v roce 1959 (Nykl 2012), v této práci považujeme za základ uvažování o zvládání života, jako o schopnosti orientovat se v životě a vyvíjet se, či růst ve směru co nejlepšího uspokojení potřeb vzhledem k vnitřním i vnějším možnostem organismu. Schopnost orientovat se a na základě orientace volit cestu k růstu a prospívání jsme již dříve definovali jako hlavní životní kompetenci.

Rogersova teorie nám poslouží jednak jako integrační rámec vztahu všímavosti a proaktivity, a jednak jako výkladový rámec, z něhož budeme odvozovat konkrétní důsledky pro návrh tréninku pro rozvoj životních kompetencí a jejich částí, které jsou potřebné k optimálnímu zvládání života.

Rogers (2000) svou teorii osobnosti rozpracoval do 19 tezí, ve kterých popisuje jak člověk jako živý organismus, organizuje, diferencuje a symbolizuje svou zkušenost, reguluje své chování a organizuje, diferencuje a utváří sám sebe. Osobnost člověka je v Rogersově (2000) pojetí tvořena organismem, tj. fyziologicky organizovaným a regulovaným celkem a symbolizací zkušenosti sebe ve vědomí, kterou nazývá Self či self-konceptem. V první až sedmé tezi Rogers popisuje zejména tu část fungování osobnosti, která je spojena s organismem, a je tím pádem platná i pro subhumální živočichy. V osmé až devatenácté tezi Rogers popisuje fungování, které je již jedinečné pro člověka a je spojené se Self.

Rogersovy teze nejsou přesně ohraničené, navzájem se prolínají a doplňují, jsou jako části hologramu, přestože je každá teze samostatnou, je v ní možné zahlédnout celek. Vzhledem k jejich prolínání některé Rogersovy teze probereme společně. Stejně tak uvažování o jejich důsledcích pro zvládání života a hledání souvislostí s dalšími teoriemi zvládání života není přesně ohraničeno, myšlenky a koncepty, kterými rozvádíme jednotlivé Rogersovy teze, by bylo možné uvést na více místech. V této práci nám však nejde o vydefinování co nejvíce souvislostí k jednotlivým tezím, ale o jejich praktičnost a možnost je následně využít jako teoretické pozadí tréninku životních kompetencí.

9.1.1 Rogersova teze I. až III.

V první až třetí tezi Rogers (2000) definuje, že každý živý organismus se pohybuje v neustále se proměňujícím, subjektivně vnímaném a prožívaném jevovém či fenomenálním poli, jehož je středem. Toto jevové pole je pro organismus realitou a organismus na toto pole reaguje jako na celek či gestalt. Jen část tohoto jevového pole je uvědomována. Toto jevové pole tvoří soukromý svět, jehož úplné poznání je možné jen člověkem samým. Frýba (1996) pro toto jevové pole volí termín *psychotop*. Organismus reaguje na situaci tak, jak je v konkrétním okamžiku vnímána jako celek. Reakce organismu je cílená, tj. snaží se dosáhnout požadovaného stavu jevového pole. Změna v jedné části jevového pole, promění jevové pole jako celek (Rogers, 2000). To, jak člověk situaci vnímá a prožívá, se tak může rychle změnit. Zvládání života se odehrává v tomto jevovém poli či soukromém světě, *psychotopu*, nároky života jsou vnímanou kvalitou, konfigurací či tvarem (gestaltem) tohoto jevového pole. Podobně např. i Pessa (in Pessa, Boyden-Pessa, Vrtbovská, 2009) přirovnává potřeby organismu ke tvaru, který hledá odpovídající protitvar.

Komentář

Z I. až III. teze můžeme odvodit, že základem pro zvládání života je ***schopnost orientovat se v jevovém poli organismu a hledat v něm správný směr k uspokojení potřeb organismu.***

Abychom se jako lidé v tomto jevovém poli lépe orientovali, můžeme ho rozčlenit na oblasti, které považujeme za důležité. Frýba (in Hájek 2002) navrhl model *čtvero zakotvení ve skutečnosti*, ve kterém rozděluje psychotop do čtyř prožitkových polí. Toto rozdělení psychotopu, umožňuje psychotop lépe mapovat a hledat v něm zdroje pro zvládání života. Model *čtvero zakotvení ve skutečnosti* zahrnuje:

- Zakotvení v těle
- Zakotvení v cíli
- Zakotvení v mezilidských vztazích
- Zakotvení v institucích

Frýbovo rozčlenění jevového pole využijeme v dalším textu vytváření integrace Rogersovy teorie osobnosti s konceptem všímavosti a s konceptem proaktivního zvládání. Koncept čtvera zakotvení je zároveň praktickou metodou přímo využitelnou v tréninku životních kompetencí.

Jiný způsob členění psychotopu (prožitkového pole) popisuje abhidhamma – eticko psychologická nauka Buddhismu. V abhidhammě je veškerá našemu vnímání a prožívání dostupná skutečnost členěna do čtyř oblastí fenoménů, jsou jimi (Frýba 1996):

- **Tělesné fenomény** – které zahrnují veškeré smyslové vnímání, tělesné procesy, formy a předměty.
- **Fenomény citění** – které je tvořeno prožitky v dimenzích příjemno – neutrální – nepříjemno bez jakýchkoliv náznaků kognitivního rozlišování.
- **Stavy mysli** – jež zahrnují celkové zachycení fenoménů mysli, jejich intencionalita a vztah k vnějšimu kontextu, bez analyzování jejich vnitřní struktury.
- **Momentálně přítomné obsahy mysli** – momentálně přítomné předměty mysli, které nemají přímý vztah k realitě, ve kterých může být realita nahlížena v maticích poznání, ale také může dojít ke ztrátě kontaktu s realitou.

Porozumění tomu, do které oblasti fenoménů vnímaný jev patří, umožňuje v abhidhammě využít vhodnou strategii pro jeho vědomé uchopení a zvládání.

Vzhledem k tématu zvládání života a životních kompetencí můžeme dále z I. až III. Rogersovy teze pojmenovat některé další potřebné schopnosti ke zvládání života. Jednak je to schopnost vnímat svou realitu jako subjektivní. Tuto schopnost Fred Kofman (2010) pojmenoval jako *ontologickou pokoru* a staví ji proti *ontologické aroganci*.

Ontologická arogance znamená, že jedině svůj vlastní pohled člověk považuje za pravdivý, a že ostatní se mýlí, nerozlišuje mezi svým názorem a pravdou (Kofman, 2010).

Ontologická pokora naopak znamená uznání relativity a subjektivity vnímání a prožívání. Být si vědom své subjektivity a připouštět realitu druhých. Ontologická pokora pomáhá přijmout rozdílnost (Kofman, 2010).

Další schopností, kterou můžeme odvodit s Rogersových tezí I. až III. Je *schopnost být ve svém středu a uvědomovat si autonomii svého jevového pole*. Jde o „respektování autonomie vlastních prožitků“ (Frýba, 1996, s.112) i respektování autonomie prožitků druhých. Veškeré sensorické i viscerální prožitky jsou mně vlastní, jsou to percepce a prožitky mého organismu. Tato schopnost souvisí s otevřeností vůči vlastním zážitkům, (Rogers 2015) jež bude rozebírána později.

Od I. až III. teze lze ještě odvodit *schopnost nahlédnout na veškeré své sensorické a viscerální zážitky jako na jevové pole a žít toto jevové pole v přítomnosti*. „Žít plně v každém okamžiku“ je podle Rogerse (2015, s.210) jedním ze znaků dobrého života a plně fungující osoby. Tato schopnost nahlédnout své jevové pole v přítomném okamžiku je blízká konceptu všímavosti.

9.1.2 Rogersovy teze IV. až VI.

Ve čtvrté až šesté tezi Rogers (2000) vysvětluje, že každému člověku je vlastní vrozená síla, kterou nazývá „aktualizační tendence“, jež vede organismus k tomu nejlepšímu možnému uspokojení potřeb vzhledem k možnostem organismu a prostředí. Díky aktualizační tendenci je reakce organismu jednotná, cílená a zaměřená na uspokojení potřeb tak, jak jsou vnímány a prožívány v jeho jevovém poli, organismus se udržuje a aktualizuje své schopnosti, diferencuje se, vyvíjí se a pohybuje se vpřed. Aktualizační tendence vede i k lepší diferenciaci zpracování informace a k rozvoji procesu symbolizace, ve kterém jsou zážitky organismu symbolizovány a díky této symbolizaci uvědomovány. Pokud se nějaký zážitek nedaří dostatečně diferencovat a symbolizovat, nedaří se organismu nalézt správný směr. Organismus se ve svém jevovém poli orientuje pomocí organismického hodnocení, ve kterém jsou některé zážitky hodnoceny jako příjemné a tudíž hodnotné a jiné jako nepříjemné a tudíž nehodnotné (Rogers 1959). Frýba (1996) zde upozorňuje i na zážitky neutrální, které mohou být pro růst organismu také důležité. Organismický proces hodnocení se projevuje skrze emoce a díky emocím řídí jak vyhledávání cíle, tak i následnou orientaci organismu na dosažení cíle a reakci při jeho dosažení. Emoce tedy doprovází a facilituje jak orientaci, tak i chování zaměřené na cíl. Intenzita emocí odpovídá významu či důležitosti, který má zážitek pro organismus

vzhledem k jeho potřebám (Rogers 2000). Rogers (2000) zde také upozorňuje na to, že u člověka oproti subhumánním organizmům je situace trochu složitější vzhledem k tomu, že některé potřeby, které člověk má, nemusí být potřebami organismu, ale potřebami self, které může být díky narušenému procesu diferenciaci a symbolizaci zkušenosti v rozporu s organismem.

komentář

Vzhledem k problematice zvládnání nároků života je v těchto tezích podstatné, že organismus je přirozeně směřován k jejich zvládnutí, je orientován na cíl, má vrozené kapacity k jejich zvládnutí a umí tuto zkušenost využít k vlastnímu rozvoji a růstu. Podmínkou tohoto zvládnutí je dobrá schopnost orientace v jevovém poli organismu na základě diferenciaci a symbolizaci tohoto jevového pole (zážitku). Narušení procesu orientace v jevovém poli znemožní organismu zvolit správnou reakci či copingovou strategii ke zvládnutí situace. Organismický proces hodnocení můžeme přirovnat ke kompasu, který ukazuje směrem k uspokojení potřeb organismu. Proces symbolizaci popisuje zážitkové pole organismu tak, aby mohlo být přístupné vědomí, a tím vzniká mapa prožitkového pole. Jelikož emoce umožňují orientaci a řízení organismu, je *schopnost rozpoznání a využití emocí při orientaci a vlastní aktivitě* další životní kompetencí. Toto je v souladu s Golemanovým (2000) konceptem emoční kompetence.

Ze IV. až VI. teze lze odvodit další klíčové schopnosti.

První schopností je *důvěra ve vlastní organismus* – Rogers (2015) definuje tuto schopnost jako důvěru k celkovým reakcím organismu. Pokud chci využít organismické hodnocení pro orientaci v životě, musím mu nejprve důvěřovat.

Díky důvěře ve vlastní organismus se otevírá možnost pro rozvoj schopnosti využít vlastní emoce pro orientaci v životní situaci. Tuto schopnost můžeme ve Frýbově modelu čtvero zakotvení spojit s částí psychotopu zakotvení v těle. K porozumění této schopnosti přispívají i další Rogersovy teze.

Třetí schopností, kterou můžeme odvodit ze IV. až VI. teze je *schopnost zaměření na cíl*. Z pohledu současné neurovědy můžeme spojit tuto schopnost se dvěma neuronálními korelátami, které jsou tvořeny systémem vyhýbání a systémem přibližování (Grave 2007). Oba systémy jsou tvořeny korovými i podkorovými subsystemy. Systém přibližování je spojen s potřebou získávat příjemno, systém vyhýbání s potřebou vyhnout se nepříjemnému. Tyto

systemy se podílí na tvorbě motivačních cílů, které jsou v nervové soustavě hierarchicky uspořádány. Grawe (2007) dále uvádí, že ke spokojenému zvládnání života přispívají více cíle přibližovací než vyhýbavé. V podobném duchu hovoří i teorie proaktivního zvládnání. Proaktivní zvládnání je orientované na dosahování cílů (Schwarzer, Taubert 2002 in Lukavský, Šolcová, Preiss, 2011) Podle Greenglasové (1998, 2002 in Lukavský, Šolcová, Preiss, 2011) je „proaktivní zvládnání nároků multidimenzionální a zaměřené do budoucna“ a „spojuje v sobě procesy na udržení a zlepšení kvality života a procesy zaměřené na dosažení cílů“.

Zaměřenost na cíl, která je spojena se systémy přibližování a vyhýbání, však může člověka i svést z cesty, pokud si neudrží dostatečný nadhled, zkraseně symbolizuje zkušenost nebo začne ulpívat na nějakém cíli – potřebě. Siegel (2016, s. 30) upozorňuje na *filtrování života* „zužujeme pozornost na příjemné a nepříjemné a spoustu věcí nám uniká, mohou nám uniknout důležité informace“. Frýba (1996) vysvětluje, že zjištění, že máme tendenci lpět na příjemném, vyhýbat se nepříjemnému a přehlížet neutrální je jedním z hlavních faktů, na kterém staví Abhidhamma a z ní odvozené strategie ke zvládnání života. Otevřenost a neulpívání jsou důležitými podmínkami dobrého zvládnání.

9.1.3 Rogersova teze VII.

V sedmé tezi Rogers (2000) postuluje, že veškeré chování a prožívání člověka je nejlépe vysvětlitelné z jeho vlastního vztahového či referenčního rámce. Pokud se podíváme na reakce člověka z jeho vlastního referenčního rámce je každé jeho chování účelné a smysluplné vzhledem k tomu, jak v daném okamžiku vnímá realitu. Chování je reakce na právě vnímané jevové pole. V tomto dokonce Rogers tvrdí, že neexistuje žádné náhodné chování pokus omyl, a že každá reakce je tou nejlepší vzhledem k danému jevovému poli člověka. Jevové pole člověka je plně přístupné jenom jemu samotnému. To je důvod, proč se vněm může nejlépe orientovat právě on sám. Rogers (2000) v sedmé tezi zároveň upozorňuje, že jevové pole člověka nemusí být člověkem plně uvědomováno, což omezuje možnost vědomé orientace v jevovém poli a sdílení jevového pole s ostatními. Na druhou stranu důvěra v sebe a v druhého člověka, se kterým je osobní zkušenost sdílena, umožňuje osobní jevové pole lépe prozkoumávat a zvyšovat tak orientaci ve svém jevovém poli. Empatie a snaha porozumět jevovému poli druhého člověka facilituje jeho sebezkoumání a zároveň umožňuje lépe porozumět jeho reakcím.

Chování organismu je tedy podle Rogerse vždy nejlépe vysvětlitelné z pohledu jevového pole organismu. To, jak člověk rozumí svému jevovému poli, mu umožňuje rozumět svým reakcím. To, jak člověk rozumí jevovému poli druhého člověka, mu umožňuje rozumět reakcím tohoto člověka.

Komentář

V této jednoduché tezi je možné vidět závažné důsledky pro zvládání života, to, že je veškerá reakce člověka smysluplná vzhledem ke konkrétnímu jevovému poli znamená, že člověk v konkrétní chvíli provádí vždy tu nejlepší reakci, kterou si mohl zvolit. Žádné chování tak není chybou, je jen zkušeností organismu. Pokud člověk zpětně hodnotí nějaké své chování jako chybné, znamená to, že se na něj dívá perspektivou jiné zkušenosti. Pokud se na něj dívá jako na svou nejlepší možnou reakci, může za něj převzít plnou odpovědnost. V tomto postoji se otevírá prostor pro zodpovědnost a svobodnou vůli tak, jak ji definoval V. E. Frankl (2006). Na jedné straně je determinovanost organismem, prostředím, minulou zkušeností, které Frankl nazývá osudovostí. Vůči této osudovosti stojí schopnost zaujmout vůči této osudovosti postoj. Jedním z postojů, který nabízí Rogers, (2000, 2015) je postoj přijetí veškeré své smyslové a viscerální zkušenosti, tím člověk začíná být tím, čím opravdu je, tj. prožívajícím organismem. Toto plné uvědomění a přijetí prožívajícího organismu poskytuje organismu zpětnou vazbu, na jejímž podkladě svobodná vůle vzniká. Tím, že plně prožívám své vlastní bytí, se stávám za své bytí plně odpovědným. Být plně prožívajícím organismem znamená být plně člověkem (Rogers 2015)

Spojíme li Franklovu a Rogersovu myšlenku, můžeme říci, že *porozumění svému jevovému poli otevírá prostor zvolit si svou reakci*. To nám dává možnost převzít odpovědnost za svůj život, být samostatní a proaktivní. Jako projev těchto kompetencí odpovědnosti, samostatnosti a proaktivity můžeme vidět také vzájemnost, postavenou na přijetí jedinečnosti zážitkového pole u druhého a touhou mu porozumět. Zodpovědnost a vzájemnost jsou jako dvě sestry, jedna staví na porozumění sobě a své situaci, druhá na porozumění nasměrovaném k druhému člověku.

9.1.4 Rogersova teze VIII.

V osmé tezi Rogers (2000) vysvětluje, že část jevového pole člověka je postupně diferencováno a symbolizováno jako Já – *Self*, jako člověku vlastní, k němu patřící. Hranice mezi tím, co je člověku vlastní, co vnímá a prožívá jako své, není ostrá. To, jestli

je nějaká událost v jevovém poli vnímána jako vlastní nebo ne, závisí do značné míry na tom, je li vnímána jako pod kontrolou Self či nikoliv. Self tedy není podle Rogerse identické s organismem, je to ta část jevového pole, která je uvědomována jako vlastní bytí či existence a fungování. Uvědomění si sebe sama Rogers (1959) ztotožňuje s prožíváním Self.

komentář

Tuto Rogersovu tezi můžeme k našemu účelu interpretovat tak, že *čím plněji si člověk uvědomuje vlastní bytí, tím lepší možnost kontroly nad jevovým polem organismu má*. Tím lépe rozumí sám sobě jako prožívajícímu organismu. Za upozornění stojí, že způsob, jakým lidé symbolizují své jevové pole, zároveň spoluutváří či proměňuje strukturu jevového pole organismu, formuje strukturu self a ovlivňuje i vnímání kontroly. Potřebě vnímané kontroly jsme se věnovali v teoretické části.

Všímavost tak, jak jsme ji definovali výše, směřuje k většímu uvědomění vlastního bytí, existence a fungování, tím v souladu s touto Rogersovou tezí umožňuje lepší kontrolu.

9.2 Proutyho doplnění teorie symbolizace

K této Rogersově tezi doplníme ještě práci Garryho Proutyho (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005), který více rozpracoval teorii symbolizace v kontextu přístupu zaměřeného na člověka. Proces symbolizace se odehrává ve fenomenologickém vědomí, kontakt mezi vědomím a zkušeností je *existenciálním kontaktem*, uvědoměním si bytí, nedostatek tohoto kontaktu Prouty nazývá *existenciálním autismem*. Prouty (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005) vnímá člověka jako symbolizující bytost, využívá metaforu Sussane Langerové (1961 in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005), která přirovnává lidský mozek k transformátoru, který transformuje každodenní zážitky do podoby symbolů. V souladu s naukou sémiotiky Prouty pojmenovává způsoby, kterými lidé symbolizují své zážitky a zkušenosti do vědomí. Zde se Prouty odkazuje na Reichenbacha (1961 in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005), který popsal a pojmenoval způsoby symbolizace od abstraktnosti ke konkrétnosti. Uveďme si jejich přehled.

- *Metasymbol* – je nejabstraktnější formou symbolizace, neodkazuje na konkrétní realitu ale na jiné symboly. Např. $E=mc^2$.
- *Předmětný jazyk* – zahrnuje běžně používanou řeč dané kultury. Slovo odkazuje na nějakou konkrétní realitu. Např. stůl, židle, zvedání, klesání.

- *Indexový znak* – je konkrétní zkušenost, která jako symbol odkazuje na jinou zkušenost. Např. mrak odkazuje na déšť.
- *Ikonický znak* – je velmi konkrétní symbol, představuje kopii či záznam předmětu nebo jevu, ke kterému se vztahuje. Např. zvukový záznam, fotografie, vzpomínka.

Prouty (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005) rozvádí proces zpracování zkušenosti ještě dále ke konkrétnosti, za nejkonkrétnější rovinu považuje fenomén.

- *Fenomén* – „existuje sám o sobě“ (Prouty in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005, s. 37), je to zážitek na nejkonkrétnější úrovni. Na základě poznatků současné neurovědy s využitím pojmů mentální reprezentace, neuronální reprezentace nebo mentální mapy (Koukolík, 2005) můžeme říci, že fenomén je nejkonkrétnější symbolizace (mentální reprezentace) reality ve vědomí, včetně reality lidského organismu, v lidské mysli, konkrétní vjem tak, jak je zachycen smysli a receptory a zpracován nervovou soustavou a bez dalšího odkazování na něco jiného, bez propojování s jinou smyslovou modalitou.

Na základě Zkušenosti s prací s lidmi se schizofrenií zavádí Prouty (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005) ještě pojem presymbol.

- *Presymbol* – označuje halucinatorní představy, halucinace Prouty vnímá jako symbol, který odkazuje sám na sebe. Je projevem selhání funkce mozku jako symbolizujícího transformátoru.

Symbol vždy na něco odkazuje. Lidské vědomí je vědomím symbolickým odkazuje na něco, co je v realitě. Pro nejkonkrétnější rovinu existenciálního kontaktu volí Prouty (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005) termín *takovost (As Itself)*. „Pojem takovost poukazuje na filozofické vidění a existenciální porozumění konkrétně prožívané zkušenosti“ (Prouty, in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005, s.31).

Komentář

Symbolizaci samotnou můžeme nazírat jako zážitek v jevovém poli organismu, tento zážitek může být rovněž konkrétně uchopen jako fenomén, takový, jaký je, jako zážitek přiřazování symbolu, jako existenciální zážitek vědění o myšlení a o obsahu myšlení. Zde se nabízí srovnání s abhidhammickým zachycením jevového pole organismu, jak bylo popsáno v této práci v komentáři k I. – III. Rogersově tezi. Všímavost je schopnost a stav

zachycení tohoto jevového pole v mysli, ke čtyřem podkladům všímavosti – tělo, cítění, myšlení a formace myšlení (Frýba, 1996). Proutyho pojem *takovost* se jeví blízký obsahu pojmu všímavost.

9.2.1 Rogersova teze IX. a X.

V deváté a desáté tezi Rogers podává pohled na zdravé a nezdravé formování Self. Tyto teze jsou podkladem pro Rogersovo přemýšlení o psychickém a sociálním zdraví a nemoci, adjustací a maladjustací v reakcích. Z těchto dvou tezí vybírám jen to, co je podstatné vzhledem k tématu práce. Uvědomované zážitky bytí a fungování jsou v interakci s prostředím a druhými lidmi hodnoceny. Na základě těchto zážitků a jejich hodnocení vzniká relativně stálá *struktura Self* – relativně stálá, organizovaná pojmová struktura sebepercepce, percepce svých vztahů, hodnot a jejich hodnocení. Struktura Self, nebo také self-koncept či sebepojetí, je konfigurační povahy, jednotlivé percepce a jejich hodnocení jsou ve vzájemném vztahu. Struktura Self obsahuje jednak zážitky a hodnocení tak, jak byly prožity organismem, a jednak může obsahovat hodnocení, které neodpovídá prožitkům organismu, a které přišly jako zkreslení či introjekty od druhých lidí. Pravdivě utvořená struktura self umožňuje člověku vnímat všechny své zážitky, pocity, viscerální pohnutí, aniž by byly zkresleny. Naopak zkreslené a introjektivované hodnocení obsažené ve struktuře Self vede ke zkreslenému vnímání a hodnocení zážitků, které by byly se současnou strukturou self v rozporu, tím zkreslení struktury Self ještě narůstá (Rogers, 2000).

Komentář

V souvislosti se zvládnutím nároků života je zde podstatné, nakolik může člověk vnímat a symbolizovat své jevové pole přesně a nakolik dochází ke zkreslením či potlačení. Zkreslená struktura self zabraňuje plnému uvědomění a přijetí jevového pole organismu a to omezuje schopnost člověka reagovat na toto jevové pole svobodnou vůlí, převzít odpovědnost a reagovat proaktivně.

9.2.2 Rogersova teze XI.

V jedenácté tezi Rogers v návaznosti na předchozí popisuje tři hlavní způsoby zpracování zážitků. Zážitky, které se odehrávají v jevovém poli člověka mohou být „buď a) symbolizované a organizované do nějakého vztahu k self, b) ignorované, protože neexistuje vnímaná souvislost se self-strukturou, c) popřené a nebo zkresleně symbolizované, protože zážitek není v souladu se strukturou self“ (Rogers, 2000, s. 438)

Komentář

Pokud promítneme tyto tři způsoby zpracování do uvažování o zvládnání života, umožňuje první způsob nezkreslenou orientaci v jevovém poli, jak už jsme o tom hovořili výše. Zároveň ad. b) člověk ale nemusí věnovat pozornost důležitým maličkostem a detailům situace, respektive nevyhodnocovat je jako důležité vzhledem k potřebám self, tím mohou být tyto maličkosti ignorovány, ve vědomí nesymbolizovány a tím pádem mimo vědomou kontrolu, a mimo možnost vědomě využít tyto informace. Jak bylo uvedeno výše má člověk tendenci ve vnímání preferovat příjemné a nepříjemné podněty a ignorovat neutrální. Rogers (2000) však upozorňuje, že tyto zážitky mohou být zpracovávány podprahově a mohou být dodatečně symbolizovány do vědomí, jakmile se objeví souvislost se self strukturou. Mohu se například rozpomenout na něco, co jsem dříve přehlížel. Kultivace všímavosti pomáhá k rozšíření vnímání jevového pole. Rozhodnutí kultivovat všímavost dává i neutrálním podnětům, které by jinak byly ignorovány význam ve vztahu k self. Navíc i v neutrálních podnětech může být objeven zdroj pro prožívání radosti, tím, že je oceníme (Siegel 2016). Toto ocenění neutrálních zážitků zároveň přináší významný zdroj pro uspokojení, protože takové zážitky jsou prostě všude kolem nás. Jde ve shodě s Franklem (2006) o schopnost zaujmout postoj a rozšířit pole zážitkových hodnot.

Třetí způsob zpracování zážitku naopak schopnost orientovat se a efektivně reagovat narušuje. Člověk z jevového pole vybírá jen ty zážitky a percepce, které potvrzují jeho současný pohled. Zážitek tak pravdivě existuje jen na úrovni organismu, v organickém prožívání. V těle je však možné registrovat fyziologické reakce tohoto organického prožívání (Rogers 2000). Rogers (2000) dále upozorňuje na podprahové zpracování zážitku, ve vztahu ke struktuře self. Toto je zajímavý bod, protože vnímané je vlastně hodnoceno dvakrát. Jednak ve vztahu k organismu tím vzniká např. zážitek zlosti na blízkou osobu a tento zážitek je hodnocen ve vztahu k self a např. nepuštěn k uvědomění, protože je se self v rozporu. Podle Rogerse (2000) je potlačení zážitku doprovázeno prožívanou úzkostí. V předchozím příkladu je na úrovni organismu prožívána zároveň zlost i úzkost, i úzkost však může být v rozporu se self a tak zkresleně symbolizována jako např. bolest na hrudi. S rozšířením uvědomění je možné tyto signály těla přenést do vědomí. Podobný pohled sdílí Kabbat-Zinn (2016), který popisuje, jak praktikování meditace body scan pomáhá rozpoznávat tyto v těle obsažené informace a přenášet je do vědomí, dokonce i po desítkách let od situace, se kterou souvisí.

Shrneme li si tuto tezi vzhledem k tématu zvládnání života, jsou při symbolizaci zkušenosti organismu do self důležité jednak přesnost symbolizace a jednak rozsah symbolizace.

Za důležitou kompetenci zde můžeme považovat schopnost uvědomit si, jakým způsobem symbolizujeme svoji zkušenost a jak zacházíme se symbolizací skutečnosti. Jde o ***schopnost uvědomit si proces symbolizace***, neboli uvědomit si to, jak používáme svou mysl. Všímavost respektive abhidhamma je propracovaným systémem kultivace mysli (Frýba, 1996). V podobném pojetí vytvořil Daniel Siegel (2014) svůj vlastní terapeutický přístup *vnitřní nazírání (mind sight)*, ve kterém integruje všímavost s teorií mysli a poznatky neurověd. Znalost vlastní mysli považuje za jednu z nejdůležitějších schopností, kterou člověk může disponovat.

Na rozdíl od jiných organismů má člověk díky rozvinuté symbolizaci schopnost ovlivňovat organizaci svého jevového pole a díky komunikaci mnohem větší možnost ovlivnit jevové pole druhého člověka. Způsob symbolizace souvisí s tím, jak používáme své kognitivní a metakognitivní schopnosti. Díky rozvinuté metakognici jsou lidé schopni ovlivnit způsob, jak používají své kognitivní schopnosti, jak věnují pozornost, jak používají myšlení a hodnocení, jak vztahují svou mysl a zaujímají postoj ke své zkušenosti, ke svým prožitkům i objektům ve vnějším světě, a další. Způsob použití kognitivních schopností a dalších schopností mysli, může být uvědomovaný a reflektovaný nebo neuvědomovaný a automatizovaný.

9.2.3 Rogersova teze XII. a XIII.

Ve dvanácté tezi Rogers (2000, s. 442) definuje, že „většina způsobů chování, které si organismus osvojí, je konzistentní s konceptem self“. Tedy to, jak člověk vnímá sám sebe, je hlavním regulačním mechanismem chování. Člověk k uspokojení svých potřeb využívá takové způsoby, které jsou v souladu s jeho strukturou self. Roger (2000) dále upozorňuje, že pokud je potřeba, o jejíž uspokojení se jedná, ve struktuře Self symbolizována bez zkreslení, vybere si člověk takovou reakci, která je v souladu s představou o sobě. V případě, že je potřeba symbolizována zkresleně, hledá organismus takovou reakci, která uspokojí potřebu a je zároveň v souladu se strukturou self. Druhou variantu Rogers vidí jako neurotické chování.

Komentář

V obou dvou případech došlo k uspokojení potřeby organismu, v prvním případě však mohlo být při hledání řešení plně zapojeno vědomé zvážení situace, plánování, hledání vhodné strategie, zvážení důsledků a vědomé rozhodování. V druhém případě je kognitivní kapacita organismu využita spíše na účelné zamaskování konfliktu mezi organizmem a self-strukturou.

Ve vztahu k modelu proaktivity, který je popsán výše v textu, můžeme první způsob, kdy je potřeba přesně symbolizována ve struktuře self, vidět jako podklad proaktivního reagování, druhý způsob umožňuje jen reaktivní reagování.

Ve třinácté tezi Rogers (2000) upozorňuje na to, že pokud není intenzivní potřeba organismu vpuštěná do vědomí jako součást Self, může organismus podnítit chování, vedoucí k uspokojení potřeby. Toto chování však není člověkem považováno za vlastní. Je vnímáno jako cizí nebo je disociováno. Takové chování pak bude spíše zdrojem narušené schopnosti zvládat životní nároky. Tuto Rogersem popsanou reakci můžeme nazvat termínem *actin out*. „Termínem *actin out* se rozumí zafixované behaviorální stvrnění („odehrání“) nevědomého emočního konfliktu, které je často impulzivní a zakoušené s velkou naléhavostí. Tímto způsobem je prožití emočního konfliktu nahrazeno chováním, a tak je zabráněno jeho zvědomění“ (Crockett, 1966 cit Ernest, 2008)

9.2.4 Rogersova teze XIV. A XV.

Ve čtrnácté a patnácté tezi Rogers (2000) shrnuje důsledky přesné nebo zkreslené symbolizace pro psychickou adjustaci a maladjustaci. Jsou-li významné senzorycké a viscerální zážitky přesně symbolizovány ve vědomí, vede to k psychické adjustaci a člověk se může pravdivě orientovat ve své realitě. Naopak pokud významné senzorycké a viscerální zážitky přesně symbolizovány ve vědomí nejsou, vede to k psychické maladjustaci a člověk v orientaci ve své realitě selhává.

Komentář

Schopnost vědomě přijmout – akceptovat všechny významné senzorycké a viscerální zážitky je základním předpokladem zvládnání života a jeho nároků. Opakem této schopnosti je vyhýbání se zážitkům, které je jedním z hlavních zdrojů utrpení. Podrobněji je o vyhýbání se zážitkům pojednáno u následující Rogersovi teze.

9.2.5 Rogersova teze XVI.

V šestnácté tezi Rogers (2000) popisuje důsledky nepřijetí zážitků. „Každý zážitek, který je inkonzistentní s organizací nebo strukturou self, může být vnímán jako hrozba a čím víc je takových percepce, tím rigidněji je organizovaná self struktura, aby se udržovala“ (Roger, 2000, s.448). Rogers se v této tezi odkazuje na Hogana (1948 in Rogers 2000), který popsal osm kroků, kterým probíhá obranná reakce při výskytu inkongruence. Jako podstatné v této obranné reakci je, že obranou se nesnižuje hrozba ale jen vědomí hrozby. Tím je zároveň omezena schopnost vnímat a přijímat zážitky z jevového pole organismu.

Komentář

Rigidní struktura self omezuje schopnost přijímat zážitky z jevového pole, svět se navíc jeví jako nebezpečnější. Člověk je motivován k vyhnutí se nepříjemnému. Inkongruence může být zvládnuta efektivně, viz další Rogersovi teze nebo neefektivně obrannou reakcí. Obranná reakce je zkratkou k dosažení vyhybavého cíle snížit inkongruenci. V tomto bodě vidím také jako užitečné spojit Rogersovu teorii s teorií potřeb nervového systému, kterou popsal Klaus Grawe (2007) v knize *neuropsychoterapie*.

9.2.6 Teorie potřeb Klause Grava

Grawe (2007) Staví na kognitivně-experienciální self-teorii, kterou popsal Epstein (1990,1993 in Grawe 2007) dává ji do souvislostí s výsledky výzkumu neurověd a na základě tohoto srovnání ji upravuje. Grawe (2007) považuje za základní psychickou potřebu *potřebu regulace konzistence*. Regulaci konzistence považuje za základní princip psychického fungování a definuje ji jako „soulad, případně slučitelnost současně probíhajících neuronálních/psychických procesů“ (Grawe, 2007, s. 186) Na rozdíl od ostatních potřeb, které Grawe přebírá od Epsteina, se regulace konzistence nevztahuje ke zkušenostem, které organismus získává při interakci s prostředím. „Konzistence je vztažena ke vzájemným relacím intrapsychických procesů a stavů“ (Grawe 2007, s. 186). Ostatní potřeby jsou uspokojovány nebo neuspokojovány ve vztahu k sensorickým zkušenostem a regulují tak organismus ve vztahu k prostředí. Potřeba konzistence však není vázána na žádné sensorické informace „spíše bychom mohli hovořit o základním principu vnitřně organistické regulace, která je nadřazena všem jednotlivým potřebám“ (Grawe, 2007, s. 187). V následující tabulce uvádím Epsteinovo a Graweho pojetí potřeb.

Tabulka 1 – Srovnání Epsteinova a Graweho pojetí potřeb

Srovnání Epsteinova a Graweho pojetí potřeb	
Epstein (in Grawe 2007)	Grawe (2007)
	Potřeba konzistence (základní princip nadřazený ostatním potřebám)
Potřeba orientace, kontroly a koherence	Potřeba orientace, kontroly
Potřeba dosažení libosti (slasti)	Potřeba dosažení libosti (slasti)
Potřeba připoutání (attachment)	Potřeba připoutání (attachment)
Potřeba zvýšení vlastní hodnoty	Potřeba zvýšení vlastní hodnoty

Grawe (2007) na základě této teorie potřeb vytvořil konzistenčně-teoretický model psychického dění. Model má čtyři úrovně, na nejvyšší systémové úrovni je řízena konzistence, respektive řízeno snižování inkonzistence v nervovém systému. Pod systémovou úrovní je úroveň výše zmíněných potřeb, které Grawe vnímá jako obecně lidské. Tyto potřeby slouží organismu jako kritéria k rozpoznání konzistence a inkonzistence. Pokud jsou naplněny, člověku se daří dobře a prospívá. Grawe (2007, s. 191) dále upozorňuje, že „k dobrému uspokojení základních potřeb může dojít pouze tehdy, když se u jedince vyvinou flexibilní a úspěšné mechanismy regulace konzistence“. Mezi tyto mechanismy Grawe zahrnuje obranné mechanismy, regulaci emocí i copingové strategie. Na další nižší úrovni v tomto modelu je psychická aktivita určována cíli na základě motivačních schémat. Motivační schémata se formují během vývoje jedince jako prostředek, který slouží k uspokojení potřeb organismu. Pokud během vývoje prožíval člověk uspokojující zkušenosti, v těchto motivačních schématech převládne systém přibližovacích cílů. Naopak, pokud převládali neuspokojující zkušenosti, u člověka převládnu motivační schémata pro vyhýbavé cíle. Silná schémata vyhýbání mohou člověku bránit uspokojovat potřeby i tam, kde je jejich uspokojení možné. Na této úrovni bychom pravděpodobně hledali Seligmanovi (2014) koncepty naučená bezmoc a naučený optimismus. Nejnižší úroveň Graweho (2007) modelu tvoří situační prožívání a chování, které vzniká v interakci s prostředím, a v rámci kterého jsou neustále přijímány nové podněty a srovnávány s aktivovanými motivačními cíli. Rozpor mezi motivačním cílem a situačním prožíváním a chováním je vyhodnocován jako inkongruence. Zde upozorníme na to, že Grawe s pojmem inkongruence zachází jinak než Rogers, Rogersova inkongruence odpovídá spíše Graweho inkonzistenci.

Graweho model pojmenovává dva důležité regulační mechanismy snahu o konzistenci tj. soulad mezi aktivovanými neuronálními vzorci a kongruenci soulad mezi motivačními cíli a realitou. Grawe (2007) považuje inkongruenci za jednu z forem inkonzistence. Nepodaří-li se organismu dosáhnout kongruence ve vztahu k motivačnímu cíli, usiluje o konzistenci. Naopak narušená konzistence opakovaně aktivuje motivační cíle, tím vytváří inkongruenci. Každá inkongruence je doprovázena emocemi. Časté aktivování inkongruence může pro organismus znamenat komplexní stres a podílet se na vzniku patologie.

komentář

Tento model můžeme použít jako doplnění Rogersova pohledu na osobnost, organismické hodnocení a regulaci psychického dění. Inkongruence mezi organismem a self strukturou je pravděpodobně nejvýznamnějším narušením neuronální konzistence.

Z výše zmíněných konstruktů můžeme odvodit, že pokud je zážitek v rozporu se strukturou self narušuje potřebu konzistence a spolu s tím i další potřeby. Pokud organismus nenalézá efektivní cestu ke zvládnutí narušených potřeb, volí cestu zkratkou pomocí obranné reakce. Je-li struktura self postavená na zkreslené či nepřesné symbolizaci, snižuje to schopnost organismu narušení potřeb zvládnout efektivním způsobem a organismus volí zkratku. Dosažení souladu v nervovém systému je nadřazeno reálnému uspokojení potřeb. Tato zkratka však snižuje schopnost efektivně zvládnout budoucí situace. Rozvíjí se začarovaný, bludný kruh vyhýbání, vedoucí až k selhání v životě.

Neuronální struktury, na kterých stojí motivační cíle, byly evolucí vyvinuty k uspokojování potřeb ve vztahu k reálnému prostředí, získat potravu, vyhnout se predátorům (Hanson, 2013). Pokud je nasměrujeme směrem k vlastnímu prožívání, tj. do symbolizovaného světa našich prožitků a zkušeností dostáváme se do pasti, ve které některé své prožitky, přijímáme jako pozitivní, jiné hodnotíme jako negativní. Tím se dostáváme do stavu podmíněného přijetí či nepřijetí.

Jak upozorňuje Siegel (2016) vyhýbání se prožitkům stojí za veškerým prožívaným utrpením. Člověk si vytváří ochranný skafandr, ve kterém se postupně nedá ani hýbat ani dýchat. Neschopnost vpustit případné nepříjemné a ohrožující zážitky můžeme považovat za důsledek rozporu těchto zážitků se strukturou self, jako by člověk říkal „toto je něco, co nemohu zažít“. Stejně tak i lpění na dosažení pozitivních cílů můžeme vnímat jako snahu o vyhýbání, jako o neschopnost se jich vzdát, protože bychom prožívali ztrátu.

Pro zvládání života je proto důležité, jak člověk zvládne případnou inkongruenci, jak je schopen vpouštět do struktury self i nepříjemné a ohrožující zážitky a jak je schopen přijmout nedosažení svých přibližovacích cílů a najít jinou cestu k uspokojení potřeb. **Zvládání inkongruence** je tedy další klíčovou schopností. Podmínky pro zvládnutí inkongruence self popisuje Rogers v následující tezi.

Pokud zůstaneme mimo rámec psychoterapie, můžeme se i zde odkázat na aplikaci metod abhidhammi, díky kterým můžeme kultivovat svoji schopnost nehodnotícího přijetí, právě probíhajících prožitků, kultivovat moudré uvažování a vzhled do svého psychotopu, který nám může pomoci překonat případné zdroje inkongruence. V podobném duchu je nástrojem kultivace psychotopu i Gendlinem vyvinutá metoda fokusingu. Taktéž nám může pomoci rozvíjet dovednosti proaktivního zvládání, které je zaměřeno na hledání cest a zdrojů k dosažení cílů.

9.2.7 Rogersova teze XVII.

V **sedmnácté** tezi Rogers (2000) popisuje podmínky, za kterých může dojít k přezkoumání struktury self a k její revizi směrem k většímu souladu mezi organismem a strukturou self. Za hlavní podmínku Rogers považuje úplné bezpečí pro self-strukturu, na základě kterého může dojít k prozkoumání a přijetí – akceptaci zážitku. Tyto podmínky Rogers definuje jak pro oblast psychoterapie, tak i pro obyčejný vývoj. Podmínky popisují způsob, kterým se může odehrát změna ve struktuře self směrem k větší schopnosti symbolizovat jevové pole organismu takové, jaké je. Cílem podmínek „je dosáhnout postoj, že na organické prožívání je bezpečné se podívat a potom je ho možné nechat symbolizovat ve vědomí“ (Rogers, 2000, s. 450). Rogers (2000) dále upozorňuje, že i u klientů v psychoterapii, se toto přijetí – akceptace zážitku často odehraje mimo terapeutické sezení, za nepřítomnosti terapeuta. V Rogersovském přístupu terapeut či poradce nevytváří změnu, pouze svým přístupem ke klientovi podněcuje sebeexploraci. Je to klient, který sám iniciuje prozkoumání nového zážitku. V situacích, kdy je inkongruence hluboko uložená ve struktuře Self, nemusí být člověk bez pomoci druhého, který by ho plně akceptoval, takovou inkongruenci revidovat. Schopnost člověka revidovat svou self-strukturu Rogers považuje za nejdůležitější schopnost, je to schopnost učit své Self nové konfiguraci Self.

komentář

Shrneme li tuto tezi pro potřeby pojmenování životních kompetencí, můžeme říci, že ***schopnost zvládnout případnou inkongruenci mezi zážitkem a self je nejdůležitější***

životní kompetenci. Součástí této kompetence je umět vytvořit pocit bezpečí pro self, netlačení na změnu, opatrné prozkoumávání zážitku, jeho přijetí – akceptace, symbolizace a zapojení do struktury sefl.

Tato kompetence je zároveň podkladem podobného přístupu k druhým lidem a je součástí Rogersova pojetí terapeutické změny, které staví na dostatečných *a nezbytných podmínkách terapie a osobní změny*, se kterými jsme se setkali v kapitole o plně fungující osobě. Nyní se jimi budeme zabývat o něco podrobněji.

Těmito podmínkami podle Rogerse (1959) jsou:

- I. Dvě osoby jsou spolu v psychologickém kontaktu
- II. První osoba, pro niž použijeme termín klient, je ve stavu inkongruence, je zranitelná, úzkostná.
- III. Druhá osoba, pro niž použijeme termín terapeut, je v tomto vztahu kongruentní.
- IV. Terapeut pociťuje ke klientovi bezpodmínečné kladné přijetí.
- V. Terapeut pociťuje empatické porozumění pro vnitřní prožívaný svět (referenční rámec)klienta.
- VI. Klient vnímá alespoň v minimální míře podmínky IV. a V. , tedy bezpodmínečné kladné přijetí a empatické porozumění od terapeuta.

Tyto podmínky se týkají kvality vztahu mezi terapeutem a klientem. Dají se ale aplikovat na jakýkoliv lidský vztah a komunikaci a to včetně vztahu a komunikace intrapersonální tj. vztah a komunikace k sobě. Motschning a Nykl (2011) uvádějí, že Rogersem definované postoje *kongruence, přijetí a empatie* mají ústřední postavení v regulaci vědomého i intuitivního jednání člověka, navazují přímo na základní tělesně regulační mechanismy životních procesů a „slouží jako katalyzátory chování v nejrůznějších situacích“ (Motschning a Nykl, 2011, s.23) např. ve vzdělávání, výchově, týmové práci, managementu, leadershipu, komunikaci, budování mezilidských vztahů, poradenství, psychoterapie a další. Toto Rogers rozpracovává v osmnácté tezi, která je uvedena níže v textu.

První podmínka poukazuje na důležitost psychologického kontaktu být ve vztahu, být vnímán. Vyjádříme li to v první osobě, můžeme říci, že: *Pokud nejsem ve vztahu a nejsem vnímán, potom není možný posun, učení se a změna. Vnímán můžu být druhým člověkem, rodičem, učitelem, vedoucím, terapeutem, ale také sám sebou. Ve chvíli, kdy se vztahuji ke*

svým zážitkům, jsem ve vztahu sám se sebou, jsem vnímán. Člověk tak může tím, že se vztahuje ke svým zážitkům, měnit sám sebe. Vnímat sám sebe a svůj psychotop je součástí aplikace meditace všímavosti (Frýba, 1996).

Další Rogersovy dostatečné a nezbytné podmínky jen rozvíjejí tuto myšlenku, být ve vztahu a být vnímán. Opět řečeno v první osobě: *V tomto vnímání usiluji o kongruenci, přijímám – akceptuji to, co vnímám, prožívám porozumění k tomu, co vnímám, uvědomuji si, že akceptuji a že prožívám porozumění.* Jsou to velmi podobné podmínky, které ve výše uvedené definici všímavosti zmiňuje Bishop (2004). Na Rogerse ve výzkumu podmínek změny navázal Eugen Gendlin, který rozpracoval techniku pro rozvoj tělesného uvědomění - focusing. Focusing je velmi podobný technikám všímavosti (Frýba, 2003). Focusing je způsob kterým člověk vnímá (zaostřuje) sám (na) sebe.

9.2.8 Focusing Eugena Gendlina

Eugen Gendlin byl Rogersův spolupracovník a žák. Ve svém výzkumu se zaměřil na právě probíhající přítomný okamžik v procesu psychoterapie (Šiffelová 2010). Objevil, že důležitější než to, o čem klient hovoří, je způsob, jak hovoří. To, jak se klient během rozhovoru vztahuje sám k sobě, ke svému prožívání, predikuje úspěch z terapie více, než terapeutovy dovednosti (Gendlin 2003). Gendlin vypracoval postup, kterým lze tuto schopnost vztahování se k sobě a svému prožívání naučit, a nazval ho focusing (Šiffelová 2010). Jeho podstatou je zvláštní způsob vztahování se ke svému tělesnému prožívání, zaostřování se na ohniska tělesného prožívání, které umožňuje navázat kontakt s prožívaným či pociťovaným smyslem – *felt-sence*. Pociťovaný smysl je fyzicky či tělesně prožívaný význam či vztah organismu k nějaké situaci, osobě nebo problému. Nejde tedy o emoci, ale o zachycení části prožitkového pole organismu, jež je tělesně prožíváno (Gendlin 2003). Vzhledem k rozčleněním jevového pole v abhidhammě, jak je uvedeno u I.- III. teze, se jedná o oblast tělesných fenoménů. Zachycení pociťovaného smyslu s ním umožňuje vytvořit vztah. Zvláštní způsob vztahování se k pociťovanému smyslu, který v podstatě staví na Rogersem definovaných podmínkách (kongruence, přijetí, empatické porozumění), umožňuje zažít prožívaný posun – *felt shift* (Gendlin 2003). Tento prožívaný posun přinese změnu struktury Self. Gendlin (2004) definoval, že prožívaný posun se odehrává na hraně uvědomění. Na hraně uvědomění probíhá proces symbolizace zážitku do struktury-self. Vyjádříme li to v první osobě:

Tady a teď se mohu zaměřit na to, co je na hranici mého uvědomění, na tu část jevového pole organismu, která ještě není symbolizována a která je zatím spojena jen s tělesným prožíváním situace. Když se k ní vztáhnou bezpečně s přijetím a porozuměním, odkryje se mi vědění, které má o situaci mé tělo.

Gendlin (2003, s. 41) upozorňuje na to, že toto tělesné vědění v sobě zahrnuje moudrost celého organismu, zahrnuje „vše co v danou chvíli cítíte a víte o daném objektu“. Pro rozvoj poznání je podle Gendlina důležité *myslet na hraně uvědomění (Thinking at the edge)*, protože právě jen to, co je tělesně tušeno a zatím nevyjádřeno je zdrojem rozvoje a posunu (Gendlin 2004).

Tyto Gendlinem rozvinuté postupy jsou velmi blízké aplikacím technik satipathany-vippassany (meditace všímavosti a vhledu). Také podle Frýby (1996) je Gendlinova teorie jedním z přístupů, které pomáhají integrovat abhidhammu se západní psychologií.

9.2.9 Rogersova teze XVIII.

V osmnácté tezi Rogers (2000) vysvětluje vztah mezi přijetím sebe a přijetím druhých. Pokud člověk otevřeně vnímá a přijímá své sensorické a viscerální zážitky a zapracovává je do své struktury self, pak stejný postup volí i ve vztahu k druhým lidem, rozumí jim a přijímá je takové, jací jsou.

Pokud člověk nepřijímá své vlastní zážitky, musí se opakovaně bránit, před jejich proniknutím do vědomí, díky tomu se stává defenzivní a rigidní i v komunikaci s druhým člověkem. Naopak přijetí svých zážitků mu umožňuje přesně symbolizovat tyto zážitky ve vědomí, proto i druhého člověka vnímá a symbolizuje takového, jaký je (Rogers, 2000).

Rozvojem přijetí a nehodnocení sebe se otevírá jak cesta k vlastnímu organismu tak k druhému člověku. Rogers (2000, 2015) opakovaně popisuje zkušenosti s tím, že sebebřijetí vede k lepším vztahům s druhými lidmi.

Komentář

Ve vztahu k rozvoji životních kompetencí zde můžeme vidět jednak důležitost sebebřijetí při rozvoje komunikačních a vztahových dovedností a také, že sebebřijetí je podmínkou pro rozvoj empatie.

Součástí strategií abhidhammi je kultivace nehodnotícího přijetí všech přítomných sensorických i viscerálních zážitků. Ve vztahu k rozvoji sebebřijetí jsou důležité zejména

postupy zaměřené na kultivaci dobrotivosti, která je spojena se třemi postoji: soucit, sdílená radost a vyrovnanost (Frýba, 1996). Kultivace soucitu jak k sobě tak ke druhým je jednou z cest, která otevírá přijetí sebe i druhých „Protože, když se před svým vlastním trápením uzavíráme, je těžké vnímat trápení druhých“ (Hanson, 2013, s. 41). Abhidhammické postupy kultivace přijetí a soucitu se staly také podkladem pro terapeutické metody v rámci KBT terapie např. ACT - Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006).

Můžeme to vidět jako proces, kdy otevřené vnímání se zájmem a přijetím, vytváří stav kongruence a otevírá cestu k porozumění a empatii, soucitu s utrpením a vyjadřování vřelosti a dobrotivosti vůči sobě i vůči druhému člověku.

9.2.10 Rogersova teze XIX.

V devatenácté tezi Rogers (2000) popisuje, že díky přijetí svých sensorických a viscerálních zážitků člověk nahrazuje svůj dosavadní hodnotový systém organismickým hodnotícím procesem. Hodnoty jsou vnímané jako důsledek organismického hodnocení.

Komentář

Hodnoty jsou jedním ze základních orientačních bodů člověka (Covey, 2006). „Jsou vnímané jako principy, které udržují, realizují a rozvíjí organismus“ (Rogers, 2000, s. 454). Podle Frankla (2006) jsou hodnoty prostředkem k naplnění smyslu života. Aby hodnoty takto mohly fungovat, musí být zakotveny v organismu. Pokud jsou nereflektovaně převzaty od druhých a introjiovány do sebepojetí, drží se člověk postoje „měl bych“ můžeme říci, že má vnější centrum hodnocení, nebo že se drží scénářů, které mu předepsali druzí (Covey, 2006). Rogers (2000) v této tezi poukazuje na to, že přijetím svých zážitků je člověk nucen k reflexi svých hodnot. Postoje jako „měl bych“ a „musím“ jsou neudržitelné a člověk se navrácí k přirozenému zdroji svých hodnot, ke svému organismickému hodnocení, které mu poskytuje přesné informace o tom, co je pro organismus uspokojující a přispívá k jeho prospívání. Hodnoty vychází z organismu a zároveň jsou testovány „ve světle osobních organických údajů“ (Rogers, 2000, s. 454). Člověk získává vnitřní centrum pro hodnocení a může vytvářet svůj osobní životní scénář.

Tento princip, ve kterém jsou hodnoty vnímány jako důsledek organismického hodnocení, se jeví jako podobný s učením abhidhammy. Na základě otevřenosti k právě probíhajícím sensorickým, viscerálním a mentálním zážitkům je vystaveno jasné vědění (*joniso-*

manasikára), ve kterém jsou reflektovány hodnoty pro řešení konkrétních problémů a cílů (Frýba, 1996).

Abhidhamma rozlišuje čtyři hlavní oblasti vědění, jsou jimi (Frýba, 1996, s. 70-73):

1. ***Jasně vědění o zaměřenosti na cíl*** – je naplněno tím, že jsme si jasně vědomi účelu našeho jednání. Máme jasnou odpověď na otázku „proč to dělám“.
2. ***Jasně vědění o vhodnosti použitých postupů*** – je naplňováno tím, že jsme si jasně vědomi přiléhavosti našeho jednání směrem k dosažení cíle.
3. ***Jasně vědění o oblasti prožívání*** – je naplněno tím, že jsme si jasně vědomi „kde a jak vznikají podněty řídící naše prožívání, myšlení a jednání“
4. ***Jasně vědění o nezaslepenosti*** – „Spočívá v jasném a právě přítomném vědění, že v těch skrze ostatní tři druhy jasného vědění provedených funkcích není přítomno žádné Já“ (Schultz, 1953 in Frýba, 1996, s. 73) tedy, že není vystavěno na žádném konstruktů ať už osobním nebo kulturním ale na skutečném právě teď probíhajícím prožívání.

Frýba (1996) důsledně upozorňuje, že postupy jasného vědění staví na praktikování všímavosti.

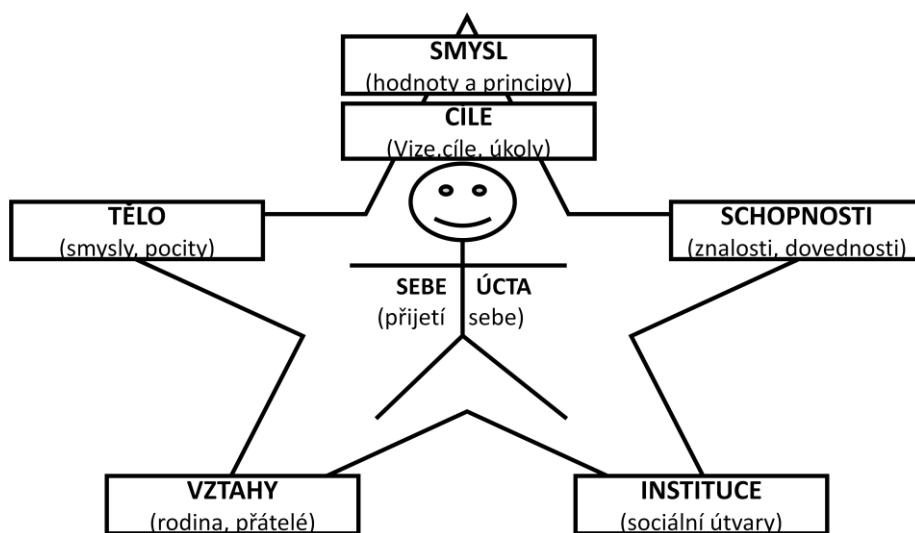
Na základě výše popsaného můžeme říci, že Rogersem popsaný stav, ve kterém jsou všechny senzorní a viscerální zážitky přijímány a symbolizovány do vědomí, je stavem bytí se všímavostí. Self struktura potom není nějakým pevným a neměnným kamenem ale je jako vodní hladina, ve které se organizmus zrcadlí, takováto struktura self není jako objekt ale spíše jako proces, stále však zůstává hlavní exekutivní instancí organismu ve smyslu dvanácté teze.

V duchu těchto tezí můžeme nároky života definovat jako vnímaný a prožívaný stav jevového pole organismu. A zvládání životních nároků jako schopnost orientovat se, organizovat se a řídit svoji aktivitu v tomto jevovém poli. V tomto subjektivně vnímaném a prožívaném jevovém poli člověk usiluje o uspokojení svých potřeb, aktualizuje své schopnosti, rozvíjí se a roste.

10 Integrace

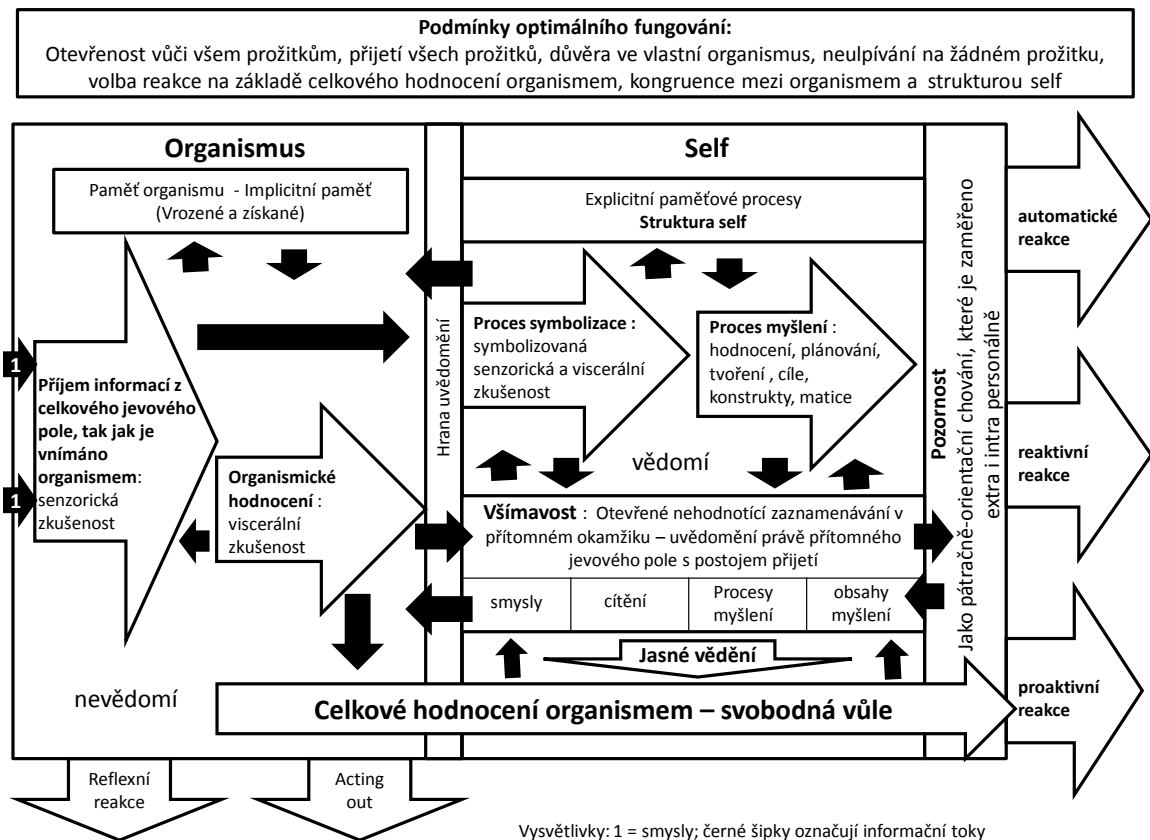
Autor této práce před lety pro potřeby výuky rozšířil Frýbův model čtvera zakotvení do podoby hvězdy životních opor jako integrovaného modelu, použitelného pro rozvoj schopností zvládat život u účastníků kurzů. Autor tento model také využívá při individuálním plánování rozvoje osob v sociálních službách a při krizové interenci. Frýbovy čtyři kotvy tj. tělo, cíle, vztahy a instituce doplnil o dovednosti, které zahrnují i self-efficacy a o sebekřijetí, jež tvoří centrum hvězdy životních opor. Kotvení v cíli rozšířil o hodnoty jako to, co dává smysl, z modelu proaktivity S. Covyho (viz obrázek 4). Model hvězdy životních kotev obsahuje některé oblasti podobné těm, na které se zaměřuje dotazník proaktivního zvládnání, (Greenglasová 1998 cit Lukavský, Šolcová, Greenglass, 2006), který bude použit v praktické části.

Obrázek 4 – Hvězda životních kotev



Model životních kotev jakkoliv je užitečný při vzdělávání a přímé práci s klienty, neposkytuje vřled do možných souvislostí mezi koncepty. Je spíše topologickou mapou jevového pole než zachyceným procesem. Autor této práce proto navrhuje následující integrovaný model zvládnání životních situací, ve kterém jsou proaktivita, všímavost a jasné vědnění propojeny s modelem osobnosti C. R. Rogerse (viz obrázek 5), model je ve větším formátu přiložen jako příloha 4.

Obr. 5 – integrovaný model zvládnutí životních situací



Model staví na Rogersem (200; 1959; 2015) definovaných oblastech osobnosti, tvořící dohromady celé jevové pole člověka. První tvoří organismus, který zahrnuje nevědomé a implicitní procesy, paměť organismu, jak vrozenou (genetickou) tak získanou. Organismus je v kontaktu s okolím i vnitřním prostředím skrze smysly a receptory, přijímá také podněty z druhé části osobnosti ze self. Organismus tyto podněty zpracovává v procesu organismického hodnocení, jehož výsledkem je viscerální (fyziologická) reakce organismu, která motivačně řídí jeho reakce. V jádru organismického hodnocení je potřeba aktualizace organismu, která se může projevovat v dílčích podobách jako specifické potřeby. Důležité smyslové a viscerální informace jsou symbolizovány ve vědomí. Druhá část osobnosti self, je tvořena diferenciací jevového pole organismu do symbolů. Zahrnuje procesy symbolizace a procesy myšlení. V procesu symbolizace jsou tyto senzoričné a viscerální zážitky symbolizovány ve vědomí (Rogers, 2000). Zde platí to, co popisuje Rogers (2000), zážitky, které jsou symbolizovány, musí být v souladu se strukturou self. Kvalita struktury self rozhoduje o kvalitě, či přesnosti procesu symbolizace. Všímavost je podstatou této otevřené bez hodnocení přijímající kvality self. Předpokládáme zde pozitivní zpětnovazebný vztah mezi kongruencí a všímavostí. Čím více je struktura self

postavena na zkreslených symbolizacích (inkongruence), tím více je osoba rigidní a defenzivní a tím méně je všímavá. Naopak, čím více je struktura self tvořena přesně symbolizovanou zkušeností organismu (je kongruentní), tím více je osoba všímavá. Čím více je osoba všímavá, tím přesněji symbolizuje své senzorické a viscerální prožitky ve vědomí. Tím lépe se orientuje ve svém jevovém poli. Díky tomu jsou zážitky také lépe použitelné k dalšímu zpracování v procesech myšlení. Takto ve struktuře self symbolizovaná zkušenost tvoří vědění lidského organismu, jež je využíváno k řízení lidského organismu. Pokud je vědění v souladu se zkušeností organismu, hovoříme o jasném vědění. V takové situaci je naplněna Rogersova představa plně fungujícího člověka, který se řídí tím, co cítí jako správné. Pokud je vědění postavené na zkreslené symbolizaci, jde o zaslepenost. Na úrovni celkového hodnocení lidským organismem dochází k inkongruenci. Reakce organismu jsou potlačeny ve prospěch chování, které je v souladu se strukturou self (srov. Rogers 2000). Všímavost poskytuje uvědomění, které nefunguje jako kontrola ale jako orientační proces, poskytující organismu nejlepší možná data o právě přítomné situaci jevového pole. Všímavost definujeme jako schopnost uvědomění a přijetí právě přítomného jevového pole organismu. Čím více je člověk všímavý, tím přesněji a plněji vnímá právě přítomné jevové pole a procesy probíhající v tomto jevovém poli bez toho, aniž by je nějak zkresloval. Všímavost usnadňuje přenos informací mezi organismem a self. Je metakognitivní schopností. Hranici mezi organismem a self tvoří hrana uvědomění, jak o tom hovořil Gendlin (2004), nové poznání se vynořuje právě na této hraně uvědomění. Zde upozorníme na to, že proces symbolizace je v modelu chápán tak, jak jej popisuje Prouty (in Prouty, Van Werde, Pörtner, 2005), který využívá Reichenbachův (1961 in Prouty, Van Werde, Pörtner., 2005) model rovin symbolizace, jdoucí od konkrétní k abstraktní, zahrnuje tedy nejen pojmy ale také předpojmové úrovně symbolizace, které jdou až k takovosti či fenomenologické konkrétnosti. Všímavost umožňuje zachytit takovost či fenomenální konkrétnost fenoménů odehrávajících se v self a tím umožnit jejich co nejpřesnější symbolizaci. Proces symbolizace může probíhat ve vědomí bez tohoto plného, metakognitivního, všímavého uvědomění tj. automaticky, tím však může dojít k jeho zkreslení na základě dříve vytvořených kognicí či symbolizací.

Proces myšlení v tomto modelu je aktivita ve virtuálním prostoru mysli (Hanson, 2013), ve kterém je možné zacházet se symbolizovanou zkušeností. Tato aktivita je částečně pokračováním procesu symbolizace a zahrnuje činnosti, hodnocení, vytváření matic a

konstruktů poznání. Tyto můžeme označit jako poznávací část myšlení. Dále zahrnuje plánování, určování cíle, tvoření a předvídaní, které můžeme označit jako symbolizovanou motorickou část myšlení. Důležitou schopností tohoto procesu myšlení je možnost zpřítomnění dřívějších symbolizací v prostoru mysli, zejména zpřítomnění cílů a hodnot. Podobně jako v procesu symbolizace i zde je podstatné, nakolik je v tomto prostoru zacházeno se symbolizovanou zkušeností přesně. Všímavost zde vykonává kontrolu nad virtuálními procesy a umožňuje jejich stálé zakotvení v tělesné realitě organismu, čímž je verifikována jejich platnost. Myšlenky mohou být nazírány jako myšlenky, plány jako plány a cíle jako cíle, díky tomu mohou být nazírány z odstupu a ověřeny prožíváním organismu jako prospěšné či neprospěšné. Konkrétní obsahy mysli mohou být zaznamenány spolu s reakcí organismu na ně. (Např. uvědomění, jaký pocit myšlenka vyvolává, jakou chuť k pohybu, jaké další myšlenky a asociace spouští.) Dřívější cíle a hodnoty mohou být revidovány vzhledem k ostatním částem prožitkového pole. Všímavost umožňuje rozlišit, nakolik jde o realitu teď a tady a nakolik jde jen o film, který nám přehrává naše mysl (Hanson, 2013). Toto jasné uvědomění vytváří prostor pro předvídaní a tvorbu proaktivních cílů a plánů, tak aby nebyli jen iluzí (Senge, 2009). Je zde prováděna první část proaktivity generování cílů jak ji popisují Parker a Binder, (2010). Výsledky procesu myšlení tj. hodnoty, zásady a cíle se v souladu s Rogersovým (2000) pojetím stávají součástí struktury self a podílí se na řízení organismu. Pokud existuje rozpor mezi strukturou self a organizmem jsou některé cíle a hodnoty zaměřené na dosažení budoucího self. Mohou být poté měřeny jako rozdíl mezi reálným a ideálním já, tak jak to provedl Rogers (2015). Všímavost umožňuje tyto cíle reflektovat a překonat vhladem (Frýba, 1996). Nezávislá struktura self, obsahující symbolizované hodnoty organismu je podmínkou proaktivního reagování (srov. Covey, 2007). Pozornost je umístěna na konec procesu, její zaměření je v modelu považováno za projev exprese organismu, jako rozvinuté pátračně-orientační chování, které je nejčastěji ve službách self, tak jako ostatní chování organismu jak popisuje Rogers (2000) ve XII tezi. Její zaměření zpětně ovlivňuje vstupní informace. Všímavost umožňuje uvědomit si, kam svou pozornost směřuji a vracet ji tam, kam ji chci mít. Kultivace soustředění je základem pro využívání všímavosti (Frýba, 1996). Spolu se slovy Williama Jamese (1981 cit Siegel, 2014, s. 117), který řekl, že „schopnost znovu a úmyslně přivádět zpět zatoulanou pozornost, je v samém jádru úsudku, charakteru a vůle ... vzdělání, které by mělo tuto schopnost zlepšovat, by bylo vzděláním par excellence.“ Můžeme říci, že kultivace všímavosti posiluje proaktivitu, také v její druhé složce *cíleného úsilí (goal-striving)* (Parker & Binder 2010). *Cílené úsilí (goal-*

striving) je v předkládaném modelu také projevem souladu organismu s hodnotami a cíly, tak jak jsou symbolizovány ve struktuře self (srov. Rogers, 2000). Pokud by člověk usiloval o dosažení zdánlivě proaktivních cílů, které však nejsou v souladu s organismem, nejedná se o proaktivitu ale maskovanou reaktivitu jak o tom hovořil Senge (2009) Všímavost pomáhá *cílenému úsilí* také při reflektování úspěchů, neúspěchů a důsledků proaktivního jednání.

V modelu je popsáno pět možných variant chování organismu. 1) Reflexní chování jako vrozené reflexní reakce organismu, je řízeno organismem, bez účasti self, jeho projev může být symbolizován a následně ovlivňován self. 2) Acting out zahrnuje reakce emočního vybití, jak je popisuje Rogers (2000) ve XIII. Tezi. 3) Automatické reakce jsou neuvědomované dříve naučené reakce, které jsou v souladu se self strukturou. Jsou potenciálně přístupné uvědomění. 4) Reaktivní chování zahrnuje vědomé reakce, které nejsou všímavě reflektovány, jsou prováděny bez jasného uvědomění (nevšímavě) a vědění. Jsou v souladu se strukturou self jak popisuje Rogers (2000) ve XII. tezi. 5) Proaktivní reakce jsou reakce na základě jasného uvědomění a vědění pomocí všímavosti, které následují celkové hodnocení organismem a jsou člověkem vnímány jako projev svobodné vůle. Proaktivní chování je vždy uvědomělé chování, resp. uvědomělé chování je vždy zaměřeno do budoucna. Uvědomělé chování je také jednou ze složek (subškál), kterými je definována všímavost v dotazníku DPAV, který bude využit ve výzkumné části této práce. Na základě XII. Rogersovy (2000) teze také můžeme v našem modelu usuzovat na to, že čím více je struktura self ve shodě s organismem tím menší rozdíl bude mezi reaktivní a proaktivní reakcí, to znamená, že i bez plného uvědomění, vědomého zvážení a svobodné volby bude i reaktivní reakce zaměřená na budoucnost a řešení, v souladu s hodnotami ověřenými organismem a na základě toho, jak organismus vnímá a hodnotí situaci jako celek, chybí zde však možnost reflektovat a proměnit cíle a hodnoty self vzhledem ke konkrétní situaci. Respektive vnějšímu pozorovateli se i reaktivní reakce bude jevit jako proaktivní.

V souladu se Sollárem a Sollárovou (2010) v modelu platí, že čím více je struktura self postavená na přesně symbolizované zkušenosti a osoba je integrovanější, tím častěji jsou reakce člověka proaktivní a naopak čím více obsahuje zkreslené a introjikované zkušenosti, tím více je osoba reaktivní. To je v souladu také s Graweho (2007) pojetím přibližovacích a vyhýbavých cílů, čím více je osoba více kongruentní, tím častěji bude volit přibližovací cíle před vyhýbavými. Orientace na přibližovací cíle je v souladu s teorií

proaktivity, jak byla popsána výše. Proaktivní reakce může být nasměrována do vnějšího prostředí nebo k sobě samému jako zaujetí postoje či zaměření pozornosti.

Procesem, který je v modelu popsán, vniká zkušenost organismu, která je ukládána do implicitní a explicitní paměti. Paměť zpětně ovlivňuje tento proces. Zejména soulad nebo nesoulad mezi implicitní a explicitní pamětí (srov. Siegel, 2014). Potřeba aktualizace (aktualizační tendence) využívá paměť při směřování organismu. Všímavost může být použita také na jasné uvědomění vlivu paměti na proces zpracování zážitku, to podporuje přesnost jeho zpracování, a volbu jednání. Benda (2007) upozorňuje, že tento jev popsal i Freud v psychoanalýze, i když nepoužíval termín všímavost.

Model popisuje také podmínky, které vedou k optimálnímu fungování tohoto procesu zvládnání života. Postaveno na propojení Rogersova (2015) popisu směřování plně fungující osoby, podmínek zdravé osobnosti (Rogers, 2000) a podmínek uplatňování všímavosti (Frýba, 1996). Zahrnují:

- Otevřenost vůči všem prožitkům – zahrnuje veškerou senzorickou a viscerální zkušenost, zachycení procesů mysli jako procesů a formací mysli jako formací.
- Přijetí všech prožitků – postoj přijetí bez hodnocení
- Důvěra ve vlastní organismus
- Neulpívání na žádném prožitku (platí i pro cíle, hodnoty, role)
- Volba reakce na základě celkového hodnocení organismem
- Kongruence mezi organismem a strukturou self

Dokud je člověk dítětem je kultivace těchto podmínek na straně jeho blízkých osob, skrze projevení kongruence, bezpodmínečného přijetí a empatie (Rogers, 2000,1959) Jakmile se u člověka dostatečně rozvinou poznávací procesy a procesy seberegulace je schopen kultivovat svou všímavost pomocí provádění technik všímavosti (Frýba, 1996). Je tak schopen rozvinout ty části mozku, které jsou rozvíjeny skrze bezpečný attachment (Siegel, 2015). Všímavost umožňuje, aby tyto podmínky mohly nastávat a organismus mohl prospívat jako proces bytí.

Model také potvrzuje, že Všímavost je implicitně obsažena v Rogersově teorii osobnosti i teorii terapeutické změny v podmínkách kongruence, bezpodmínečného pozitivního přijetí a empatii. Tréninkem všímavosti lze tyto postojové podmínky kultivovat, což může nalézt aplikaci také pro podporu rozvoje u pomáhajících profesí.

11 Závěr teoreticko-praktické části

Na základě výše uvedeného modelu můžeme usoudit na pozitivní vztah mezi všímavostí a proaktivitou. Čím více je osoba všímavá, tím více je proaktivní a naopak. Čím více je osoba všímavá a proaktivní, tím lépe ovládá svůj život. Tím více je kompetentní. Kultivování všímavosti a uplatňování podmínek C. R. Rogerse ve vztahu k druhým můžeme vidět jako proaktivní reakci. Vzhledem k aplikaci na oblast nezaměstnanosti potom můžeme tvrdit, že čím více je osoba všímavá a proaktivní tím s větší pravděpodobností uspěje na trhu práce, získá a udrží zaměstnání a naopak.

Autorovy je zřejmé, že navržený model je jen pokusem o zachycení hlavních rysů procesu, jde o 2D model zachycující minimálně 3D realitu tvořenou neuvěřitelnou prostorovou senzo – neuro – muskulární sítí (srov. Hanson, 2013; Siegel, 2014). Hlavní ověření modelu by v souladu s tímto modelem měla přinést introspektivní analýza. Tedy fenomenologická metoda. Nicméně ve výzkumné části se zaměříme na kvantitativní ověření vztahu mezi všímavostí, proaktivitou a délkou nezaměstnanosti, jako důležitou oblastí zvládnání života. V diskusi následně probereme výsledky výzkumu s navrhovaným modelem.

III. Výzkumná část

12 Výzkumný projekt

V teoretické části jsme popsali psychologické, zdravotní, sociální a ekonomické důsledky nezaměstnanosti a pojmenovali jsme potřebnost hledání řešení tohoto problému. Z psychologické perspektivy hledání řešení tohoto problému můžeme vidět ve schopnosti člověka ztrátu práce zvládnout, práci si nalézt a udržet. Dále jsme definovali, že to co člověku pomáhá nezaměstnanost zvládnout je jeho resilience, copingové strategie a jeho kompetence. V širším pohledu je schopnost člověka nalézt a udržet si zaměstnání součástí celkového zvládnání života a jeho nároků, a to takovým způsobem, který může být definován jako pozitivní prospívání. Toto zvládnání života se projeví jako úspěšnost člověka ve světě práce. V teoretické části jsme dále definovali pojem životní kompetence a zakotvili jsme tento pojem do kontextu psychologie zvládnání života. Jako ideální vzor je použit koncept plně fungujícího člověka C.R. Rogerse. Dále jsou pojmenovány dva významné směry psychologie zvládnání života, všímavost a proaktivita jako dvě základní životní kompetence. Ve druhé teoreticko-praktické části je navržena integrace přístupu zaměřeného na člověka, všímavosti a proaktivity jako teoretického podkladu k tréninku životních kompetencí. V tomto pokusu o integraci je teorie osobnosti C. R. Rogerse vzata jako integrační rámec. Je navržen integrující model zvládnání životních situací, který popisuje předpokládaný vztah mezi teorií C. R. Rogerse, všímavostí a proaktivitou. Na základě modelu definujeme předpoklad, že čím více je člověk všímavý, tím častěji bude jeho reakce proaktivní. V druhé části dále definujeme, že čím více je osoba všímavá a proaktivní, tím lépe zvládá svůj život. Tím více je kompetentní. Čím více je osoba všímavá a proaktivní tím s větší pravděpodobností uspěje na trhu práce, získá a udrží zaměstnání. Ve výzkumné části bude prozkoumán vztah mezi všímavostí, proaktivitou a délkou nezaměstnanosti. Pokud bude tento vztah potvrzen, můžeme usuzovat na platnost navrhovaného modelu a na jeho základě předpokládat účinnost tréninku všímavosti a proaktivity pro úspěšnost člověka ve světě práce.

13 Výzkumné cíle a hypotézy

Obecným cílem výzkumu je objevení vztahu mezi vytipovanými životními kompetencemi všímavostí a proaktivitou a zvládnáním životních situací. Tento obecný cíl aplikujeme na

oblast zvládání nezaměstnanosti. Naším předpokladem je tvrzení, že čím více je osoba všímavá a proaktivní tím s větší pravděpodobností uspěje na trhu práce, získá a udrží zaměstnání. Konkrétním cílem výzkumu je 1) ověřit předpokládaný vztah mezi dispoziční všímavostí, proaktivním zvládáním a délkou nezaměstnanosti a 2) podrobněji prozkoumat vztah, mezi jednotlivými složkami dotazníku pěti aspektů všímavosti a dotazníku proaktivního zvládání životních situací pro lepší pochopení vztahu, mezi všímavostí a proaktivitou. U prvního cíle předpokládáme negativní vztah mezi všímavostí a délkou nezaměstnanosti, negativní vztah mezi proaktivním zvládáním a délkou nezaměstnanosti a pozitivní vztah mezi všímavostí a proaktivitou. U druhého cíle předpokládáme pozitivní vztah mezi škálami dotazníku pěti aspektů všímavosti a proaktivními škálami dotazníku proaktivního zvládání životních nároků a negativní vztah se škálou vyhýbání. K dosažení těchto cílů budou prověřeny následující hypotézy.

H1: Čím nižší je skóre v dotazníku pěti aspektů všímavosti, tím déle je osoba evidována na úřadu práce.

H2: Čím nižší je skóre v dotazníku proaktivního zvládání životních nároků, tím déle je osoba evidována na úřadu práce.

H3: Celkové skóre v dotazníku pěti aspektů všímavosti bude pozitivně korelovat s celkovým skóre v dotazníku proaktivního zvládání životních nároků.

H4: Skóre jednotlivých škál dotazníku pěti aspektů všímavosti bude pozitivně korelovat s proaktivními škálami v dotazníku proaktivního zvládání životních nároků (proaktivní řešení situací; reflektivní řešení situací; strategické plánování; preventivní zvládání situací; vyhledávání instrumentální opory; vyhledávání emoční opory).

H5: Skóre jednotlivých škál dotazníku pěti aspektů všímavosti bude negativně korelovat se škálou vyhýbání se řešení situace v dotazníku proaktivního zvládání životních nároků.

14 Metody

Respondentům byl ve výzkumné části předložen dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV), dotazník proaktivního zvládání životních situací (PCI) a dotazník na demografické údaje. Dotazník DPAV byl zvolen vzhledem k jeho dobrým

psychometrickým vlastnostem a komplexností, neboť vznikl zpracováním několika dřívějších metod měření dispoziční všímavosti. Výhodou je také jeho dostupnost a provedená adaptace na české prostředí (Žitník 2010). Dotazník PCI byl zvolen vzhledem k jeho dostupnosti a upravenosti pro české prostředí (Šolcová, Lukavský, 2006). Přestože se dotazník zaměřuje na specifickou oblast proaktivity Albion, Fernie a Burton (2005) prokázali jeho vysokou korelaci s jinými nástroji měřícími proaktivitu konkrétně s dotazníkem *Proactive Attitude Scale* (Schwarzer 1999 cit. Albion, Fernie a Burton 2005) $r = 0,73$ a *General Self-Efficacy Scale* (Schwarzer & Jerusalem, 2000 cit. Albion, Fernie a Burton 2005) $r = 0,70$). Navíc dotazník PCI vychází z v teoretické části popsané definice proaktivity podle Greenglasové (1999), že *život řídí jedinec a že život je plný zdrojů*. Na proaktivitu se zaměřuje také jako na schopnost využít tyto zdroje ke zvládnání života.

14.1 Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV)

Ve výzkumu byla využita česká verze dotazníku Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Autoři původní verze dotazníku jsou R. A. Baerová, G. T. Smith, J. Hopkinsová, J. Krietemeyerová a L. Toneyová (2006). Českou verzi dotazníku přeložil Jan Benda (2007). Standardizaci dotazníku na české prostředí provedl Jiří Žitník (2010), který také vytvořil normy pro českou populaci.

Autoři původní verze dotazníků reagovali na nejednotnost dosavadních nástrojů pro měření dispoziční všímavosti a na základě korelační analýzy je sloučily do jednoho nástroje. Původními nástroji byli Freiburg Mindfulness Inventory (FMI), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS), Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS), Mindfulness Questionnaire (MQ). Autoři pojmenovali pět škál, které popisují dílčí aspekty všímavosti. Baerová a kol. (2006) tak popisují všímavost jako komplexní multidimenzionální konstrukt.

14.1.1 Struktura dotazníku DPAV

Dotazník tvoří 39 položek, které měří pět aspektů, které ukazují na obecnou tendenci člověka být všímavý ve svém každodenním životě. Těmito pěti aspekty jsou *pozorování, popisování, uvědomělé jednání, nehodnocení intrapsychických prožitků a nereagování na intrapsychické prožitky* (Baerová, Smith, Hopkinsová, Krietemeyerová a Toneyová, 2006; Žitník, 2010).

14.1.1.1 Škála pozorování

Měří schopnost člověka být pozorný k tomu, co se odehrává zde a nyní v přítomném okamžiku a to, jak ve vnějším světě (vidění, slyšení, čichání atd.), tak ve vnitřním světě (myšlení, představování, emoční prožívání, tělesné pociťování). Člověk s vyšším skóre v této škále se více zabývá svým prožíváním, což může mít pozitivní účinky, pokud je schopný je vnímat a přijímat bez hodnocení. Škálu pozorování sytí položky 1,6,11,15,20,26,31,36 (Žitník, 2010).

14.1.1.2 Škála popisování

Měří schopnost člověka pojmenovat a ve slovech vyjádřit své prožívání (myšlenky, pocity, představy). Vyšší skóre v této škále vyjadřuje schopnost orientovat se ve svém vnitřním světě a mít náhled na své prožívání. Škálu popisování sytí položky 2,7,12,16,22,27,32 a 37 (Žitník, 2010).

14.1.1.3 Škála uvědomělé jednání

Měří schopnost být plně svou pozorností u činnosti, kterou právě vykonávám. Opakem vědomého jednání je automatické reagování bez plného uvědomování si, tzv. „být duchem nepřítomen“. Škálu sytí položky 5,8,13,18,23,28,34 a 38 (Žitník, 2010).

14.1.1.4 Škála nehodnocení (nehodnocení intrapsychických prožitků)

Měří schopnost plně přijímat své prožitky takové, jaké jsou, bez hodnocení či posuzování, jestli jsou dobré nebo špatné, vhodné nebo nevhodné, příjemné nebo nepříjemné. Vyšší skóre poukazuje také na vyšší úroveň sebezpřijetí. Škálu sytí položky 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 a 39 (Žitník, 2010).

14.1.1.5 Škála nereagování (nereagování na intrapsychické prožitky)

Měří schopnost člověka mít odstup od svého prožívání, nenechat se zaplést či unést svými myšlenkami, pocity či představami. Člověk s vyšším skóre se nenechá strhnout automatickým, zaběhlým reagováním. Dokáže nechat své prožitky přicházet a odcházet, aniž by na ně musel reagovat. Škála je sycena položkami 4, 9, 19, 21, 24, 29 a 33 (Žitník, 2010).

14.1.2 Ověření a standardizace dotazníku DPAV pro české prostředí

Jak již bylo řečeno výše Českou verzi dotazníku přeložil Jan Benda (2007b) a standardizaci dotazníku na české prostředí provedl Jiří Žitník (2010), který také vytvořil normy pro českou populaci.

Při standardizaci Žitník (2010) nechal nejprve ověřit Bendův překlad dotazníku. Toto ověření Bendův překlad potvrdilo.

Ověření psychometrických vlastností provedl Žitník (2010) na vzorku $N = 2871$ z toho 1928 žen a 943 mužů. Analýza položek dotazníku potvrdila jeho dobré psychometrické vlastnosti a to jak k celkovému skóre tak k jednotlivým subškálám na střední ($r = .3 - .5$) až silné ($r > .5$) úrovni korelace. U všech položek byla zjištěna podobná obtížnost. Všechny položky vykazují průměrnou obtížnost. Reliabilitu dotazníku DPAV Žitník ověřil metodou split-half a pomocí ověření vnitřní konzistence (Cronbachova α). Výsledky ukázaly velmi dobrou reliabilitu i konzistenci u celého testu (Split-half = .91; Cronbachova $\alpha = .90$) a střední až dobrou reliabilitu i konzistenci u jednotlivých subškál. Žitník (2010) taktéž provedl Faktorovou analýzu české verze dotazníku DPAV, která potvrdila pětifaktorový model podobně jako původní studie Baerové a kol. (2006).

14.1.2.1 Normy dotazníku DPAV

Při vytváření českých norem nebyly k dispozici původní normy, české normy jsou vytvořeny bez srovnání s normami původního výzkumného souboru. Při stanovování českých norem Žitník (2010) nejprve provedl analýzu vlivu demografických proměnných na výsledky v dotazníku a to jak pro celkové skóre tak pro jednotlivé subškály. Nalezl jen nízké korelace vůči věku a vzdělání, proto se rozhodl ponechat normy jednotné pro všechny věkové kategorie i stupeň vzdělání. Pro pohlaví analýza ukázala, že v celkovém skóre není statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami, čtyři subškály však statisticky významný rozdíl mezi pohlavími ukazují. Normy pro celkové skóre jsou ponechány společné pro muže i ženy. Hodnocení jednotlivých subškál je pro obě pohlaví oddělené. Výsledky v testu jsou převedeny na standardizovanou STEN škálu ($N(5.5;2)$).

14.2 Dotazník proaktivního zvládání životních situací (PCI)

Ve výzkumu byla využita česká verze dotazníku proaktivního zvládání životních situací (The Proactive Coping Inventory - PCI), který vypracovala Greenglasová (Greenglass, 1998, 2002, Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum a Taubert, 1999). Dotazník zachycuje proaktivní zvládání stresogenních situací. Pro předložení respondentům Greenglasová doporučuje název Reakce na každodenní události. Do češtiny převedli dotazník PCI Šolcová a Lukavský (2006)

14.2.1 Struktura dotazníku

Dotazník PCI je muldidimenzionální nástroj, který je tvořen 55 položkami, rozdělených do sedmi škál, z nichž šest škál odpovídá různým aspektům proaktivního zvládnání (*Proaktivní řešení situací, strategické plánování, reflektivní řešení situací, preventivní zvládnání situací, vyhledávání emoční opory, vyhledávání instrumentální opory*). Sedmá škála měří *vyhýbání se řešení situace*. Položky dotazníku byly zjištěny na základě psychometrické analýzy dřívější verze dotazníku, který obsahoval 137 položek a které byly sestaveny na podkladě analýzy výpovědí psychologů a studentů, kteří byli tázáni na jejich zkušenosti s řešením nedávných problémů (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum a Taubert, 1999; Šolcová, Lukavský, 2006).

1. **Proaktivní řešení situací** – Zahrnuje vytyčování cílů, myšlení a jednání k jejich dosažení.
2. **Reflektivní řešení situací** – Zahrnuje přemýšlení nad alternativními variantami jednání, srovnávání těchto variant a zvažování plánů dalšího postupu.
3. **Strategické plánování** – Zahrnuje vytváření akčních plánů k dosažení cílů.
4. **Preventivní zvládnání** – Zahrnuje vyhledávání potenciálních budoucích hrozeb a vytváření plánů k jejich prevenci. Od Škály proaktivního zvládnání se liší hlavně zaměřeností na budoucí riziko namísto dosažení budoucích cílů.
5. **Vyhledávání instrumentální opory** – spočívá v zaměřenosti na vyhledávání postupů, rad, informací a zpětné vazby od druhých osob.
6. **Vyhledávání emoční opory** – Zahrnuje snižování emočního utrpení skrze sdílení s druhými lidmi, vyhledávání porozumění od druhých, hledání podpory od své sociální sítě.
7. **Vyhýbání se řešení situace** – Odpovídá odkládání řešení situace a prokrastinaci.

Faktorová analýza české verze dotazníku ukázala srovnatelné korelace mezi položkami a škálami jako zahraniční studie, které provedli autoři dotazníku, kromě položky č. 8 („Snažím se nechávat věcem volný průběh“), která v české verzi dotazníku nekoreluje se škálou proaktivního řešení. V dotazníku existují mezi škálami významné vazby, což poukazuje na jejich společný vztah k proaktivitě. Prvních šest škál tedy měří různé aspekty proaktivního zvládnání (Šolcová a Lukavský, 2006). Šolcová a Lukavský (2006) také provedli faktorovou analýzu metodou hlavních komponent a dochází k závěru, že objevené faktory dobře sledují strukturu dotazníku.

14.3 Dotazník na demografické údaje

Dotazník demografických údajů zahrnuje, věk, pohlaví, dosažené vzdělání, dobu trvání evidence na úřadu práce.

Dosažené vzdělání bylo rozloženo do voleb základní škola, střední škola, vysoká škola.

Položka doba trvání evidence na úřadu práce byla rozdělena podle kategorií užívaných při posuzování délky nezaměstnanosti.

1. Kategorie: 1-5měsíců – krátkodobá nezaměstnanost
2. Kategorie: 6-11 měsíců – střednědobá nezaměstnanost
3. Kategorie: 12 a více měsíců – dlouhodobá nezaměstnanost

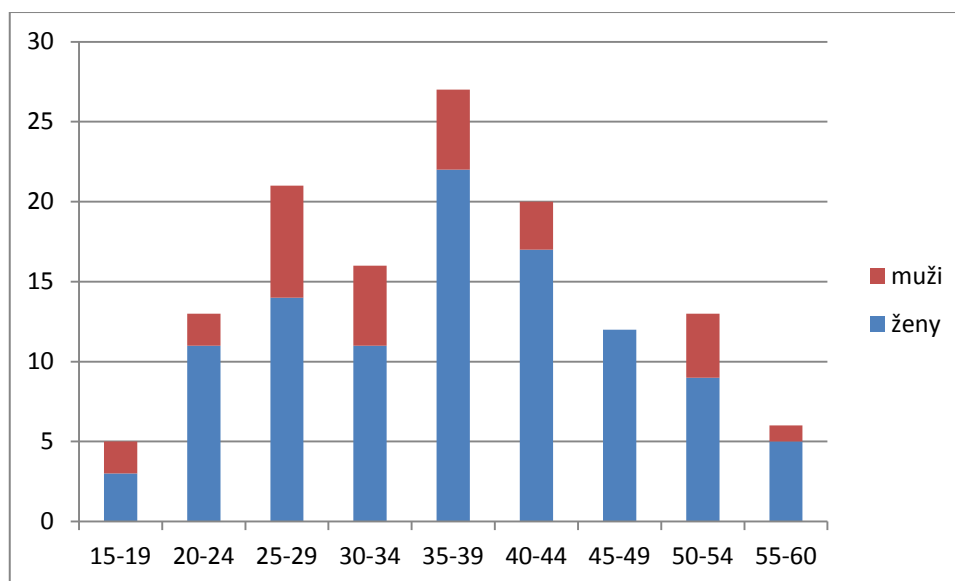
15 Výzkumný soubor

Pro sběr dat byla využita tištěná podoba dotazníků (viz příloha 5). Respondenti byli vybráni příležitostným výběrem oslovením účastníků programů aktivní politiky zaměstnanosti zapojených do poradenských programů JOB Club a bilanční diagnostika a do rekvalifikačních programů (např. pracovník v sociálních službách, účetnictví, tvorba www stránek, svářecký kurz, obsluha vysokozdvížného vozíku), které byly realizovány ve společnosti MARLIN, s.r.o., ve Zlínském a Jihomoravském kraji. Podmínkou pro výběr byla dobrovolnost a to, že respondent je osobou nezaměstnanou, evidovanou na Úřadě práce ČR. Celkem bylo získáno 190 dotazníků, 57 dotazníků bylo vyřazeno kvůli nedostatkům ve vyplnění. Samotný sběr dat probíhal v období březen až červen 2016.

15.1 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří $N = 133$ respondentů, z toho 104 žen a 29 mužů. Ve věku 19 – 58 let, medián 38 let (viz graf 1 a tabulky 3 -5). Úroveň vzdělání základní = 10, střední = 93, VŠ = 29. V jednom dotazníku nebylo vzdělání uvedeno.

Graf 1 – Věkové rozložení výzkumného vzorku



Tabulka 3- Četnost podle pohlaví

	Četnost	Kumulativní (četnost)	Rel.četnost	Kumulativní (rel.četnost)
Ženy	104	104	78,19549	78,1955
Muži	29	133	21,80451	100,0000
ChD	0	133	0,00000	100,0000

Tabulka 4 – Četnost podle vzdělání

	Četnost	Kumulativní (četnost)	Rel.četnost	Kumulativní (rel.četnost)
1 - základní	10	10	7,51880	7,5188
2 - střední	93	103	69,92481	77,4436
3 - VŠ	29	132	21,80451	99,2481
ChD	1	133	0,75188	100,0000

Tabulka 5 – Četnost doby evidence na ÚP

	Četnost	Kumulativní (četnost)	Rel.četnost	Kumulativní (rel.četnost)
1-5 měsíců	41	41	30,82707	30,8271
6 – 11 měsíců	45	86	33,83459	64,6617
12 a více měsíců	47	133	35,33835	100,0000
ChD	0	133	0,00000	100,0000

16 Etika výzkumu

Při sběru dat byla respektována základní etická pravidla. Účast ve výzkumu byla dobrovolná. Respondenti byli informováni o účelu výzkumu a použití dat. Pro zajištění ochrany osobních údajů byl dotazník vyplňován anonymně pod číselným kódem. Respondentům byla nabídnuta možnost seznámit se s výsledky výzkumu.

17 Metody zpracování dat

Získaná data byla zpracována do matice v excelovém souboru. Reverzní položky v dotaznících DPAV a PCI byly rekódovány. Byly spočítány skóry jednotlivých škál a celkové skóry dotazníků DPAV a PCI. U dotazníku PCI bylo zpracováno také celkové skóre proaktivních škál bez škály vyhýbání, která měří opak proaktivity. Další zpracování dat proběhlo kvantitativními metodami za použití programu Statistika 12. Během statistického zpracování, bylo vypočteno ještě skóre Všímavost bez hodnocení neboť škála nehodnocení z dotazníku DPAV vykazovala při statistickém zpracování významnou shodu mezi jednotlivými skupinami nezaměstnaných oproti ostatním škálám dotazníku DPAV. Toto dále rozvádíme v diskusi.

18 Analýza výsledků

Data byla nejprve otestována na normalitu pomocí Kolmogorov-Smirnovova a Shapiro-Wilkova testu. Všechny škály dotazníku DPAV včetně Celkového skóre vykazují normální rozložení. U dotazníku PCI odpovídá celkové skóre, celkové skóre bez vyhýbání a dílčí škály normálnímu rozložení, kromě škály strategického plánování. Stejně tak vizuální zhodnocení za použití histogramů vykazuje podobnost normálnímu rozložení. Leveneův test o shodnosti rozptylů nezavrhl nulovou hypotézu o shodnosti rozptylů u všech

závislých proměnných kromě škály vyhýbání se, u které nebyla shodnost rozptylů potvrzena. Skupiny nezaměstnaných byly srovnány také podle proměnných pohlaví, věk a vzdělání. Ve všech třech skupinách je podobné zastoupení mužů a žen, stejně tak histogramy ukazují přibližně stejné zastoupení jak úrovně vzdělání tak věkových skupin mladá dospělost, střední dospělost a 50+ ve všech třech souborech nezaměstnaných dělených podle délky nezaměstnanosti. Vzhledem k velikosti souboru bylo pro ověření hypotéz i přes drobné odchylky využito parametrických metod. Pro ověření hypotéz H1 a H2 byla využita ANOVA, pro ověření hypotéz H3-H6 byla využita Pearsonova korelace.

19 Analýza vztahu všímavosti a délky evidence na ÚP

V této části se zaměřujeme na vztah dispoziční všímavosti, co by vytipované životní kompetence potřebné ke zvládnání života a doby nezaměstnanosti vyjádřené dobou evidence na Úřadu práce, jako ukazatele schopnosti nezaměstnanost zvládnout. Nejprve si popíšeme deskriptivní statistiku. Z popisné statistiky výsledků Dotazníku DPAV podle délky nezaměstnanosti (viz tabulka 7) je patrný mírný rozdíl v průměrném hrubém skóre zejména mezi skupinou nezaměstnaných 1-5 měsíců a skupinou dlouhodobě nezaměstnaných tj. 12 a více měsíců a to jak v celkovém skóre, tak v jednotlivých škálách nereagování, popisování, uvědomělé jednání a popisování. Ve škále nehodnocení vnitřních prožitků je průměrné skóre srovnatelné. U většiny škál dotazníku DPAV je s délkou nezaměstnanosti patrná klesající tendence dispoziční všímavosti. Tato tendence je ještě lépe vidět na grafickém znázornění. Grafické znázornění je přiloženo jako příloha 6.

Tabulka 6 - Deskriptivní statistika pro hrubé skóre dotazníku DPAV pro celý soubor $N=133$

	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Sm.odch.
VŠÍMAVOST CELKEM	133,6241	134,0000	93,00000	183,0000	263,8614	16,24381
Nereagování na vnitřní prožitky	21,9211	22,0000	9,00000	35,0000	22,8517	4,78034
Pozorování	25,5263	26,0000	10,00000	38,0000	41,0997	6,41090
Uvědomělé jednání	28,5902	28,0000	12,00000	40,0000	27,5751	5,25120
Popisování	28,6692	29,0000	16,00000	40,0000	29,4806	5,42961
Nehodnocení	27,9398	28,0000	14,00000	38,0000	22,2842	4,72062
Všímavost bez nehodnocení	104,7068	105,0000	72,00000	147,0000	216,8035	14,72425

Tabulka 7 – Deskriptivní statistika pro hrubé skóre v dotazníku DPAV podle délky nezaměstnanosti

	Doba evidence na UP	N platných	Průměr	Medián	Min.	Max.	Rozptyl	Sm.odch.
VŠÍMAVOST CELKEM	1-5 měs.	41	137,8293	137,0000	100,0000	183,0000	267,8951	16,36750
VŠÍMAVOST CELKEM	6-11 měs.	45	133,7222	134,0000	93,00000	166,0000	281,3131	16,77239
VŠÍMAVOST CELKEM	12 a více	47	129,8617	129,0000	95,00000	166,0000	224,8989	14,99663
Nereagování na vnitřní prožitky	1-5 měs.	41	22,6829	22,0000	13,0000	35,0000	23,0220	4,79812
Nereagování na vnitřní prožitky	6-11 měs.	45	22,0778	22,0000	11,00000	33,0000	18,2949	4,27726
Nereagování na vnitřní prožitky	12 a více	47	21,1064	22,0000	9,00000	34,0000	26,8363	5,18037
Pozorování	1-5 měs.	41	26,8537	27,0000	14,0000	38,0000	30,3280	5,50709
Pozorování	6-11 měs.	45	25,8000	26,0000	12,00000	37,0000	37,7545	6,14447
Pozorování	12 a více	47	24,1064	24,0000	10,00000	37,0000	51,7493	7,19370
Uvědomělé jednání	1-5 měs.	41	29,5610	29,0000	20,0000	40,0000	23,9524	4,89412
Uvědomělé jednání	6-11 měs.	45	28,4222	29,0000	15,00000	37,0000	23,0677	4,80288
Uvědomělé jednání	12 a více	47	27,9043	28,0000	12,00000	39,0000	34,8874	5,90655
Popisování	1-5 měs.	41	29,5854	30,0000	18,0000	40,0000	31,5988	5,62128
Popisování	6-11 měs.	45	28,9556	30,0000	16,00000	40,0000	29,7707	5,45625
Popisování	12 a více	47	27,5957	28,0000	19,00000	40,0000	26,6374	5,16114
Nehodnocení	1-5 měs.	41	28,0244	29,0000	18,0000	37,0000	22,8244	4,77749
Nehodnocení	6-11 měs.	45	27,6667	28,0000	19,00000	37,0000	19,2273	4,38489
Nehodnocení	12 a více	47	28,1277	28,0000	14,00000	38,0000	25,5920	5,05886
Všímavost bez nehodnocení	1-5 měs.	41	108,6829	108,0000	81,0000	147,0000	195,0720	13,96682
Všímavost bez nehodnocení	6-11 měs.	45	105,2556	105,0000	72,00000	138,0000	225,3707	15,01235
Všímavost bez nehodnocení	12 a více	47	100,7128	101,0000	73,00000	137,0000	206,2472	14,36131

19.1 Analýza rozptylu všímavosti u nezaměstnaných

Pro srovnání, je li tento rozdíl statisticky významný byla využita metoda ANOVA, neboť vzorek splňuje požadavky jak normálního rozdělení, tak shody rozptylů. Analýza rozptylu (viz tabulka 8) ukázala, že rozdíl v dispoziční všímavosti mezi skupinami nezaměstnaných není statisticky významný. U celkového skóre je však patrná tendence k významnosti (Celková všímavost: $p=0,070$). Vzhledem k tomu, že grafická znázornění poukázala na to, že škála nehodnocení vnitřních prožitků má jiný průběh než ostatní škály dotazníku DPAV, byl otestován rozdíl celkového skóre v dotazníku DPAV bez škály nehodnocení. Toto srovnání celkových skóre bez nehodnocení ukazuje statisticky významný rozdíl. Tento rozdíl byl dále otestován pomocí Turkeyova HSD testu. Turkeyův HSD tes poukázal

na významný statistický rozdíl mezi skupinou nezaměstnaných 1-5 měsíců a skupinou nezaměstnaných 12 a více měsíců ($p=0,027$).

Tabulka 8 – Analýza rozptylu (ANOVA) dispoziční všímavosti podle délky nezaměstnanosti

	SČ (efekt)	SV efekt	PČ (efekt)	SČ (chyba)	SV (chyba)	PČ (chyba)	F	p
VŠÍMAVOST CELKEM	1390,769	2	695,385	33438,93	130	257,2226	2,70343	0,070
Nereagování na vnitřní prožitky	56,097	2	28,049	2960,32	130	22,7717	1,23172	0,295
Pozorování	170,368	2	85,184	5254,79	130	40,4215	2,10739	0,125
Uvědomělé jednání	62,023	2	31,011	3577,89	130	27,5223	1,12677	0,327
Popisování	92,262	2	46,131	3799,18	130	29,2245	1,57850	0,210
Nehodnocení	5,309	2	2,655	2936,21	130	22,5862	0,11753	0,889
Všímavost bez nehodnocení	1411,502	2	705,7512	27206,56	130	209,2812	3,372262	0,037*

19.2 Ověření platnosti hypotézy H1

V úvodu výzkumu jsme si stanovili hypotézu o vztahu dispoziční všímavosti a délky nezaměstnanosti, jako ukazatele zvládnání životní situace.

H1: Čím nižší je skóre v dotazníku pěti aspektů všímavosti, tím déle je osoba evidována na úřadu práce.

Analýza rozptylu nepotvrdila statisticky významný rozdíl v dispoziční všímavosti měřené pomocí dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV) mezi skupinami nezaměstnaných rozdělených podle délky nezaměstnanosti. Celkové skóre všímavosti však ukazuje tendenci ve směru platnosti hypotézy. Stejně tak výsledky analýzy rozptylu provedené po úpravě celkového skóre dotazníku DPAV, ze kterého byla odebrána škála nehodnocení vnitřních prožitků potvrzuje platnost hypotézy H1 a potvrzuje tak negativní vztah dispoziční všímavosti a doby nezaměstnanosti. Tyto výsledky podrobně rozebereme v diskusi.

20 Analýza vztahu proaktivity a délky evidence na ÚP

V této části se zaměříme na ověření vztahu mezi proaktivitou, kterou jsme vytipovali jako druhou významnou životní kompetenci a délkou nezaměstnanosti, jako ukazatelem schopnosti zvládat obtížné životní situace. Proaktivita je měřena dotazníkem proaktivního zvládnání životních situací (PCI). Nejprve si opět popíšeme deskriptivní statistiku. Ze srovnání popisné statistiky výsledků dotazníku PCI (viz tabulka 8) je patrný rozdíl mezi

skupinou krátkodobě nezaměstnaných (doba evidence na ÚP 1-5 měsíců) a dlouhodobě nezaměstnanými (doba evidence na ÚP 12 a více měsíců) jak pro celkové skóre tak pro všechny dílčí škály proaktivního zvládnání životních situací a to ve směru poklesu s délkou nezaměstnanosti. Škála vyhýbání ukazuje směr opačný, s délkou nezaměstnanosti roste. Tyto tendence jsou dobře vidět i na grafickém znázornění, které je uvedeno v příloze 7.

Tabulka 9 - Deskriptivní statistika pro hrubé skóre dotazníku PCI pro celý soubor N=133

	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Sm.odch.
PROAKTIVITA CELKEM	157,5301	159,0000	81,00000	211,0000	537,6847	23,18803
Proaktivní řešení situací	42,1880	42,0000	24,00000	59,0000	45,2220	6,72473
Reflektivní řešení situací	31,1316	32,0000	13,00000	44,0000	38,2951	6,18830
Strategické plánování	10,9586	11,0000	4,00000	16,0000	5,5456	2,35492
Preventivní zvládnání situací	28,9887	29,0000	13,00000	40,0000	31,0056	5,56826
Vyhledávání instrumentální opory	23,1842	24,0000	10,00000	31,0000	17,9753	4,23973
Vyhledávání emoční opory	14,1654	14,0000	6,00000	20,0000	9,1277	3,02121
vyhýbání se	6,9135	7,0000	3,00000	11,0000	4,0853	2,02121
Proaktivita bez Vyhýbání	150,6165	152,0000	78,00000	208,0000	533,6700	23,10130

Tabulka 10 – Deskriptivní statistika pro hrubé skóre v dotazníku PCI podle délky nezaměstnanosti

	Doba evidence na UP	N platných	Průměr	Medián	Min.	Max.	Rozptyl	Sm.odch.
PROAKTIVITA CELKEM	1-5 měs.	41	164,8415	165,0	101	211	513,8680	22,66866
PROAKTIVITA CELKEM	6-11 měs.	45	157,7556	159,0	93	197	370,1775	19,24000
PROAKTIVITA CELKEM	12 a více	47	150,9362	156,0	81	194	649,8763	25,49267
Proaktivní řešení situací	1-5 měs.	41	44,5244	45,0	29	59	52,6994	7,25943
Proaktivní řešení situací	6-11 měs.	45	42,1222	43,0	27	54	34,0813	5,83792
Proaktivní řešení situací	12 a více	47	40,2128	40,5	24	53	42,4864	6,51816
Reflektivní řešení situací	1-5 měs.	41	32,7805	33,0	20	44	42,9256	6,55176
Reflektivní řešení situací	6-11 měs.	45	30,8556	31,0	17	42	22,7343	4,76805
Reflektivní řešení situací	12 a více	47	29,9574	31,0	13	43	46,9112	6,84917
Strategické plánování	1-5 měs.	41	11,4878	12,0	7	16	5,2061	2,28169
Strategické plánování	6-11 měs.	45	11,0111	11,0	6	16	5,2783	2,29745
Strategické plánování	12 a více	47	10,4468	11,0	4	14	5,8178	2,41200
Preventivní zvládnání situací	1-5 měs.	41	30,5854	31,0	18	40	25,1613	5,01610
Preventivní zvládnání situací	6-11 měs.	45	28,9000	29,0	17	39	26,2909	5,12747
Preventivní zvládnání situací	12 a více	47	27,6809	28,0000	13	40	37,9177	6,15773
Vyhledávání instum. opory	1-5 měs.	41	24,0732	24,0000	15	31	15,7195	3,96478
Vyhledávání instum. opory	6-11 měs.	45	23,7111	24,0000	12	31	14,9374	3,86489
Vyhledávání instum. opory	12 a více	47	21,9043	23,0000	10	30	20,9743	4,57977

Vyhledávání emoční opory	1-5 měs.	41	14,7317	15,0000	7	20	9,5012	3,08240
Vyhledávání emoční opory	6-11 měs.	45	14,4000	15,0000	8	20	7,9841	2,82561
Vyhledávání emoční opory	12 a více	47	13,4468	14,0000	6	18	9,4265	3,07025
vyhýbání se	1-5 měs.	41	6,6585	7,0000	3	11	5,6805	2,38338
vyhýbání se	6-11 měs.	45	6,7556	7,0000	3	10	3,1889	1,78575
vyhýbání se	12 a více	47	7,2872	7,5000	3	11	3,5081	1,87299
Proaktivita bez Vyhýbání	1-5 měs.	41	158,1829	158,0000	96	208	512,5345	22,63922
Proaktivita bez Vyhýbání	6-11 měs.	45	151,0000	153,0000	90,00000	192,0000	372,2614	19,29408
Proaktivita bez Vyhýbání	12 a více	47	143,6489	150,0000	78,00000	186,0000	628,8686	25,07725

Pro srovnání, je-li tento rozdíl statisticky významný byla využita metoda ANOVA, neboť vzorek splňuje požadavky jak normálního rozdělení, tak shody rozptylů. Analýza rozptylu (viz tabulka 11) ukázala významný statistický rozdíl mezi skupinami nezaměstnaných a to jak v celkovém skóre (proaktivita celkem $p=0,018$; resp. proaktivita bez vyhýbání $p=0,011$) tak v některých dílčích škálách (proaktivní řešení situací: $p=0,010$; preventivní zvládání: $p=0,049$; vyhledávání instrumentální opory: $p=0,032$). Pro zjištění, mezi kterými skupinami existuje rozdíl, byl využit Tukeyův HSD test, který ukázal (viz tabulka 12), že ve všech případech je významný rozdíl mezi skupinou krátkodobě nezaměstnaných (doba evidence na ÚP 1-5 měsíců) a dlouhodobě nezaměstnanými (doba evidence na ÚP 12 a více měsíců). Nejvýznamější rozdíl byl zjištěn u škály proaktivního zvládání situací.

Tabulka 11 – Analýza rozptylu (ANOVA) proaktivního zvládání životních situací podle délky nezaměstnanosti (* $p<0,05$, ** $p<0,01$)

	SČ (efekt)	SV efekt	PČ (efekt)	SČ (chyba)	SV (chyba)	PČ (chyba)	F	p
PROAKTIVITA CELKEM	4237,541	2	2118,770	66736,84	130	513,3603	4,12725	0,018*
Proaktivní řešení situací	407,375	2	203,688	5561,93	130	42,7840	4,76082	0,010**
Reflektivní řešení situací	179,697	2	89,848	4875,25	130	37,5019	2,39583	0,095
Strategické plánování	23,917	2	11,959	708,11	130	5,4470	2,19546	0,115
preventivní zvládání situací	185,269	2	92,635	3907,46	130	30,0574	3,08192	0,049*
Vyhledávání instrumentální opory	121,893	2	60,946	2250,84	130	17,3142	3,52002	0,032*
Vyhledávání emoční opory	39,895	2	19,948	1164,97	130	8,9613	2,22597	0,112
vyhýbání se	10,353	2	5,176	528,90	130	4,0685	1,27230	0,283
Proaktivita bez Vyhýbání	4635,608	2	2317,804	65808,84	130	506,2218	4,57863	0,011*

Tabulka 12 - Výsledky Tukeyova HSD testu - rozdíl mezi skupinou krátkodobě a dlouhodobě nezaměstnaných (* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$)

Škála	p - hodnota
PROAKTIVITA CELKEM	0,011379*
Proaktivní řešení situací	0,005787**
Preventivní zvládnání situací	0,035165*
Vyhledávání instr. Opory	0,039091*
Proaktivita bez vyhýbání	0,007075**

20.1 Ověření platnosti hypotézy H2

V úvodu výzkumu jsme si stanovily hypotézu o vztahu proaktivního zvládnání životních situací a délkou nezaměstnanosti, jako ukazatele zvládnání životní situace.

H2: Čím nižší je skóre v dotazníku proaktivního zvládnání životních nároků (PCI), tím déle je osoba evidována na Úřadu práce.

Statistická analýza potvrdila statisticky významný rozdíl mezi skupinami krátkodobě nezaměstnaných (doba evidence na ÚP 1-5 měsíců) a dlouhodobě nezaměstnaných (doba evidence na UP 12 a více měsíců) ve výsledcích testu PCI a to ve směru, který předpokládala naše hypotéza. Nulová hypotéza o neexistenci rozdílu tedy byla zamítnuta, hypotézu H2 přijímáme. Skupina dlouhodobě nezaměstnaných osob má statisticky významně nižší míru proaktivity než osoby evidované na Úřadě práce krátce.

21 Analýza vztahu mezi všímavostí a proaktivitou

V této části se zaměříme na zjištění vztahu mezi všímavostí měřenou dotazníkem DPAV a proaktivitou měřenou dotazníkem PCI. K analýze byla využita Pearsonova korelace. Jak můžeme vidět v tabulce 13, existuje silný vztah mezi celkovým skóre dotazníku pěti aspektů všímavosti a celkovým skóre dotazníku proaktivního zvládnání ($r=0,523$ resp. $r=0,533$). Stejně tak existuje silný vztah mezi celkovým skóre všímavosti a subškálou proaktivní řešení situací ($r=0,544$), který se jeví nejsilnějším vztahem mezi proaktivitou a všímavostí. Další složky dotazníku proaktivního zvládnání korelují s celkovým skórem dotazníku DPAV středně silně (Reflektivní řešení situací $r=0,461$; Strategické plánování $r=0,480$; preventivní zvládnání situací $r=0,458$; Vyhledávání instrumentální opory $r=0,325$) nebo mírně (Vyhledávání emocionální opory $r=0,251$). Škála vyhýbání s celkovým skóre všímavosti nekoreluje. S celkovým skóre proaktivity bez škály vyhýbání korelují mírně

(Uvědomělé jednání $r=0,176$) až středně silně (Nereagování na vnitřní prožitky $r=0,488$; Pozorování $r=0,418$; Popisování $r=0,450$) všechny subškály dotazníku DPAV kromě subškály nehodnocení vnitřních prožitků ($r=0,054$). Subškály nereagování na vnitřní prožitky, pozorování a popisování mají mírnou až středně silnou souvislost se všemi dílčími škálami proaktivního zvládnání. Je zajímavé, že škála uvědomělé jednání nekoreluje se škálami vyhledávání instrumentální a emocionální opory, zato má středně silnou zápornou korelaci vůči vyhýbavému jednání. Škála pozorování ukazuje mírnou korelaci se škálou vyhýbání. Subškála nehodnocení vnitřních prožitků má jen slabou korelaci k subškále proaktivního řešení situací a slabě zápornou korelaci ke škále vyhýbání, s ostatními subškálami nebyl zjištěn vztah.

Tabulka 13 – korelace mezi všímavostí a proaktivitou (*statisticky významné)

	Proaktivita Celkem	Proaktivita bez Vyhýbání	Proaktivní řešení situací	Reflektivní řešení situací	Strategické plánování	preventivní zvládnání situací	Vyhledávání instrumentální opory	Vyhledávání emocionální opory	Vyhýbání se
VŠÍMAVOST CELKEM	0,523*	0,533*	0,543*	0,461*	0,480*	0,458*	0,325*	0,251*	-0,091
Nereagování na vnitřní prožitky	0,499*	0,488*	0,381*	0,433*	0,417*	0,446*	0,358*	0,343*	0,150
Pozorování	0,435*	0,418*	0,336*	0,406*	0,388*	0,338*	0,318*	0,245*	0,213*
Uvědomělé jednání	0,140	0,176*	0,251*	0,183*	0,209*	0,206*	-0,061	-0,048	-0,404*
Popisování	0,452*	0,450*	0,422*	0,332*	0,361*	0,352*	0,432*	0,286*	0,037
Nehodnocení	0,032	0,054	0,203*	-0,001	0,061	0,019	-0,051	-0,049	-0,244*
Všímavost bez nehodnocení	0,568*	0,569*	0,516*	0,505*	0,512*	0,495*	0,392*	0,306*	0,011

21.1 Ověření platnosti hypotéz H3, H4 a H5

Ke zjištění vztahu mezi všímavostí a proaktivitou byly na začátku výzkumu definovány tři hypotézy.

H3: Celkové skóre v dotazníku pěti aspektů všímavosti bude pozitivně korelovat s celkovým skóre v dotazníku proaktivního zvládnání životních nároků.

Korelační analýza potvrdila pozitivní korelaci mezi celkovými skóry dotazníků DPAV a PCI, hypotézu H3 proto přijímáme.

H4: Skóre jednotlivých škál dotazníku pěti aspektů všímavosti bude pozitivně korelovat s proaktivními škálami v dotazníku proaktivního zvládnání životních nároků (proaktivní řešení situací; reflektivní řešení situací; strategické plánování;

preventivní zvládání situací; vyhledávání instrumentální opory; vyhledávání emoční opory).

Korelace mezi subškálami dotazníku DPAV a PCI byla potvrzena pouze mezi subškálami nereagování, pozorování a popisování. Hypotézu H4 jako celek tedy nelze přijmout.

H5: Skóre jednotlivých škál dotazníku pěti aspektů všímavosti bude negativně korelovat se škálou vyhýbání se řešení situace v dotazníku proaktivního zvládání životních nároků.

Korelační analýza potvrdila středně silný negativní vztah mezi škálou vyhýbání a škálou uvědomělé jednání. Slabý negativní vztah vyhýbání se k nereagování na vnitřní prožitky. Naopak ukázala slabě pozitivní vztah mezi vyhýbáním a subškálou pozorování. Mezi ostatními subškálami dotazníku DPAV a subškálou vyhýbání nebyl zjištěn vztah. Stejně tak nebyl zjištěn vztah ani k celkovému skóre dotazníku DPAV. Hypotézu H5 proto nelze přijmout.

IV. Diskuze

V práci jsme se zaměřili na objasnění vztahu životních kompetencí všímavosti a proaktivity a jejich aplikaci do oblasti nezaměstnanosti. Ve druhé části práce jsme navrhli integrativní model všímavosti a proaktivity na pozadí teorie osobnosti C.R. Rogerse. Ve výzkumné práci jsme prozkoumali vztah mezi všímavostí, proaktivitou a délkou nezaměstnanosti a prozkoumali vztah mezi výsledky v dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV) a výsledky v dotazníku proaktivního zvládnání životních situací (PCI).

22 Vztah všímavosti a délky nezaměstnanosti

Výzkum nepotvrdil hypotézu o rozdílu výsledného skóre v dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV) ve vztahu k délce nezaměstnanosti vyjádřené dobou evidence na úřadu práce. Kdy jsme předpokládali, že nižší skóre v dotazníku DPAV bude v pozitivním vztahu k délce nezaměstnanosti. Výsledky však poukázaly na tendenci k tomuto vztahu. Jedním z výsledků, který byl objeven, byl nekonzistentní rozdíl mezi skupinami nezaměstnaných dělených podle délky nezaměstnanosti ve skóre v subškále *nehodnocení vnitřních prožitků* oproti rozdílům v ostatních subškálách dotazníku DPAV, jak je dobře patrné z deskriptivní analýzy i z porovnání grafů. Na základě tohoto zjištění byla provedena úprava celkového skóre v dotazníku DPAV, do kterého nebyla zahrnuta subškála *nehodnocení vnitřních prožitků*. Takto upravené celkové skóre potvrzuje negativní vztah mezi 4 aspekty všímavosti měřenými dotazníkem DPAV a délkou nezaměstnanosti. Skromné výzkumy zaměřené na měření všímavosti u nezaměstnaných taktéž potvrzují tento vztah. Jong, Hommes, Brouwers a Tomic (2013) ve své studii zjistili, že absolvování tréninku všímavosti přispělo ke zvýšení celkového skóre dispoziční všímavosti měřené dotazníkem MAAS. Zároveň u osob, které prošly tréninkem, se oproti kontrolní skupině zlepšila schopnost najít si práci. Vyšší skóre všímavosti tak podle jejich výzkumu souvisí s úspěšnějším hledáním zaměstnání. Podobně uvádí Hyland (2015), že trénink všímavosti v JobCentrePlus v Durhamu vedl k úspěšnému zaměstnání 47% nezaměstnaných osob, které prošly tréninkem. Vzhledem k našim výsledkům a jejich srovnání s dalšími skupinami je možné doporučit rozvoj všímavosti do nástrojů práce s nezaměstnanými.

Otázkou zůstává čím to, že subškála *nehodnocení vnitřních prožitků* vykazuje tento rozdíl. Žitník (2010) ve své práci prozkoumal korelaci celkového skóre všímavosti k jednotlivým

položkám a subškálám a neidentifikoval žádné položky se špatnými psychometrickými vlastnostmi. Pokud jsme prozkoumali korelaci subškály nehodnocení k celkovému skóre dotazníku DPAV bez nehodnocení dostali jsme korelaci jen $r=0,078$, což naznačuje, že výsledky našeho vzorku v subškále nehodnocení nemají vztah k celkovému součtu všech ostatních škál. Předpokládáme-li logiku, že, jestliže má subškála měřit jeden z aspektů všímavosti, měla by se skóre tvořeným součtem všech ostatních škál korelovat. Můžeme předpokládat vliv jiné intervenující proměnné.

Podíváme-li se blíže na položky, které sytí škálu nehodnocení vnitřních prožitků (škála je sycena položkami 3, 10, 14, 17, 25, 30, 35 a 39 např. položka 3 zní: *Kritizuj se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce*) můžeme usuzovat na to, že důvodem k přiřazení nízkého významu k této položce může být na jedné straně vyšší dispoziční všímavost, ale na druhé straně mohou být důvody i další, jako jsou popírání, nedostatečný emoční kontakt se sebou, snaha prezentovat se v dobrém světle, egoobrané mechanismy nebo jiný copingový mechanismus, čemuž by odpovídalo i vyšší skóre skupiny dlouhodobě nezaměstnaných v subškále vyhýbání dotazníku PCI.

23 Vztah proaktivity a délky nezaměstnanosti

Výzkum potvrdil hypotézu o negativním vztahu proaktivity a délky nezaměstnanosti. Čím delší je nezaměstnanost, tím nižší je míra proaktivity, měřeno dotazníkem proaktivního zvládání PCI. Skupina nezaměstnaných osob evidovaných na Úřadu práce déle než 12 měsíců má statisticky významně nižší míru proaktivity než osoby evidované na Úřadě práce 1-5 měsíců. Grafické znázornění výsledků v dotazníku PCI ukazuje snižující se průměrné skóre mezi skupinami nezaměstnaných v závislosti na délce nezaměstnanosti, a to jak v celkovém skóru tak v jednotlivých subškálách. Výjimkou je škála vyhýbání, která ukazuje opačnou tendenci. Připomeňme, že škála vyhýbání byla do dotazníku PCI doplněna jako opak k proaktivnímu reagování (Greenglass 1999; Šolcová, Lukavský, 2006). Tyto naše výsledky jsou v souladu s předpoklady dalších autorů, kteří spojují proaktivitu s předpokladem úspěchu na trhu práce a úspěšnému zvládání nezaměstnanosti. Crant (2000) ve své práci popisuje významný vliv proaktivity na úspěšnost ve světě práce. Na Crantovu práci navázali Fugate a kol. (2004), kteří propojili koncept proaktivity s konceptem na člověka zaměřené adaptability a vytvořili nový model zaměstnatelnosti. Podle autorů zaměstnatelnost předpovídá úspěšnost na trhu práce. Toto potvrdila i studie, kterou provedli Koen, Klehe, & Van Vianen (2013), ve které prokázali výrazný vliv

zaměstnatelnosti na nalezení zaměstnání u dlouhodobě nezaměstnaných. Jiná studie ukázala vysokou prediktivní schopnost proaktivní osobnosti na úspěšnost při hledání zaměstnání u vysokoškolských absolventů (Brown, Kane, Cober, Levy, & Shalhoop, 2006). Naše závěry tak ve shodě s dalšími autory potvrzují význam proaktivity při zvládnání nezaměstnanosti a predikují význam tréninku pro nezaměstnané, který by posílil jejich proaktivitu. Lze předpokládat i jejich další úspěšnost na trhu práce a lepší kariéru.

24 Vztah všímavosti a proaktivity

Třetím cílem výzkumné části bylo prozkoumat vztah mezi proaktivitou a všímavostí pomocí analýzy vztahu mezi dotazníkem pěti aspektů všímavosti (DPAV) a dotazníkem proaktivního zvládnání (PCI). Náš výzkum nepotvrdil hypotézu o korelaci všech položek dotazníku PCI se všemi položkami dotazníku DPAV a to z důvodu široce pojaté hypotézy. Ukázal však, že celkové skóre dotazníku DPAV významně koreluje s celkovým skóre dotazníku PCI i se všemi jeho dílčími škálami. A také naopak celkové skóre dotazníku PCI bez položky vyhýbání, která je opakem proaktivního řešení, významně pozitivně koreluje se všemi subškálami dotazníku DPAV až na subškálu nehodnocení vnitřních prožitků, kterou jsme již výše diskutovali. Jedním z významných vztahů, který náš výzkum objevil, je i významná negativní korelace mezi subškálou uvědomělé jednání a subškálou vyhýbání. Ve výsledcích nás překvapilo, že škála uvědomělé jednání koreluje s celkovým skóre proaktivity jen mírně, což je v rozporu s předpokladem, který jsme uvedli v navrhovaném modelu, ve kterém je proaktivní jednání zároveň uvědomělým jednáním. Zde se proto opět zamýšlíme nad zněním položek dotazníku DPAV, které sytí škálu uvědomělého jednání, všechny položky jsou vyjádřeny v negativních formulacích a jsou tedy reverzní. Podobně je tomu u škály nehodnocení vnitřních prožitků. Položky, které sytí ostatní tři škály, jsou definovány pozitivně. Je proto možné se domnívat, že tento faktor může být významným intervenujícím vlivem ve výsledcích v našem výzkumu, který může u osob, které jsou v obtížné životní situaci na rozdíl od běžné populace, vytvářet větší tendenci k udržování pozitivního sebeobrazu při vyplňování dotazníku jako obranného chování.

Vztah všímavosti a proaktivity je v dostupné literatuře jen málo prozkoumán. Akin (2014) zkoumal vztah mezi sebesoucitem, jako jednou ze složek všímavosti a proaktivitou. V dotazníku *Self-compassion scale* je mindfulness jednou ze subškál. V citovaném výzkumu byl za pomoci korelace a regresní analýzy prokázán vztah mezi všímavostí a

proaktivitou. Čím vyšší všímavost tím vyšší proaktivita. Druhá studie, kterou se podařilo ke vztahu všímavosti a proaktivity dohledat, se věnuje rozvoji transformačního leadershipu v organizacích. Autoři této studie došli k závěrům, že organizace, která nechá své zaměstnance projít tréninkem všímavosti, získá schopnější a proaktivnější zaměstnance (Kroon, van Woerkom & Menting, 2017). Zjištění v našem výzkumu jsou v souladu s těmito studiemi.

Jestliže „mezi podnětem a odezvou se nachází prostor pro svobodnou volbu“ (Frankl in Covey, 2006, s. 67) pak proaktivita je schopností tento prostor využít a všímavost tento prostor rozšiřuje (Glomb a kol. 2011).

25 Vztah všímavosti, proaktivity a nezaměstnanosti.

Náš výzkum poukazuje na vztah proaktivity, všímavosti a délky nezaměstnanosti. Ukázal nám, že lidé všímavější jsou také proaktivnější a také to, že osoby, které jsou všímavější a proaktivnější, nalezneme spíše mezi krátkodobě nezaměstnanými než dlouhodobě nezaměstnanými. Z našeho výzkumu však není možné odpovědět na otázku po příčinnosti. Je to tak, že nižší míra proaktivity a všímavosti predikuje delší dobu evidence na Úřadu práce? Nebo je to tak, že delší nezaměstnanost vede ke snížení všímavosti a proaktivity? Pro zodpovězení těchto otázek by bylo třeba zvolit longitudinální formát studie, ve kterém bychom změřili všímavost a proaktivitu na počátku nezaměstnanosti a následně výzkumný vzorek sledovali v delším období. Náš výzkum také ukázal, že vztah proaktivního zvládnutí vůči délce nezaměstnanosti se jeví jako významnější oproti vztahu všímavosti vůči délce nezaměstnanosti. Všímavost jsme v teoretickém úvodu dávali do souvislosti s metakognitivními schopnostmi, což je reflektováno i v navrhovaném modelu ve druhé části práce. Všímavost je definovaná jako plné uvědomění právě probíhajících prožitků bez hodnocení (Kabat-Zinn), je tak spojena spíše s fenomenologickým bytím a sebereflexí. Její vliv na chování je tak nepřímý, na rozdíl od proaktivity, která vede k přímému jednání. Autoři věnující se všímavosti (např. Kabat –Zinn,2016; Williams & Penmann, 2014) rozlišují mezi módem bytí a módem děláni (v angličtině *doing mode* a *being mode*). Všímavost spojují s módem bytí, což můžeme dát do souvislosti i se zjištěním v našem výzkumu, že subškála pozorování mírně pozitivně koreluje se subškálou vyhýbání. Proaktivita bude spíše spojena s módem děláni. Všímavost však není pasivní, být všímavý a nějakou dobu zůstat v módu bytí, umožňuje zvolit si adekvátní copingovou reakci

(Kabat-Zinn,2016). Můžeme tedy tvrdit, že všímavost je jedním z faktorů, který predikuje proaktivitu a proaktivita predikuje větší úspěšnost na trhu práce.

26 Porovnání zjištěných výsledků s navrhovaným modelem

Porovnáme li zjištění z výzkumné práce s modelem, který byl navržen v teoreticko-praktické části práce, můžeme konstatovat, že jsou v zásadě v souladu. Vyšší míra všímavosti jak podle navrhovaného modelu, tak podle výzkumné části predikuje vyšší míru proaktivity. Bazzano (2011) ve svém článku *Budha as a fully functioning person* (Budha jako plně fungující osoba) popisuje význam praktikování meditace všímavosti na rozvoj fenomenologického uvědomění zážitků organismu a jejího využití směrem k plně fungující osobě. Praktikování meditace všímavosti zlepšuje schopnost uvědomění si zážitků organismu, pomáhá vnímat vlastní self jako proces a umožňuje využít obtíže života jako dar. Sollárová (2011) naopak dává do souvislosti koncept plně fungujícího člověka s proaktivitou. Její výzkum potvrdil souvislost, že plně fungující osobnost je více proaktivní, a že proaktivita významně koreluje s kongruencí člověka. Srovnáme li to s Rogersovým (2015) závěrem, že čím více je člověk kongruentní, tj. existuje soulad mezi organismem a self, tím více se jeho fungování blíží konceptu plně fungující osoby, můžeme dojít k závěru, že tím je také více proaktivní. Již dříve jsme uvedli, že praktikování meditace všímavosti vede ke zvýšení dispoziční všímavosti. Na základě těchto studií můžeme vidět souvislost, že vyšší míra všímavosti vede k větší míře kongruence a větší míra kongruence vede k větší proaktivitě. Což je v souladu s navrhovaným modelem. Ve výzkumné práci byl potvrzen vztah mezi dispoziční všímavostí a proaktivitou, tak jak je navrhováno v modelu. Tím samozřejmě nebyl potvrzen model jako celek. Jeho další ověření vyžaduje výzkumně prozkoumat vztah mezi dalšími jeho částmi např. mezi kongruencí a všímavostí.

Jedním z cílů práce bylo vytvoření teoretického podkladu pro vytvoření tréninku, který by propojoval koncepty všímavosti, proaktivity a teorie osobnosti v přístupu zaměřeném na člověka. Navržený model podle mého názoru poskytuje dobrou základnu pro integraci poznatků těchto tří konceptů a jejich propojení v jednom tréninkovém programu.

27 Limity práce

Předkládaná práce má samozřejmě i své limity a úskalí. Jednak výzkumný vzorek nebyl vybrán náhodným, ale příležitostným výběrem z řad účastníků programů aktivní politiky

zaměstnanosti, není tedy reprezentativní vůči celkové populaci osob evidovaných na úřadu práce. Výzkumný vzorek obsahuje jen malou část mužů, což neumožnilo zjistit, jaký vliv má na vztah všímavosti, proaktivity a délkou nezaměstnanosti pohlaví. Velké množství dotazníků muselo být vyřazeno, kvůli vážným chybám ve vyplnění, kdy ve většině případů chyběly vyplněné rozsáhlejší části dotazníků. Tito respondenti možná měli i menší míru všímavosti než ti, kteří vyplnili dotazníky bez chyb. Dalším omezením práce může být, že podskupina osob nezaměstnaných 12 měsíců a déle nemusí být heterogenní, zahrnuje totiž i osoby, které jsou nezaměstnané v řádu několika let. Zde se objevuje otázka, zda je rozdíl mezi osobami nezaměstnanými dva roky, tři roky či pět let. To by ovšem vyžadovalo získat mnohem větší výzkumný vzorek. Samo použití dotazníkových metod šetření přináší méně věrohodné data, menší srozumitelnost a pružnost pro respondenty (Ferjančík, 2000). U dotazníku DPAV jsme již výše narazili na možný vliv negativně formulovaných výroků v dotazníku.

Své limity má i teoretická část práce a práce s literaturou. Vzhledem k velkému množství výzkumných studií zaměřených na všímavost a proaktivitu není možné jejich komplexní posouzení. Studií, které se věnují přímé aplikaci všímavosti pro práci s nezaměstnanými je naopak omezené množství, názory autora práce, tak nelze dobře srovnat s výsledky jiných autorů. Stejně tak je omezené množství prací zabývajících se vztahem všímavosti a proaktivity.

28 Důsledky a implementace

Na základě zjištění, které jsme uvedli v této práci, můžeme dojít k několika závěrům. 1. Proaktivita je významnou prevencí dlouhodobé nezaměstnanosti. 2. Všímavost je jedním z předpokladů proaktivity. Což je v souladu jak s modelem navrženým v druhé části práce tak s Coveyho (2006) modelem proaktivity. 3. Trénink všímavosti povede jak ke zvýšení dispoziční všímavosti, tak ke zvýšení míry proaktivity. Závěry 2. a 3. Je třeba dále prozkoumat pomocí dalšího výzkumu.

Navržený model může posloužit jednak jako výkladový rámec pro pochopení vztahu všímavosti a proaktivity a jednak pro pochopení vztahu mezi osobností, všímavostí a proaktivitou. Jedním ze vztahů, na který můžeme usuzovat, je, že čím více je osoba všímavá, tím více bude kongruentní a tím více bude proaktivní. Čím více bude kongruentní, tím úspěšnější bude na trhu práce. Tyto teze je možné dále prověřit

výzkumem. Dalším podnětem k výzkumu na základě předloženého modelu. Může být vztah mezi proaktivní osobností a proaktivitou. V teoretické části bylo uvedeno, že proaktivita je často studována ve dvou perspektivách, jednak z perspektivy proaktivního chování a jednak z perspektivy proaktivní osobnosti. Navržený model umožňuje zamyslet se nad vztahem mezi těmito dvěma úhly pohledu na proaktivitu. Podle Rogerse (2000) jsou reakce organismu v souladu se self, proaktivní osobnost tedy bude mít pravděpodobně jinou strukturu self než osobnost méně proaktivní. Jaký je vztah mezi těmito strukturami self a proaktivním chováním? Model může podnítit výzkum i v oblasti psychoterapie.

Autor práce doporučuje využít tréninku všímavosti spojeného s výukou proaktivního myšlení a rozvojem tří podmínek C. R. Rogerse (kongruence, empatie a bezpodmínečné přijetí) pro zvýšení zaměstnatelnosti respektive úspěšnosti člověka na trhu práce a ke zvýšení schopnosti obstát v životě. Taktéž můžeme předpokládat, že rozvoj všímavosti a proaktivity bude mít na úspěšnost člověka ve světě práce dlouhodobý efekt, přispěje jak ke schopnosti práci získat, tak si ji udržet a dále lépe zvládat nároky v oblasti světa práce.

Na tomto konceptu autor práce hodlá dále pracovat.

V. Závěr

V teoretické části je zmapována problematika nezaměstnanosti, životních kompetencí, proaktivity a všímavosti. V druhé části práce je probrána možnost zakotvení životních kompetencí, proaktivity a všímavosti do modelu osobnosti C. R. Rogerse a je navržen integrativní model, který je v diskusi probrán v souvislosti s výsledky výzkumu. Výsledky výzkumu svědčí o vlivu všímavosti a proaktivity na délku nezaměstnanosti. Vliv proaktivity se jeví jako významnější $p = 0,011$. U všímavosti se projevila tendence $p < 0,1$. Výzkum také poukázal na významnou korelaci mezi celkovým skóre v dotazníku proaktivního zvládnání životních situací (PCI) a celkovým skóre dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV) $r = 0,533$. V diskusi jsou prezentovány závěry, že 1. výsledky výzkumu jsou v souladu s navrženým modelem. 2. predikujeme, že trénink všímavosti a proaktivity zlepší zaměstnatelnost osob. Jestliže „mezi podnětem a odezvou se nachází prostor pro svobodnou volbu“ (Frankl in Covey, 2006, s. 67) pak proaktivita je schopností využít tento prostor a všímavost tento prostor rozšiřuje (Glomb a kol. 2011).

VI. Souhrn

Práce jako celek se zaměřuje na prozkoumání konceptu životních kompetencí a jeho aplikaci na oblast práce s nezaměstnanými. Cílem práce je vytvoření teoretické základny a ověření hypotéz o vztahu vytipovaných životních kompetencí všímavosti a proaktivity a zvládání nezaměstnanosti a následně využít tyto poznatky jako podklad pro vytvoření na všímavosti a proaktivitě založeného tréninkového programu pro nezaměstnané.

V teoretické části je nejprve zmapován problém nezaměstnanosti a jejích dopadů na člověka i společnost. Jsou zmapovány jak finanční náklady nezaměstnanosti tak také její dopady na zdraví a psychosociální fungování člověka. Následně se teoretická část věnuje zvládání nezaměstnanosti, resilienci a copingovým strategiím. Jedním ze způsobů, jak pomoci lidem tuto náročnou životní situaci zvládat, je posilovat jejich kompetence.

V další části je představen koncept životních kompetencí, který zatím není v českém prostředí významně používán. V zahraničních zdrojích jde o vžitý název (*life competencies*, např. Marques & Albuquerque, 2012). Synonymem jsou termíny *life skills*, *core competencies* nebo *basic skill* (Rychen & Salganik 2003). V českém prostředí se více využívá termín klíčové kompetence. Podle definice WHO jsou dovednosti pro život (*life skills*) „dovednosti pro adaptivní a pozitivní chování, které umožňují jednotlivcům, aby se efektivně vypořádali s požadavky a výzvami každodenního života“ (WHO, 1994, s. 1). Životní kompetence jsou v práci definovány jako kompetence ke zvládání života. Zvládání života je definováno jako takové jednání, které vede k optimálnímu prospívání. Prospívání definoval Seligman (2014) jako kritérium, kterým můžeme poměřovat přínos toho, co děláme či plánujeme dělat pro člověka či pro společnost lidí.

Rogers (1959, 2015) přinesl koncept plně fungujícího člověka, jako takový způsob bytí člověka, který směřuje k naplnění jeho možností a tím i k optimálnímu prospívání. Koncept plně fungujícího člověka je v práci vnímán jako cílový vzor pro rozvoj kompetencí, které vedou k dobrému zvládání života a prospívání. Koncept plně fungujícího člověka je v práci vnímán jako cíl směřování rozvoje kompetencí ke zvládání života. K naplnění tohoto cíle jsou vytipovány dva koncepty kompetencí ke zvládání života a to všímavost, která zastupuje východní pohled na zvládání života a proaktivitu, kterou můžeme vnímat jako západní pohled na zvládání života. Tyto dva koncepty jsou dále

v teoretické práci podrobně probrány s ohledem na kontext rozvoje kompetencí pro trh práce.

Proaktivita bývá definována jako opak reaktivity. Reaktivitu si můžeme představit jako reagování na základě toho, co se stalo, je orientovaná na minulost, bývá spojována s pasivitou a reaktivními vzorci chování (Crant, 2000). Proaktivita je naopak zaměřena na to „co chci, aby se stalo“ hlavními atributy proaktivity jsou: začínání u sebe (self-startink), orientace na změnu, zaměření na budoucnost (Parker, Bindl, & Strauss, 2010 in Tornau, Frese, 2013), iniciativa, aktivita, předjímání (Crant, 2000), motivovanost, vědomí a zaměření na cíl (Parker & Binder, 2010). Proaktivní chování má dvě části *generování cílů*, které zahrnuje předvídaní a plánování a druhou část tvoří *cílené úsilí*, což je den za dnem sledované úsilí o jejich dosažení (Parker & Binder, 2010).

Greenglassová (1999 in Belovičová & Sollárová, 2013) proaktivního člověka vidí jako nezávislého na štěstí nebo vnějších okolnostech, a jako člověka, který věří, že jeho štěstí je jeho odpovědnost. Proaktivní přesvědčení se skládá ze dvou částí: *život řídí jedinec* a *život je plný zdrojů*. Tento pohled přenesla Grennglasová (1999 in Belovičová & Sollárová, 2013) i do dotazníku proaktivního zvládání životních událostí (PCI), který je využit ve výzkumné části práce. V práci jsou dále probrány model proaktivity podle S. Coveyho (2006) a využití proaktivity ve světě práce. Část o proaktivitě je zakončena upozorněním Petra Sengeho (2009) na riziko u proaktivity. Tím rizikem je, že se proaktivita stane jen proklamovaným heslem, za kterým je maskována reaktivita. K pravé proaktivitě je třeba uvědomění.

Všímavost je nejčastěji (Benda, 2007) definována jako „uvědomování si, které se vynořuje skrze záměrné uplatňování pozornosti v přítomném okamžiku, bez hodnocení na odvíjející se zkušenost okamžik za okamžikem“ (Kabat-Zinn, 2003, s. 145). Good, Lyndy a kol. (2015) rozlišují čtyři různé přístupy ke všímavosti. 1. všímavost jako dispozici tzv. *dispoziční všímavost*, 2. všímavost jako aktuální stav mysli tzv. *stavová všímavost*, 3. všímavost jako *meditační praxe*, 4. na všímavost je možné nahlížet také jako na *intervenci*, nakolik člověk umí pomocí všímavosti zvládnout negativní vnitřní nebo vnější události.

V teoretické práci jsou dále shrnuty dopady všímavosti na oblast práce, pracovní výkonnost a pracovní adaptibilitu. Je prezentován integrativní model vztahu všímavosti a dopadů na pracovišti dle autorů Good a Lyddy (2015). V modelu jsou shrnuty dopady všímavosti na pozornost, kognici, emoce, chování, fyziologii, výkonnost, vztahy na

pracovišti a vnímanou pohodu. Téma všímavosti je zakončeno vztahem všímavosti a nezaměstnanosti. Jsou prezentovány práce, které potvrzují pozitivní vliv tréninku všímavosti na zvládání nezaměstnanosti.

V druhé části práce je proveden teoretický rozbor teorie osobnosti C. R. Rogerse ve vztahu k problematice životních kompetencí, všímavosti a proaktivitě. Teorie osobnosti C. R. Rogerse je v této části využita jako integrační rámec pro zakotvení všímavosti a proaktivity do jednotného modelu. Vzhledem k tomu, že v této části autor využívá své vlastní invence a navrhuje integrující model teorie osobnosti C. R. Rogerse, všímavosti a proaktivity. Je tato část postavena samostatně, jako přechod od první teoretické části ke třetí výzkumné části práce.

Rogers svou teorii osobnosti poprvé představil v roce 1951 (slovensky 2000) a následně operacionalizoval v roce 1959. Rogers svou teorii rozpracoval do 19 tezí. Tato teorie je v práci považována za základ uvažování o zvládání života, jako o schopnosti orientovat se v životě a vyvíjet se, či růst ve směru co nejlepšího uspokojení potřeb vzhledem k vnitřním i vnějším možnostem organismu. V teoreticko-praktické části jsou probírány jednotlivé teze a analyzovány z pohledu životních kompetencí, všímavosti a proaktivity a amplifikovány o poznatky dalších autorů. Jsou reflektovány poznatky z abhidhammy, např. dělení jevového pole nebo koncept jasného vědění. Rozšíření o práce Rogersových následovníků E. Gendlina a G. Proutyho. Gendlin rozšířil Rogersův pohled na osobnost o teorii tělesně zakotveného prožívání a teorii symbolizace zkušenosti, ke které dochází na hraně uvědomění. Prouty obohatil poznatky přístupu zaměřeného na člověka o svou preterapii a další propracování procesu symbolizace. Dále je zde zapracován Graweho (2007) konzistenčně-teoretický model psychického dění, který reflektuje poznatky z oblasti neurověd.

Následně je v druhé části práce navržen integrovaný model zvládání životních situací, který propojuje teorii osobnosti C. R. Rogerse s koncepty všímavosti a proaktivity. Model je graficky znázorněn na obrázku 5 a následně slovně popsán.

Na závěr druhé části jsou definovány předpoklady, že čím více je osoba všímavá, tím více je proaktivní a naopak. Čím více je osoba všímavá a proaktivní, tím lépe ovládá svůj život. Tím více je kompetentní. Kultivování všímavosti a uplatňování podmínek C. R. Rogerse ve vztahu k druhým můžeme vidět jako proaktivní reakci. Vzhledem k aplikaci na oblast nezaměstnanosti potom můžeme tvrdit, že čím více je osoba všímavá a proaktivní tím

s větší pravděpodobností uspěje na trhu práce, získá a udrží zaměstnání a naopak. Toto poslední tvrzení podrobujeme výzkumu ve třetí části práce.

Třetí část práce se věnuje výzkumu. Ve výzkumné části je prozkoumán vztah mezi všímavostí, proaktivitou a délkou nezaměstnanosti. Konkrétními cíli výzkumu bylo 1) ověřit předpokládaný vztah mezi dispoziční všímavostí, proaktivním zvládnutím a délkou nezaměstnanosti a 2) podrobněji prozkoumat vztah, mezi jednotlivými složkami dotazníku pěti aspektů všímavosti a dotazníku proaktivního zvládnutí životních situací pro lepší pochopení vztahu, mezi všímavostí a proaktivitou.

Výzkum byl proveden na vzorku 133 osob z toho 29 mužů a 102 žen. Respondentům byl ve výzkumné části předložen dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV), dotazník proaktivního zvládnutí životních situací (PCI) a dotazník na demografické údaje zahrnující věk, vzdělání a délku nezaměstnanosti. Délka nezaměstnanosti byla rozdělena do tří kategorií 1) 1-5 měsíců – krátkodobá nezaměstnanost, 2) 6-11 měsíců – střednědobá nezaměstnanost a 3.) 12 a více měsíců – dlouhodobá nezaměstnanost.

Výzkum ověřoval platnost 5 hypotéz. Dvě o vztahu všímavosti, proaktivity a délky nezaměstnanosti a tři o vztahu všímavosti a proaktivity respektive o vztahu skóre v dotazníku DPAV a dotazníku PCI.

U hypotézy H1 analýza rozptylu nepotvrdila statisticky významný rozdíl v dispoziční všímavosti měřené pomocí dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV) mezi skupinami nezaměstnaných rozdělených podle délky nezaměstnanosti. Celkové skóre všímavosti však ukázalo tendenci ve směru platnosti hypotézy (Celková všímavost: $p=0,070$). Deskriptivní analýza poukázala na nejednotné chování škály nehodnocení vnitřních prožitků oproti ostatním škálám dotazníku DPAV. Proto byla provedena ještě dodatečná analýza celkového skóre dotazníku DPAV bez škály nehodnocení. Výsledky analýzy rozptylu provedené po této úpravě potvrzují platnost hypotézy H1 a potvrzuje tak negativní vztah dispoziční všímavosti a doby nezaměstnanosti ($p= 0,027$). Tyto výsledky jsou podrobně rozebrány v diskusi.

U hypotézy H2 statistická analýza potvrdila hypotézu o negativním vztahu proaktivity mezi skupinami krátkodobě nezaměstnaných (doba evidence na ÚP 1-5 měsíců) a dlouhodobě nezaměstnaných (doba evidence na ÚP 12 a více měsíců) ve výsledcích testu PCI. Nižší skóre v dotazníku PCI souvisí s vyšší délkou nezaměstnanosti ($p=0,011$).

Analýza vztahu mezi průměrnými skóry v dotazníku DPAV a dotazníku PCI provedená pomocí Pearsonovy korelace potvrdila hypotézu H3 o pozitivním vztahu celkových skóre obou dotazníků $r=0,533$. Dispoziční všímavost tak významně koreluje s proaktivním zvládnutím. Předpoklad pozitivního vztahu mezi všemi dílčími škálami dotazníku DPAV a proaktivními škálami dotazníku PCI se nepotvrdil. Pozitivní vztah byl zjištěn pouze mezi subškálami nereagování na vnitřní prožitky, pozorování a popisování dotazníku DPAV se všemi proaktivními škálami dotazníku PCI.

Poslední hypotéza H5 se zaměřila na vztah skóre jednotlivých subškál dotazníku DPAV ke škále vyhýbání z dotazníku PCI. Korelační analýza potvrdila středně silný negativní vztah mezi škálou vyhýbání a škálou uvědomělé jednání. Slabý negativní vztah vyhýbání se k nereagování na vnitřní prožitky. Naopak ukázala slabě pozitivní vztah mezi vyhýbáním a subškálou pozorování. Mezi ostatními subškálami dotazníku DPAV a subškálou vyhýbání nebyl zjištěn vztah. Stejně tak nebyl zjištěn vztah ani k celkovému skóre dotazníku DPAV.

V diskusi jsou jednotlivá zjištění podrobně probrána. Výsledky výzkumu jsou diskutovány také ve vztahu k navrhovanému modelu, který integruje teorii osobnosti C. R. Rogerse, všímavost a proaktivitu. Práce jako celek poukazuje na potenciál využití společného tréninku všímavosti a proaktivity pro úspěch člověka na trhu práce.

Ústředním motem takového tréninku pak může být tato věta:

Jestliže „mezi podnětem a odezvou se nachází prostor pro svobodnou volbu“ (Frankl in Covey, 2006, s. 67) pak proaktivita je schopností tento prostor využít a všímavost tento prostor rozšiřuje (Glomb a kol. 2011).

VII. Přehled zdrojů a literatury

1. Akin, U. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 6(1), 103. doi:10.15345/iojes.2014.01.011.
2. Albion, M. J., Fernie, K. M., & Burton, L. J. (2005). Individual differences in age and self-efficacy in the unemployed. *Australian Journal of Psychology*, 57(1), 11-19. Získáno z <https://eprints.usq.edu.au>
3. Azulay, J., & Mott, T. (2016). Using Mindfulness Attention Meditation (MAP) with a Mixed Brain injury Population to Enhance Awareness and Improve Emotional Regulation. *J Psychol Clin Psychiatry*, 6(5), 00372.
4. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. DOI: 10.1177/1073191105283504.
5. Bambra, C. (2010). Yesterday once more? Unemployment and health in the 21st century. *Journal of epidemiology and community health*, 64(3), 213-215.
6. Bazzano, M. The Buddha as a fully functioning person: toward a person-centered perspective on mindfulness. *Psychotherapies*, 10(2), 116-128. DOI: 10.1080/14779757.2011.576560.
7. Bělecký, Z. (n.d). *Klíčové kompetence v základním vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2007.
8. Belovičová, S. & Sollárová, E. (2013) *Proaktivně zvládanie jako predátor kvality života pacientov po totálnej endoprotéze bederného a kolenného kľbu*. In Sociální procesy a osobnost 2013. Včera, dnes a zítra. Brno: psychologický ústav AV ČR. 29 - 33.
9. Benda, J. (2007) Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi, *Československá psychologie*, 51 (2), 129 -140.
10. Beneš, M. (2008) *Andragogika*. Praha: Grada, 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2.
11. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
12. Boyce, C. J., Wood, A. M., Daly, M., & Sedikides, C. (2015). Personality change following unemployment. *Journal of Applied Psychology*, 100(4), 991.

13. Brown, D.), Kane, K.), Cober, R.),, Levy, P.),, & Shalhoop, J.). (2006). Proactive personality and the successful job search: A field investigation with college graduates. *Journal Of Applied Psychology*, 91(3), 717-726. doi:10.1037/0021-9010.91.3.717.
14. Brown, K. W., & Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59-81). Springer New York. DOI =10.1.1.453.6908
15. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
16. Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological bulletin*, 132(2), 180.
17. Cooper, D., McCausland, W. D., Theodossiou, I. (2015). Is unemployment and low income harmful to health? Evidence from Britain. *Review of Social Economy*, 73(1), 34-60.
18. Cordon, S. L., & Finney, S. J. (2008). Measurement invariance of the Mindful Attention Awareness Scale across adult attachment style. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(4), 228.
19. Covey, S. R. (2006) *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Praha: Management Press, 2006. 342 s.
20. Crant, J. M. (2000). *Proactive behavior in organizations*. *Journal of Management*, 26, 435–462. DOI: 10.1177/014920630002600304.
21. Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic medicine*, 69(6), 560-565.
22. Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062.
23. de Jong, A., Hommes, M., Brouwers, A., & Tomic, W. (2013). Effects of mindfulness-based stress reduction course on stress, mindfulness, job self-efficacy and motivation among unemployed people. *Australian Journal of Career Development*, 22(2), 51-62. DOI: 10.1177/1038416213486095,
24. Ernest, R. (2008). *Terapeutická komunita pro klienty s poruchami osobnosti*. *Psychoterapie*, 2 (3 – 4), 142 - 151.

25. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (2014) Výpočet nákladů spojených se stresem a psychosociálními riziky při práci. Získáno z <http://osha.europa.eu>.
26. Frankl, V. E. (2006) *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. 237 s. ISBN 80-7295-085-1.
27. Frýba, M. (1996) *Psychologie zvládnání života. Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Masarykova Univerzita.
28. Frýba, M. (2003) *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.
29. Frýba, M. (2006) *Slovo Budhovo*. Olomouc: Votobia.
30. Gendlin, E. T. (2003) *Focusing. Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: portál.
31. Gendlin, E. T. (2004) Introduction to thinking at the edge. *The Folio*, 19(1), 1-8. Získáno z <https://pdfs.semanticscholar.org> 25.1.2017.
32. Goleman, D. (1997) *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 348 s.
33. Goleman, D. (2000) *Práce s emoční inteligencí*. Praha: Columbus, 366 s.
34. Gotink, R. A., Meijboom, R., Vernooij, M. W., Smits, M., & Hunink, M. M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice—A systematic review. *Brain and Cognition*, (108), 32-41.
35. Grawe, K. (2007) *Neuropsychoterapie: nové přístupy k terapii na základě poznatků neurovědy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 487 s.
36. Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland* (Vol. 12, p. 14) Online publikace, získáno z <http://estherg.info.yorku.ca/files/2014/09/pci.pdf>.
37. Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological Science*, 25(2), 369-376.
38. Hanson, R. (2013) *Buddhův mozek: jak dosáhnout štěstí, lásky a moudrosti*. Olomouc: ANAG.
39. Hayes, S. C.; Luoma, J. B.; Bond, F. W.; Masuda, Akihiko; and Lillis, J., "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes" (2006). Psychology Faculty Publications. Paper 101. http://scholarworks.gsu.edu/psych_facpub/101.
40. Hewstone, M., ed. a Stroebe, W., ed. (2006) *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. 769 s.

41. Holleederer, A. (2015). Unemployment, health and moderating factors: the need for targeted health promotion. *Journal of Public Health*, 23(6), 319-325.
42. Huysse-Gaytandjieva, A., Groot, W., Pavlova, M., & Joling, C. (2015). Low self-esteem predicts future unemployment. *Journal of Applied Economics*, 18(2), 325-346.
43. Hyland, T. (2015). *Mindful nation UK—report by the mindfulness all-party parliamentary group (MAPPG)*. The mindfulness initiative. Získáno z <http://themindfulnessinitiative.org.uk>
44. Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720. Získáno ze <http://self-compassion.org>.
45. Jahoda, R., Godarová, J. (2016) *Odhad nákladů veřejných rozpočtů vynakládaných na jednoho nezaměstnaného*. Praha: VÚPSV, v.v.i. (s.7).
46. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
47. Kabat-Zinn, J. (2016) *Život samá pohroma*. Praha: Jan melvil
48. Kahana, E., Kelley-Moore, J., & Kahana, B. (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging & Mental Health*, 16(4), 438-451. doi:10.1080/13607863.2011.644519.
49. Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1. DOI: 10.4236/jss.2013.16001.
50. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. DOI: 10.1126/science.1192439 Získáno z www.sciencemag.org
51. Koen, J., Klehe, U., & Van Vianen, A. E. (2013). Employability among the long-term unemployed: A futile quest or worth the effort?. *Journal Of Vocational Behavior*, 8237-48. doi:10.1016/j.jvb.2012.11.001.
52. Kolařík M. a kol. (2015) *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
53. Koukolík, F. (2005) *Já, o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomění*. Praha: Karolinum.
54. Kroon, B.), van Woerkom, M.), & Menting, C.). (2017). Mindfulness as substitute for transformational leadership. *Journal Of Managerial Psychology*, 32(4), 284-297. DOI:10.1108/JMP-07-2016-0223.

55. Křivohlavý, J. (2001) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 279 s.
56. Kuhn, D. (1999). A developmental model of critical thinking. *Educational researcher*, 28(2), 16-46. Získáno z <http://www.tc.columbia.edu>
57. Laguna, M. (2013). Self-efficacy, self-esteem, and entrepreneurship among the unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(2), 253-262.
58. Larson, M. J., Steffen, P. R., & Primosch, M. (2013). The impact of a brief mindfulness meditation intervention on cognitive control and error-related performance monitoring. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 308.
59. Lay, C. H., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology*, 16(1), 83-96.
60. Leon, L. C., & Matthews, L. R. (2010). Self-esteem theories: possible explanations for poor interview performance for people experiencing unemployment. *Journal of Rehabilitation*, 76(1), 41.
61. Liedloff, J. (2007) *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 174 s.
62. Limm, H., Heinmüller, M., Liel, K., Seeger, K., Gündel, H., Kimil, A., & Angerer, P. (2012). Factors associated with differences in perceived health among German long-term unemployed. *BMC public health*, 12(1), 1.
63. Lötters, F., Carlier, B., Bakker, B., Borgers, N., Schuring, M., & Burdorf, A. (2013). The influence of perceived health on labour participation among long term unemployed. *Journal of occupational rehabilitation*, 23(2), 300-308.
64. Malindová, K. (2011). "ZDRAVOTNÍ ASPEKTY NEZAMESTNANOSTI." *E-psychologie* 5.
65. Marques, L. A., & Albuquerque, C. (2012). Entrepreneurship education and the development of Young people life competencies and skills. *ACRN Journal of Entrepreneurship Perspectives*, 1(2), 55-68.
66. Maříková, H., Petrusek, M., Vodáková, A., a kol. (1996) *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
67. Mirams, L., Poliakoff, E., Brown, R. J., & Lloyd, D. M. (2013). Brief body-scan meditation practice improves somatosensory perceptual decision making. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 348-359.
68. Mohamed, A. H. (2012). The Relationship Between Metacognition and Self-regulation in Young Children. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 69(International

- Conference on Education & Educational Psychology (ICEEPSY 2012), 477-486.
doi:10.1016/j.sbspro.2012.11.436.
69. MPSV ČR (2016). Analýza vývoje zaměstnanosti a nezaměstnanosti v roce 2015.
Praha: MPSV.
70. MPSV (2016) *Statistická ročenka trhu práce v české republice 2015*. Praha: MPSV
získáno z <http://portal.mpsv.cz/sz/stat/stro/rocenka2015.pdf>
71. MŠMT ČR. (2001) *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha*.
Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001. 98 s. ISBN 80-211-0372-8.
72. Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and organizational Psychology*, 72(1), 83-99.
73. Nyanaponika Théra (1995) *Jádro buddhistické meditace*. Praha: Dharma Gaia.
74. Parker, S. (2000). From passive to proactive motivation: The importance of flexible role orientations and role breadth self-efficacy. *Applied Psychology*, 49(3), 447-469.
75. Parker, S. K., Bindl, U. K. and Strauss, Karoline. (2010) Making things happen : a model of proactive motivation. *Journal of Management*, Vol.36 (No.4). pp. 827-856.
Získáno z <http://wrap.warwick.ac.uk/53066> (5.1.2017).
76. Paul, K. I., & Moser, K. (2006). Incongruence as an explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79(4), 595-621.
77. Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282.
78. Pessa, A., Boyden-Pessa, D., Vrtbovská, P. S. (2009). *Úvod do Pessa Boyden System Psychomotor: PBSP jako terapeutický systém v kontextu neurobiologie a teorie attachmentu*. Sdružení SCAN.
79. Prouty G., Van Werde D., Pörtner M. (2005) *Preterapie*. Praha: Portál.
80. Rogers, C.R. (1959) *A theory of therapy. Personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In Koch S. (1959) *Psychology: A study of science. Study I. Conceptual and systematic. Volume 3. Formulations of the Person and the social kontext*. New York: McGraw-Hill, s.184-256 (nepublikovaný překlad).
81. Rogers, C. R. (2015) *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Vyd. 1. Praha: Portál, 447 s. ISBN 978-80-262-0796-2.
82. Rogers,C.R. (2000): *Klientom centovaná terapie*. Modra, Persona (k dispozici mám jen nestránkovanou kopii, která je součástí materiálů z výcviku, proto nejsou u přímých citací uvedeny stánky).

83. Rychen, D. S., Salganik, L. H. (Eds.). (2003). *Key competencies for a successful life and well-functioning society*. Hogrefe Publishing.
84. Senécal, C., & Guay, F. (2000). Procrastination in job-seeking: An analysis of motivational processes and feelings of hopelessness. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 267.
85. Schuring, M., Mackenbach, J., Voorham, T., & Burdorf, A. (2011). The effect of re-employment on perceived health. *Journal of epidemiology and community health*, 65(7), 639-649.
86. Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. WW Norton & Company.
87. Siegel, D. J. (2014) *Vnitřní nazírání: nová věda osobní transformace*. Praha: Triton, 2014. 351 s.
88. Siegel, D. J. (2015). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. Guilford Publications.
89. Siegel, R. D. (2016) *Velká kniha meditačních technik: jednoduchá cvičení pro každodenní problémy*. Praha: Grada Publishing, 312 stran.
90. Sollárová, E. (2011) Facilitovanie psychologicky zdravého fungovania osobnosti. in Řehulka & Sollárová (Eds.) (2011) *Výchova ke zdraví: československé zkušenosti*. Brno: Masarykova Univerzita
91. Šalplachta, M. (2016) *Všímavost v práci*. Seminární práce do předmětu psychologie práce. Nepublikováno.
92. Šiffelová, D. (2010) *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 192 s.
93. Šmajsová Buchtová, B. (2016) *Vybrané psychologické teorie a modely chování lidí v nezaměstnanosti*. Československá psychologie, Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2016, roč. 2016, č. 4, s. 387-399. ISSN 1804-6436.
94. Šmajsová Buchtová, B., Snopek, M. (2012). Psychické, zdravotní a sociálně-ekonomické důsledky ztráty práce. *Československá psychologie*, Praha, roč. 56, č. 4, s. 325-342.
95. Šmajsová Buchtová, B., Šmajš, J., Boleloucký, Z. (2013). *Nezaměstnanost*. 2. přeprac. a aktualiz. vyd. Praha.
96. Tornau, K., & Frese, M. (2013). Construct clean-up in proactivity research: A meta-analysis on the nomological net of work-related proactivity concepts and their incremental validities. *Applied Psychology*, 62(1), 44-96.

97. Vymětal, J. (2010) *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada, 287 s.
98. Waters, L. E. (2000). Coping with unemployment: A literature review and presentation of a new model. *International Journal of Management Reviews*, 2(2), 169-182.
99. Wu, C., Parker, S. K., (2011). *Proactivity in the work place: Looking back and looking forward*. In K. Cameron and G. Spreitzer. *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*. (pp. 84-96). Oxford University Press.
100. Zenger, M., Berth, H., Brähler, E., & Stöbel-Richter, Y. (2013). Health complaints and unemployment: the role of self-efficacy in a prospective cohort study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(1), 97.
101. Žitník, J. (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. Nepublikovaná diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Česká republika.

Internetové zdroje:

- 102.MPSV (2009) Před stresem v práci je třeba se chránit. <http://www.mpsv.cz/cs/7893>
- 103.MPSV (2017) Měsíční statistika nezaměstnanosti. <http://portal.mpsv.cz>

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Životní kompetence na trhu práce a jejich rozvoj

Autor práce: Michal Šalplachta, DiS.

Vedoucí práce: prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Počet stran a znaků: 104 stran / 196526 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 103

Abstrakt: Práce jako celek se zaměřuje na prozkoumání konceptu životních kompetencí a jeho aplikaci na oblast práce s nezaměstnanými. V teoretické části je zmapován problém nezaměstnanosti, je představen koncept životních kompetencí. Koncept plně fungujícího člověka C. R. Rogerse je v práci vnímán jako cílový vzor pro rozvoj kompetencí, které vedou k dobrému zvládnání života a prospívání. K naplnění tohoto cíle jsou vytipovány dva koncepty kompetencí ke zvládnání života a to všímavost (mindfulness) a proaktivita. V druhé části práce je proveden teoretický rozbor teorie osobnosti C. R. Rogerse ve vztahu k problematice životních kompetencí, všímavosti a proaktivitě. Teorie osobnosti C. R. Rogerse je v této části využita jako integrační rámec pro zakotvení všímavosti a proaktivity do jednotného modelu. Třetí část práce se věnuje výzkumu. Ve výzkumné části je prozkoumán vztah mezi všímavostí, proaktivitou a délkou nezaměstnanosti, za využití dotazníku DPAV a PCI. Konkrétními cíli výzkumu bylo 1) ověřit předpokládaný vztah mezi dispoziční všímavostí, proaktivním zvládnáním a délkou nezaměstnanosti a 2) podrobněji prozkoumat vztah, mezi jednotlivými složkami dotazníku pěti aspektů všímavosti a dotazníku proaktivního zvládnání životních situací pro lepší pochopení vztahu mezi všímavostí a proaktivitou. Výsledky ukazují, že osoby krátkodobě nezaměstnané mají vyšší míru proaktivity než osoby dlouhodobě nezaměstnané, a že všímavost pozitivně koreluje s proaktivitou. Výsledky jsou v diskusi porovnány s navrhovaným integrujícím modelem. Práce jako celek poukazuje na potenciál využití společného tréninku všímavosti a proaktivity pro úspěch člověka na trhu práce a ukazuje integrační potenciál přístupu zaměřeného na člověka mezi koncepty proaktivity a všímavosti.

Klíčová slova: Nezaměstnanost, životní kompetence, všímavost, mindfulness, proaktivita, teorie osobnosti C. R. Rogerse.

ABSTRACT OF THESIS

Title: Life competencies in the labour market and they development

Author: Michal Šalplachta, DiS.

Supervisor: prof. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Number of pages and characters: 104 pages / 196526 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 103

Abstract: The thesis as a whole focuses on examining the concept of life skills and its application to the field of work with the unemployed. The theoretical part describes the problem of unemployment and the concept of life competences is introduced. C. R. Rogers's concept of a fully functioning person is perceived at work as a target model for the development of competences that lead to a good life and prosperity. To achieve this goal, two concepts of competences for managing life, namely mindfulness and proactivity, are identified. The second part of the thesis is a theoretical analysis of C. R. Rogers's theory of personality in relation to the issue of life competencies, mindfulness and proactivity. The theory of C. R. Rogers's personality is used in this part as an integration framework for anchoring mindfulness and proactivity to a unified model. The third part deals with research. The research part examines the relationship between mindfulness, proactivity and length of unemployment, using the FFMQ and PCI questionnaires. The specific objectives of the research were: 1) to verify the relationship between dispositional mindfulness, proactive management and duration of unemployment; and 2) to examine in more detail the relationship between the Fife Facet Mindfulness Questionnaire and the Proactice Coping Inventory to better understand the relationship between mindfulness and proactivity. The results show that people who are short-term unemployed have a higher rate of proactivity than those who are long-term unemployed and that mindfulness is positively correlated with proactivity. The results are compared with the proposed integrating model. The work as a whole points to the potential of using common training of mindfulness and proactivity for the success of a person on the labor market, and shows the integration potential of a person cetered approach between concepts of proactivity and mindfulness.

Key words: Unemployment, life competencies, mindfulness, proaktivty, C. R. Rogers, theory of personality.

Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1 – Zadání diplomové práce

Příloha 2 – Přehled definic všímavosti podle J. Bendy

Příloha 3 – Přehled definic všímavosti podle Žitníka

Příloha 4 - Integrovaný model zvládání životních situací

Příloha 5 – ukázka dotazníku, který byl prezentován respondentům

Příloha 6 – Grafické srovnání dispoziční všímavosti u skupin evidovaných na ÚP v dotazníku DPAV

Příloha 7 – Grafické srovnání celkového skóre a jednotlivých škál dotazníku proaktivního zvládání životních situací (PCI) u skupin evidovaných na ÚP

Příloha 1 – zadání diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
ŠALPLACHTA Michal DiS.	Arnošta Hrabala 114, Buchlovice	F130790

TÉMA ČESKY:

Životní kompetence a jejich rozvoj

TÉMA ANGLICKY:

Life competencies and they development

VEDOUCÍ PRÁCE:

doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Speciální zaměření: Člověk zvládá nároky života díky svým schopnostem duševní práce životním kompetencím. Rozvoj těchto kompetencí může přispět ke zručnějšímu zvládnání života a nároků, které přináší jak v oblasti osobního tak pracovního života. C.R. Rogers definoval koncept plně fungující osoby a tři vztahové podmínky: kongruence, nehodnotící přijetí, empatie. Rogersovy koncepty jsou dobře propojitelné s dalšími koncepty zručného zvládnání života jako je abhidhama, Franklova logoterapie, Coveyho 7návyků vysoce efektivních lidí. Dohromady tyto koncepty mohou vytvořit vhodnou matici pro přípravu tréninkového programu pro rozvoj životních kompetencí. Cíl práce: připravit a ověřit účinnost tréninkového programu pro rozvoj životních kompetencí pro účastníky na trhu práce. Metodika: v práci bude popsán tréninkový program pro rozvoj životních kompetencí. Tento program bude realizován u účastníků na trhu práce. Před absolvováním programu a po absolvování programu budou účastníci otestováni na jejich schopnost zvládat stres za použití testových metod: sebepozitivovací dotazník a strategie zvládnání stresu SVF, s každým účastníkem bude veden strukturovaný rozhovor na zpětnou vazbu k programu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Belz, H.; Siegrist, M. (2001) Klíčové kompetence a jejich rozvíjení: východiska, metody, cvičení a hry. Praha : Portál,
Rogers, C.R. (2015) Být sám sebou. Praha: Portál
Rogers, C.R. (1959) A theory of therapy. Personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In Koch S. (1959) Psychology: A study of science. Study I. Conceptual and systematic. Volume 3. Formulations of the Person and the social kontext. New York: McGraw-Hill
Gendlin, E. (2003) Focusing Praha: Portál
Covey, S.R. (2006) 7 návyků skutečně efektivních lidí. Praha: Management press
Fryba, M. (1996) Psychologie zvládnání života. Aplikace metody abhidhama. Brno: MU
Frankl, V.E. (2006) Lékařská péče o duši. Brno: Cesta
Means, D., Thorne, B. (2013) Terapie zaměřená na člověka. Praha: Grada
Segal, Z.V.; Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002) Mindfulness-Based cognitiv therapy for depression A new approach to preventiv relaps. London: Guilford Press
Elektronické prameny.

Příloha 2 – Přehled definic všímavosti podle J. Bendy

Převzato od Benda, J. (2007) Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi, Československá psychologie, 51 (2) s. 131

Autor	Definice
Nyanaponika (1968)	„Jasně a soustředěně uvědomování si toho, co se nám a v nás děje v jednotlivých po sobě následujících okamžicích vnímání“ (str. 3).
Fryba (1996)	„Sati je nesena pozorností (v páli „manasikára“), která je neselektivní a bez jakéhokoli hodnocení plynule doprovází prožívání. Sati též odpovídá tomu, co v západní psychologii nazýváme krátkodobá paměť... Sati je fenomén neustálé duchapřítomnosti, která vše zaznamenává a nic nepotlačuje“ (str. 90-91).
Fryba (2003)	„Všímavost (sati) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo. Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho zážitku skutečnosti zde a nyní“ (str. 17).
Martin (1997)	„Stav psychické svobody, který nastává, jestliže pozornost zůstává klidná a současně čile pohyblivá, bez připoutání k jakémukoli konkrétnímu stanovisku“ (str. 291-292).
Baer (2003)	„Neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají“ (str. 125).
Kabat-Zinn (2003a)	„Uvědomování si, jež vyvstává prostřednictvím úmyslného soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem“ (str. 145).
Bishop et al. (2004)	„Navrhujeme dvousložkový model všímavosti. První složka zahrnuje (samo)regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržována na bezprostřední zkušenosti a tím připouští zvýšené rozpoznávání mentálních jevů v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje přijetí určitého nastavení vůči vlastnímu zážitku v přítomném okamžiku – nastavení, jež je charakterizováno zvědavostí, otevřeností a přijetím.“ (str. 232).
Germer (2005)	„1. uvědomování si 2. přítomné zkušenosti 3. a její přijetí“ (str. 7).

Příloha 3 – Přehled definic všímavosti podle Žitníka

Převzato od Žitník, J. (2010) Všímavost a klinické přístupy založené na všímavosti, Nepublikovaná diplomová práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, Katedra psychologie, Česká republika.

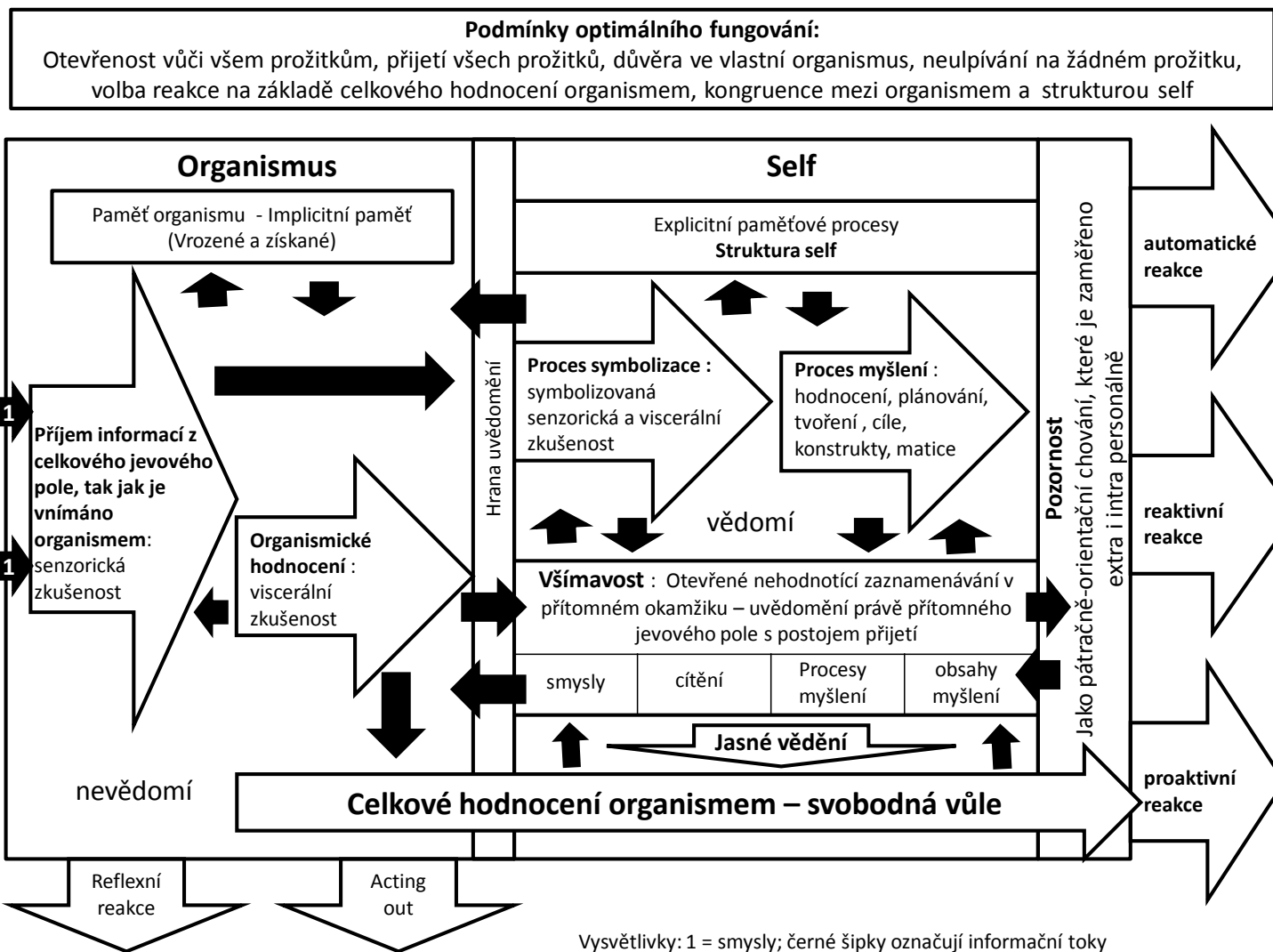
Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120010133/?lang=cs>

Psychologická literatura	
Baer (2003), s. 125	Všímavost je nehodnotící pozorování probíhajícího proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají.
Brown & Ryan (2003), s.822	Všímavost je stav, ve kterém si člověk uvědomuje a je pozorný k tomu, co se děje v přítomném okamžiku. Zvýšená pozornost a uvědomování si momentálních prožitků nebo přítomné skutečnosti.
Kabat-Zinn (1990)	Všímavost je nehodnotící uvědomování si okamžiku za okamžikem.
Kabat-Zinn (1996), s. 22	Určitý způsob udržování pozornosti: záměrně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení
Kabat-Zinn (2003), s.145	Uvědomování si, které vyvstává záměrným, nehodnotícím zaměřením pozornosti v přítomné chvíli na odvíjející se zkušenost okamžik za okamžikem.
Bishop et al. (2004), s.232	Navrhujeme dvousložkový model všímavosti. První složka zahrnuje regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržovaná na bezprostředních prožitcích, což umožňuje zvýšené rozpoznání psychických jevů odehrávajících se v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje zaujetí specifického postoje vůči vlastním prožitkům v přítomném okamžiku, který je charakterizovaný zvědavostí, otevřeností a přijetím.
Epstein (1995)	Dávat okamžik za okamžikem bedlivý pozor na to, co právě teď prožíváte, a rozlišovat vaše reakce od hrubých senzorických vjemů.
Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow (2008), s. 205	Sklon být si plně vědom vlastní vnitřní i vnější zkušenosti v kontextu přijímajícího, nehodnotícího postoje k této zkušenosti.
Hayes & Wilson (2003), s.163	Sada technik (neboli metoda) určená k podpoření záměrného, nehodnotícího spojení s událostmi, které jsou teď a tady.

<p>Hayes & Wilson (2003), s.163</p>	<p>Sada technik (neboli metoda) určená k podpoření záměrného, nehodnotícího spojení s událostmi, které jsou teď a tady.</p>
<p>Fryba (2003), s.17</p>	<p>Všímavost (<i>sati</i>) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. <i>Sati</i> spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování si toho, co se skutečně událo. Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho zážitku skutečnosti zde a nyní.</p>
<p>Marlatt & Kristeller (1999), s.68</p>	<p>Být plně všímavý znamená být si plně vědom celé škály prožitků odehrávajících se tady a teď. Je to vnášení plné pozornosti do přítomné zkušenosti okamžik za okamžikem... [, které] je založeno na postoji přijetí.</p>
<p>Martin (1997), s. 291</p>	<p>Stav psychické svobody, který nastává, pokud pozornost zůstává tichá a pružná bez připoutání k nějakému určitému úhlu pohledu.</p>
<p>Germer (2005a), s.7</p>	<p>Uvědomování si přítomných prožitků s postojem přijetí.</p>
<p>Fletcher & Hayes (2005), s. 322</p>	<p>Objektivní, přijímající a otevřený kontakt s přítomným okamžikem a v něm se objevujícími vnitřními prožitky jako vědomá lidská bytost, prožitkově oddělená od vnímaného obsahu.</p>
<p>Linehan (1993), s. 144</p>	<p>Záměrný proces pozorování, popisování a podílení se na skutečnosti, a to bez hodnocení, se zaměřením na přítomnost, a efektivně.</p>
<p>Langer & Moldoveanu, (2000b), s.1-2</p>	<p>Proces vytváření originálních kategorií. Nezáleží na tom, zda rozdíly, kterých si všimneme, jsou důležité či nikoliv, dokud jsou nové pro pozorovatele. Aktivní vytváření těchto kategorií nás udržuje v přítomnosti. Díky tomu si také lépe uvědomujeme kontext a perspektivu našich činů, než když se spoléháme na kategorie vytvořené v minulosti.</p>
<p>Horowitz (2002), s. 125</p>	<p>Pozornost k prožívaným vlastnostem sebe v přítomné chvíli a místě, spíše než zaobírání se tím, co se stalo v minulosti, nebo představami o budoucnosti.</p>
<p>Wells (2005), s. 340</p>	<p>Stav uvědomování si intrapsychických jevů bez reagování na ně hodnocením, snahou o jejich ovládnutí či potlačování, anebo behaviorální reakcí.</p>

Buddhistická literatura	
Nyanaponika (1995), s.39	...jasné a jednoduché uvědomění si toho, co se v nás během procesu vnímání doopravdy odehrává, okamžiku za okamžikem.
Goldstein & Kornfield (1997), s. 98	Všímavost znamená všimat si věcí tak, jak skutečně jsou, přímo a bezprostředně si uvědomovat to, co je přítomné a pravé, skutečné. Pravá všímavost má kvalitu plnosti a opravdovosti, jde o vnášení celého srdce a mysli, plné pozornosti, do každého okamžiku vědomí.
Hanh (1976), s. 11	Udržování živoucího vědomí přítomné skutečnosti.

Příloha 4 - Integrovaný model zvládnání životních situací



Příloha 5 – ukázka dotazníku, který byl prezentován respondentům



Dotazníkové šetření zvládní nezaměstnanosti

Instrukce:

Tento dotazník zjišťuje úroveň schopností pro zvládní životních situací a má tři části. První část zjišťuje demografické údaje, druhá část zjišťuje úroveň všímavosti a třetí část se zaměřuje na schopnost zvládní zatěžujících životních situací.

Přečtete si prosím pečlivě instrukce ke každé části a co nejpravdivěji odpovězte.

KÓD DOTAZNÍKU:

ČÁST 1.

Demografické údaje

Prosím vyplňte následující údaje:

Věk: _____

Pohlaví: žena
 muž

Označte dobu trvání vaší evidence na úřadu práce:

- 1-5 měsíců
- 6-11 měsíců
- 12 a více měsíců

Zatrhňte jaké je vaše nejvýše dosažené vzdělání:

- Základní vzdělání
- Středoškolské vzdělání
- Vysokoškolské vzdělání

ČÁST 2.

Dotazník pěti aspektů všímavosti

Přečtete si, prosím, následující tvrzení a označte zakroužkováním příslušné číslice, do jaké míry dané tvrzení pro vás všeobecně platí.

		téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často
1.	Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu.	1	2	3	4	5
2.	Snadno nalézám slova k vyličení svých pocitů.	1	2	3	4	5
3.	Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce.	1	2	3	4	5
4.	Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat.	1	2	3	4	5
5.	Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný.	1	2	3	4	5
6.	Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.	1	2	3	4	5
7.	Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
8.	Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný.	1	2	3	4	5
9.	Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést.	1	2	3	4	5
10.	Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.	1	2	3	4	5
11.	Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce.	1	2	3	4	5
12.	Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím.	1	2	3	4	5
13.	Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý.	1	2	3	4	5
14.	Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet.	1	2	3	4	5
15.	Věnuji pozornost vjemům, jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři.	1	2	3	4	5
16.	Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.	1	2	3	4	5
17.	Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré, nebo špatné.	1	2	3	4	5
18.	Zdá se mi obtížné zůstat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti.	1	2	3	4	5
19.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen.	1	2	3	4	5

ČÁST 2.

		téměř nikdy	málokdy	někdy	často	velmi často
20.	Věnuji pozornost zvukům, jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.	1	2	3	4	5
21.	V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.	1	2	3	4	5
22.	Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova.	1	2	3	4	5
23.	Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám.	1	2	3	4	5
24.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním.	1	2	3	4	5
25.	Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím.	1	2	3	4	5
26.	Všímám si pachů a vůní věcí.	1	2	3	4	5
27.	Dokonce i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy.	1	2	3	4	5
28.	Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.	1	2	3	4	5
29.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopen je jen zaznamenat, aniž bych reagoval.	1	2	3	4	5
30.	Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit.	1	2	3	4	5
31.	Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu.	1	2	3	4	5
32.	Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy.	1	2	3	4	5
33.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.	1	2	3	4	5
34.	Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám.	1	2	3	4	5
35.	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jakou myšlenku nebo představu jde.	1	2	3	4	5
36.	Věnuji pozornost tomu, jak emoce působí na mé myšlenky a chování.	1	2	3	4	5
37.	Obvykle mohu velmi detailně vyličit, jak se právě cítím.	1	2	3	4	5
38.	Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.	1	2	3	4	5
39.	Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.	1	2	3	4	5

ČÁST 3.

Reakce na každodenní události

Následující tvrzení se týkají vašich možných reakcí na rozmanité situace. Vyjádřete, jak pravdivá jsou daná tvrzení podle toho, jak byste se v dané situaci cítili. Zakroužkujte prosím vždy nejpřiléhavější variantu vyjádřenou číslem 1 až 4.

- 1 znamená „nepravdivé“
- 2 „nepřiliš pravdivé“
- 3 „celkem pravdivé“
- 4 „naprosto pravdivé“

		Nepravdivé	Nepřiliš pravdivé	Celkem pravdivé	Naprosto pravdivé
1.	Když se vyskytne problém, jsem ten, kdo se ho ujme.	1	2	3	4
2.	Představuji si sám/sama sebe při řešení složitých problémů.	1	2	3	4
3.	Často najdu způsob, jak rozložit komplikované problémy na jejich zvládnutelné složky.	1	2	3	4
4.	Připravuji se na budoucí eventuality.	1	2	3	4
5.	Když řeším své problémy, rady jiných lidí mi mohou pomoci.	1	2	3	4
6.	Když jsem sklíčený/á, vím komu zavolat, aby mi pomohl cítit se lépe.	1	2	3	4
7.	Když mám problém, rád/a jej odsouvám na později.	1	2	3	4
8.	Snažím se věcem nechat volný průběh.	1	2	3	4
9.	Obvykle přemýšlím o různých možnostech řešení problému, než bych jednal/a impulzivně.	1	2	3	4
10.	Udělám si plán a držím se ho.	1	2	3	4
11.	Než abych utratil každou korunu, snažím se to, co vydělám, šetřit na horší časy.	1	2	3	4
12.	Snažím se mluvit o svých problémech a vysvětlovat je, aby se mi dostalo podpory od přátel.	1	2	3	4
13.	Cítím, že ostatním na mně záleží.	1	2	3	4
14.	Když se mi problém zdá moc komplikovaný, někdy ho odložím, dokud nejsem sto se s ním vypořádat.	1	2	3	4
15.	Jakmile dosáhnu cíle, hledám další a složitější.	1	2	3	4

ČÁST 3.

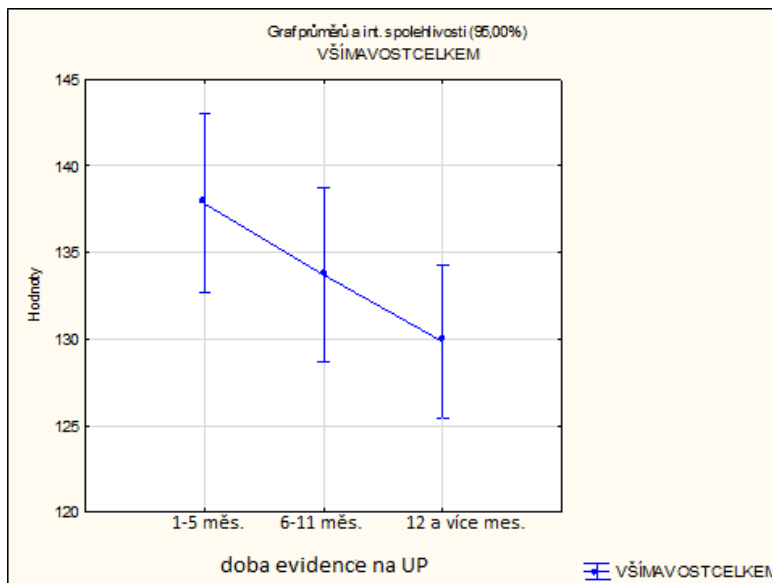
		Nepravdivé	Nepriliš pravdivé	Celkem pravdivé	Naprostο pravdivé
16.	V duchu si procházím mnoho rozmanitých scénářů, abych se připravil na všemožná vyústění situace.	1	2	3	4
17.	Rozložím problém na menší části a pracuji na nich postupně.	1	2	3	4
18.	Připravuji se na nepříznivé události.	1	2	3	4
19.	Informace, které jsem získal/a od jiných, mi často pomohly při řešení mých problémů.	1	2	3	4
20.	Vím, s kým mohu počítat, když mi teče do bot.	1	2	3	4
21.	Když mám problém, obvykle ho dám na chvíli k ledu.	1	2	3	4
22.	Mám rád/a výzvy a překonávání překážek.	1	2	3	4
23.	Přistupuji k problému tak, že přemýšlím o různých reálných možnostech jeho řešení.	1	2	3	4
24.	Udělám si seznam a snažím se zaměřit se nejprve na ty nejdůležitější věci.	1	2	3	4
25.	Dřív než dojde ke katastrofě, jsem dobře připraven/a na její následky.	1	2	3	4
26.	Obvykle dokážu odhadnout, kteří lidé mi jsou schopni pomoci pokročit s řešením mého problému.	1	2	3	4
27.	Když jsem sklíčený/á, jdu ven, abych si promluvil/a s ostatními.	1	2	3	4
28.	Zaobírám se svými sny a snažím se je naplnit.	1	2	3	4
29.	Mám-li problém se spolupracovníky, rodinou či přáteli, představuji si dopředu, jak s nimi problém úspěšně vyřídím.	1	2	3	4
30.	Nejprve naplánuji strategii změny situace, pak začnu jednat.	1	2	3	4
31.	Ptám se ostatních, jak by se v mé situaci zachovali oni.	1	2	3	4
32.	Svěřuji se se svými pocity ostatním, abych vybudoval/a a udržel/a blízká přátelství.	1	2	3	4
33.	Navzdory četným překážkám, se mi většinou daří dosáhnout, čeho chci.	1	2	3	4
34.	Než se pustím do složitého úkolu, představuji si jeho úspěšné zvládnutí.	1	2	3	4
35.	Rozvijím své pracovní schopnosti, abych se ochránil/a před ztrátou zaměstnání.	1	2	3	4
36.	Mluvit s ostatními může být opravdu užitečné, protože to přináší jiný pohled na problém.	1	2	3	4

ČÁST 3.

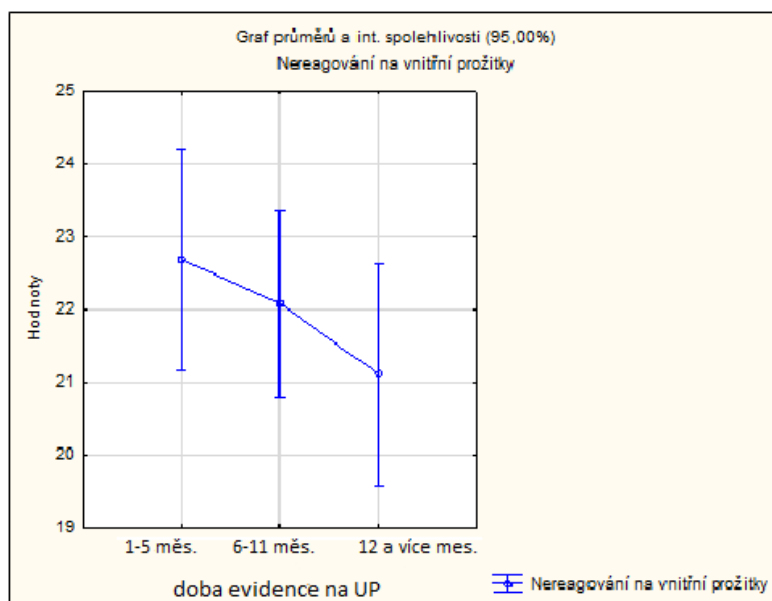
		Nepravdivé	Nepřilíš pravdivé	Celkem pravdivé	Naprostó pravdivé
37.	Snažím se zjistit, co přesně potřebuji, abych uspěl/a.	1	2	3	4
38.	Teprve až když mám problém pečlivě promyšlený, začnu jednat.	1	2	3	4
39.	Dávám pozor, aby o mou rodinu bylo dobře postaráno a byla tak ochráněna před nepřízní osudu v budoucnosti.	1	2	3	4
40.	Než se začnu v problému topit, zavolám přítele a promluvíme si o tom.	1	2	3	4
41.	Vždycky se snažím najít způsob, jak překonat překážky. Nic mě doopravdy nezastaví.	1	2	3	4
42.	Představuji si, jak úspěšně řeším složitý problém předtím, než se do něj doopravdy pustím.	1	2	3	4
43.	Myslím dopředu, abych se vyhnul/a nebezpečným situacím.	1	2	3	4
44.	Když mám potíže, většinou s pomocí ostatních na něco přijdu.	1	2	3	4
45.	Vnímám své časté neúspěchy, a proto si nedělám plané naděje.	1	2	3	4
46.	K problému přistupuji z různých úhlů, dokud nepřijdu na vhodný postup.	1	2	3	4
47.	Vymyslím strategie, které jak doufám, povedou k nejlepšímu možnému výsledku.	1	2	3	4
48.	Když žádám o místo, tak si na něm sama sebe / samu sebe představuji.	1	2	3	4
49.	Dojde li k vážným nedorozuměním se spolupracovníky, členy rodiny či s přáteli, vyzkouším si dopředu, jak s nimi budu jednat.	1	2	3	4
50.	Snažím se nakládat s penězi tak, abych se ve stáří neocitl/a bez prostředků.	1	2	3	4
51.	Komplikace a překážky vnímám jako pozitivní zkušenosti.	1	2	3	4
52.	Než se pustím do řešení problému, přemýšlím o každém jeho možnému výsledku.	1	2	3	4
53.	Jestliže mi někdo tvrdí, že něco nedokážu, můžete si být jisti, že dokážu.	1	2	3	4
54.	Když narazím na problém, pustím se iniciativně do jeho řešení.	1	2	3	4
55.	Mám-li problém, obvykle se vidím na straně poražených.	1	2	3	4

Šolcová, I., Lukavský, J. Greenglass, E. (2006)

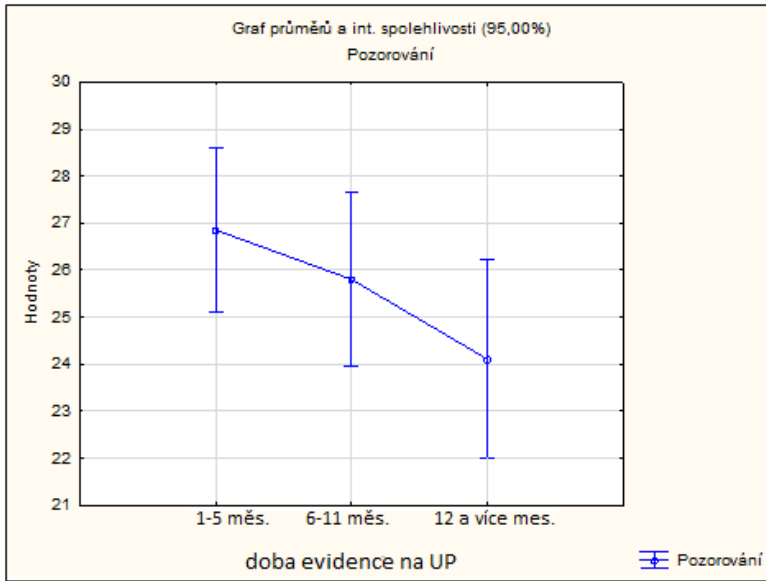
Příloha 6 – Grafické srovnání dispoziční všímavosti u skupin evidovaných na ÚP v dotazníku DPAV



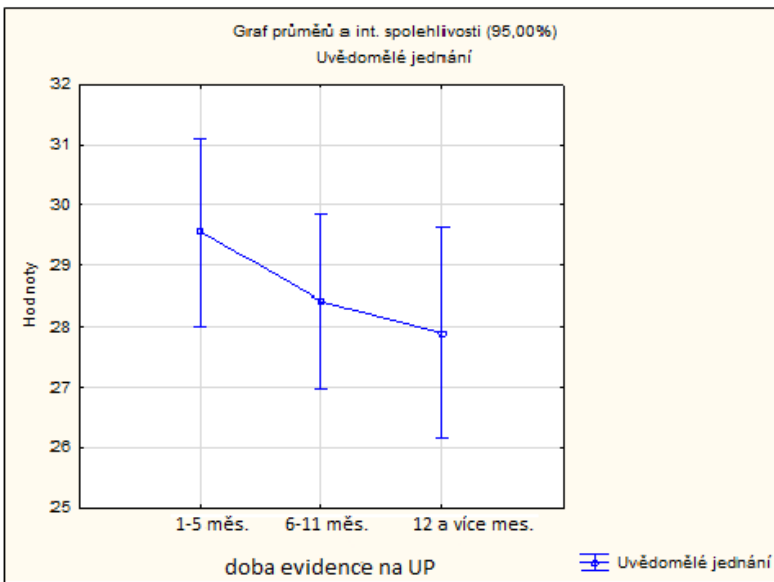
Všímavost celkové skóre



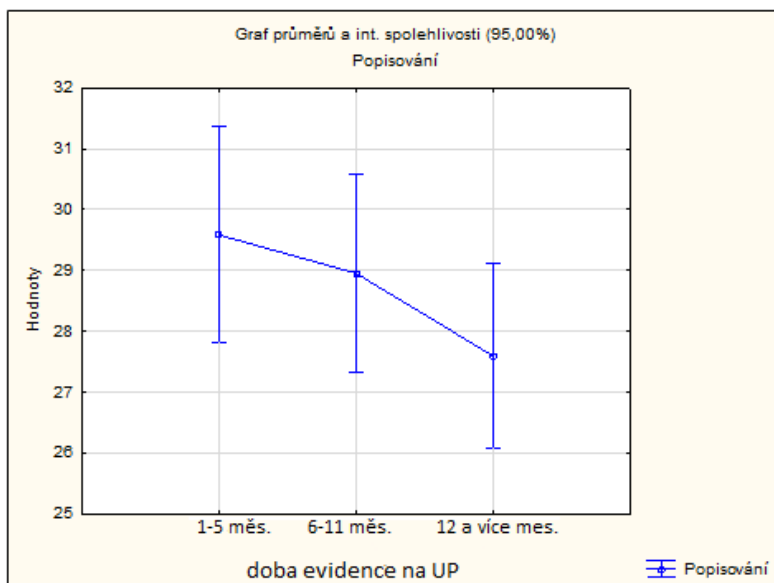
Nereagování na vnitřní prožitky



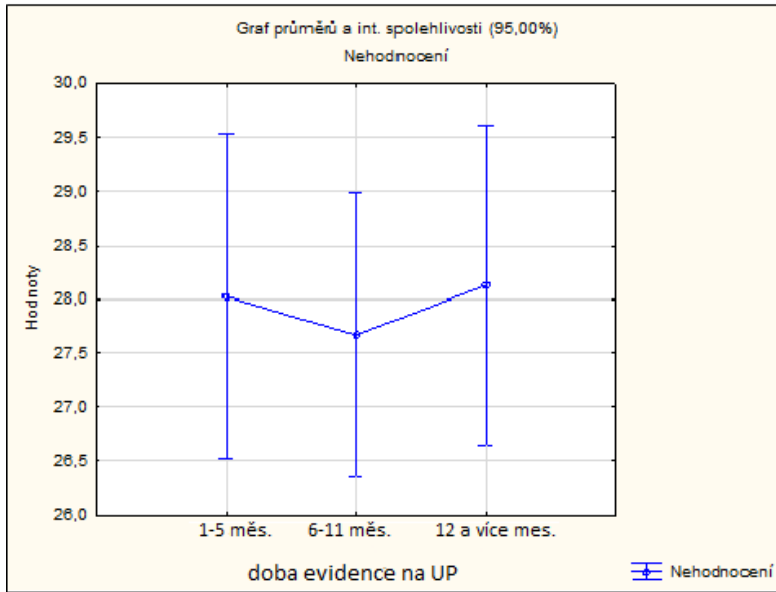
Pozorování



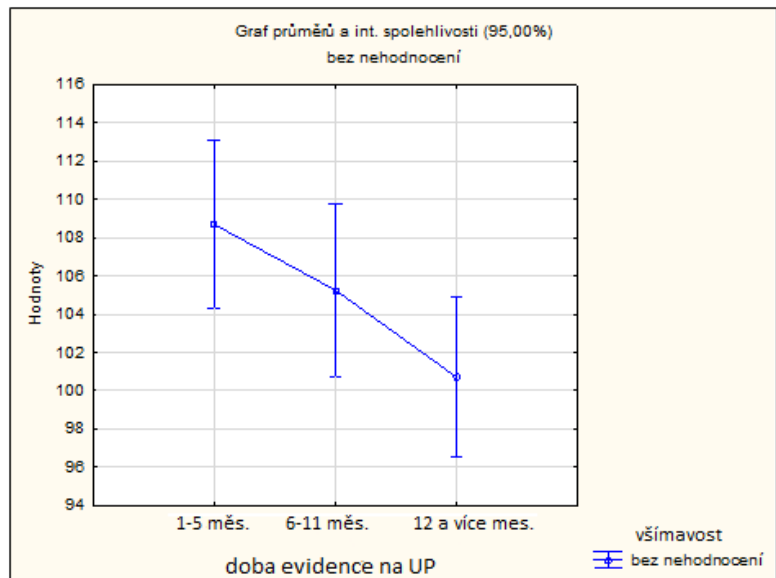
Uvědomělé jednání



Popisování

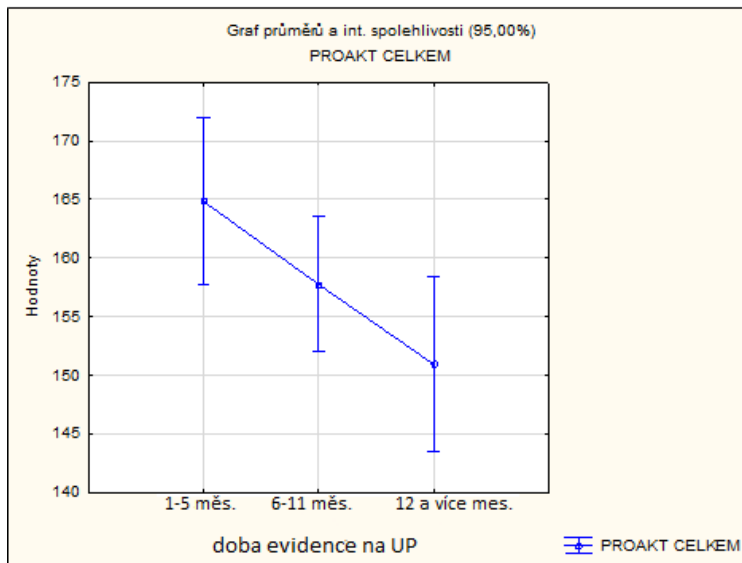


Nehodnocení vnitřních prožitků

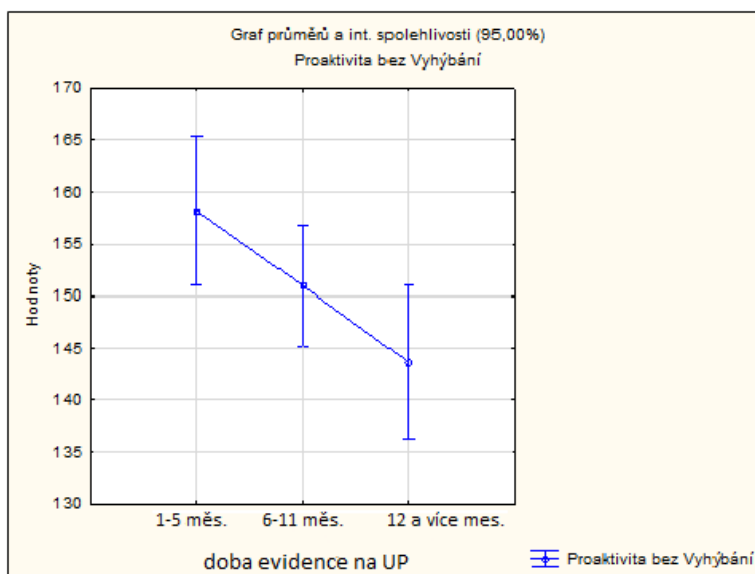


Všimavost bez škály nehodnocení

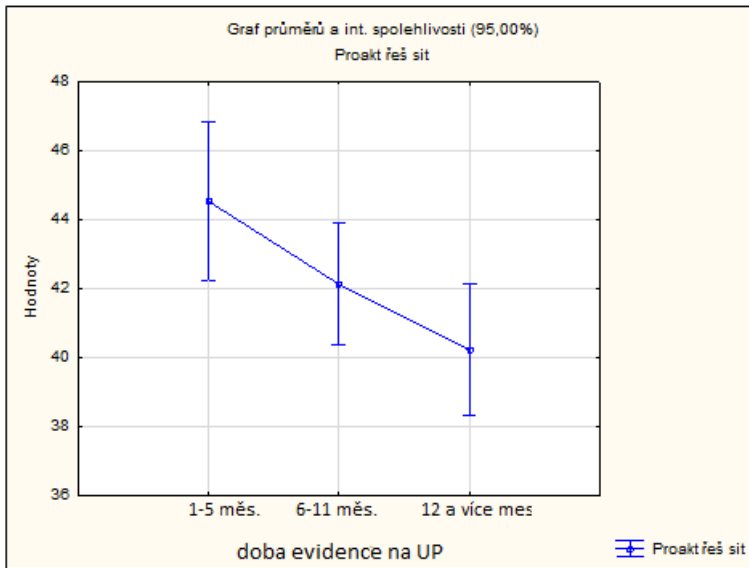
Příloha 7 – Grafické srovnání celkového skóre a jednotlivých škál dotazníku proaktivního zvládnání životních situací (PCI) u skupin evidovaných na ÚP



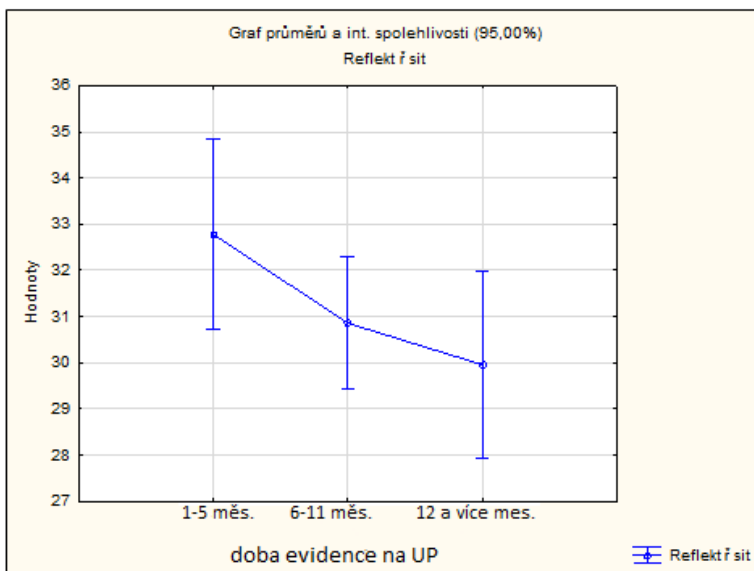
Celkové skóre PCI



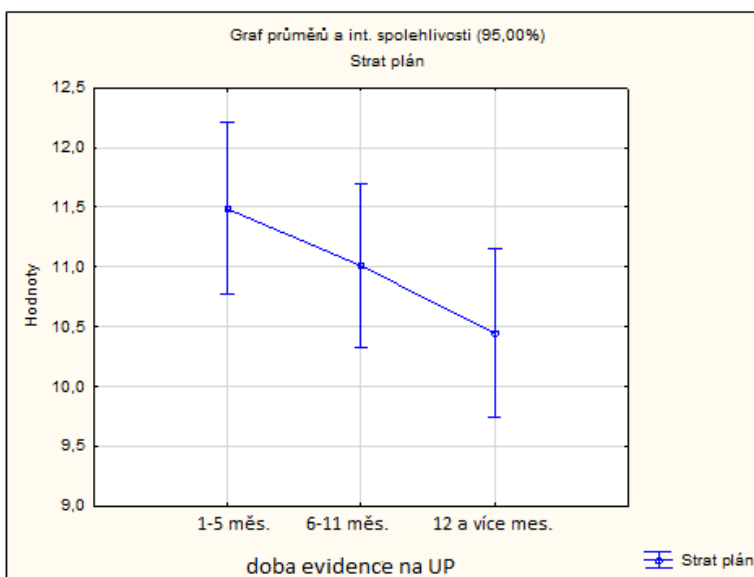
Celkové skóre PCI bez vyhýbání



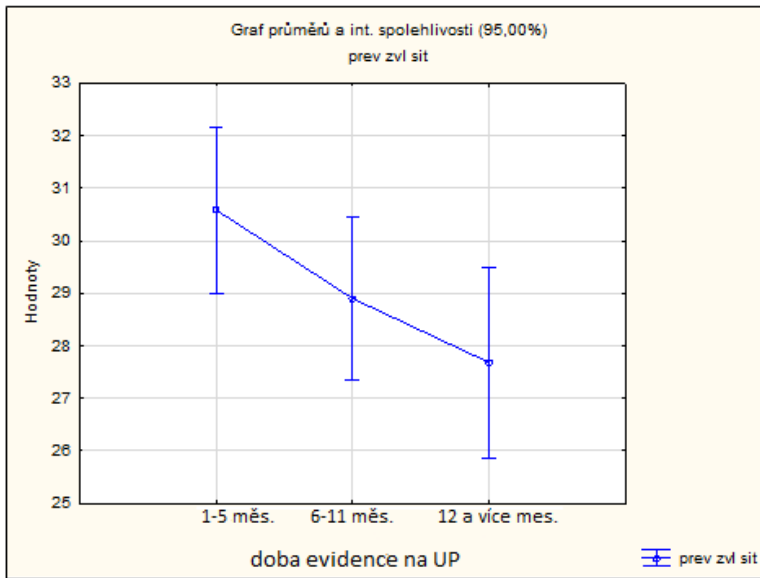
Proaktivní řešení situací



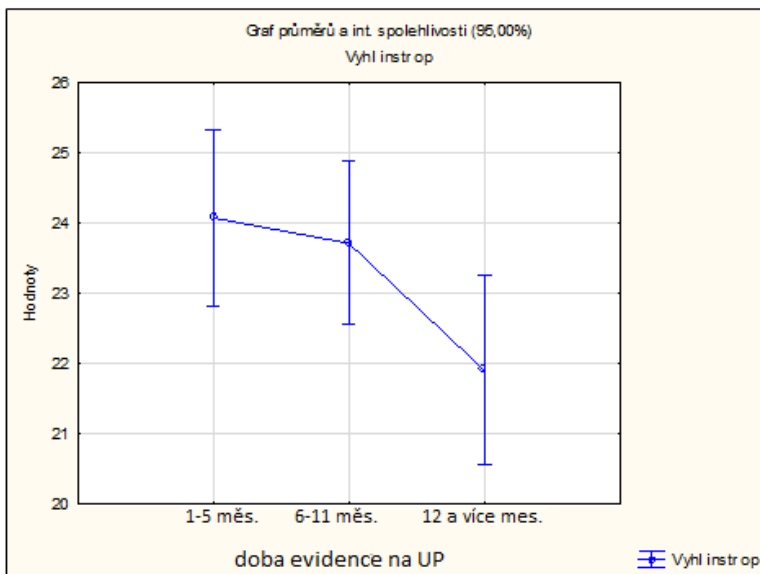
Reflektivní řešení situací



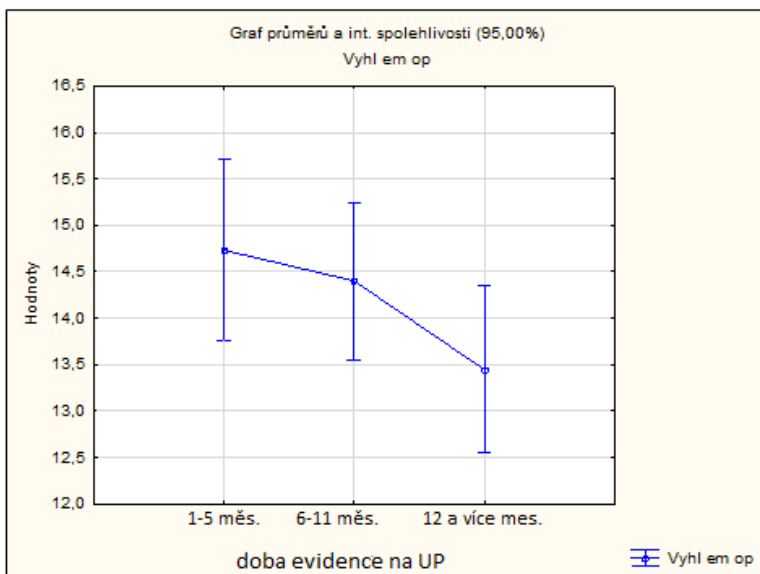
Strategické plánování



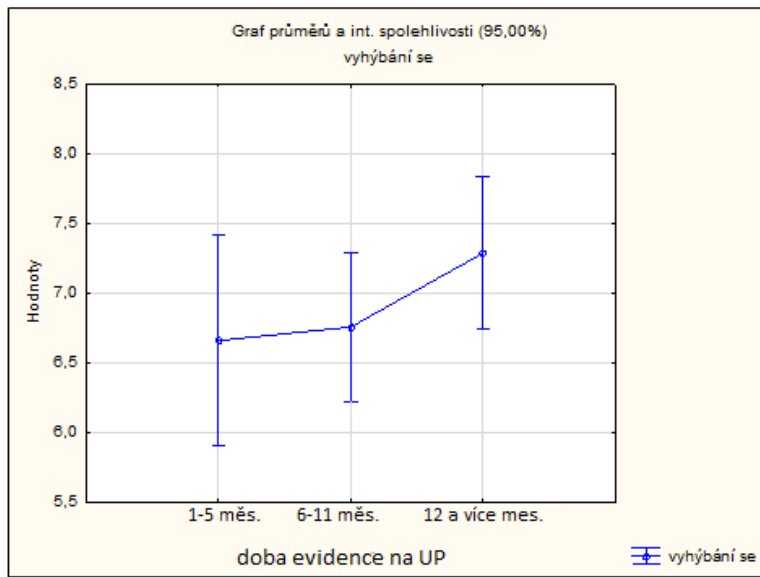
Preventivní zvládání



Vyhledávání instrumentální opory



Vyhledávání emoční opory



Vyhýbání