Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

# MÍRA VŠÍMAVOSTI A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI U JEDINCŮ DLOUHODOBĚ PRAKTIKUJÍCÍCH JÓGU

## Level of mindfulness and life satisfaction in the long - term practicing yoga individuals

Magisterská diplomová práce

Autorka: Bc. Michaela Máté

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Studijní program: N7701 /Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Olomouc

2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 30. 3. 2016 Podpis

Děkuji Mgr. Martinovi Kupkovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce a za cenné rady a jogínům za jejich pomoc při realizaci výzkumu. Děkuji také mé rodině a přátelům za podporu a trpělivost.

# OBSAH


OBSAH 4

ÚVOD 7

TEORETICKÁ ČÁST 8

1 JÓGA 8

1.1 Úvodní popis a historie 8
1.1.1 Co je to jóga 8
1.1.2 Historie jógy 9

1.2 Osm stupňů jógy 10

1.3 Očistné techniky (krije): 14

1.4 Směry a styly jógy 14
1.4.1 Základní směry jógy 15
1.4.2 Základní styly jógy v současnosti 16

1.5 Účinky jógy - vlivy na zdraví 19

1.6 Výzkumy vlivu jógy 20

2 VŠÍMAVOST 22

2.1 Vymezení konceptu všímavosti v psychologii 22

2.2 Aspekty všímavosti 23
2.2.1 Přítomný okamžik 23
2.2.2 Přijetí 24
2.2.3 Připustit si a akceptovat 24
2.2.4 Neulpívat 24
2.2.5 Soustředit pozornost a zapojovat se 24
2.2.6 Otevřený postoj 24
2.2.7 Trpělivost a důvěra 25

2.3 Všímavost v psychoterapii 25

2.4 Terapeutické přístupy založené na všímavosti 25
2.4.1 Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR - (snižování stresu založené na všímavosti) 26
2.4.2 MBCT Mindfulness-based Cognitive Therapy - kognitivní terapie založená na všímavosti 28
2.4.3 Acceptance and Commitment Therapy - terapie přijetí a odevzdání 28
2.4.4 Dialectical Behavior Therapy - dialektická behaviorální terapie 29
2.4.5 Satiterapie 30

2.5 Výzkumy všímavosti 31

3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST 34

3.1 Vymezení konceptu životní spokojenosti a příbuzné pojmy 34
3.1.1 Kvalita života 35
3.1.2 Osobní pohoda (well-being) 36
3.1.3 Štěstí 38
3.1.4 Životní spokojenost 39

3.2 Výzkumy životní spokojenosti (determinanty spokojenosti) 40

3.3 Jak zvýšit svou pohodu a štěstí 42

4 VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VLIV JÓGY NA VŠÍMAVOST 44

PRAKTICKÁ ČÁST 46

5 PŘEHLED HLAVNÍCH TEORETICKÝCH A PRAKTICKÝCH PROBLÉMŮ PRÁCE A JEJÍ CÍLE 46

5.1 Výzkumný problém 46

5.2 Cíle výzkumu 47

5.3 Hypotézy a výzkumné otázky 47

6 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU 49

6.1 Organizace a průběh výzkumu 49

6.2 Aplikovaná metodika 50
6.2.1 Zvolený typ výzkumu 50
6.2.2 Metody získávání dat 50
6.2.3 Etické problémy a způsob jejich řešení 54
6.2.4 Metody zpracování dat 55
6.2.5 Statistické metody analýzy dat 55

6.3 Zkoumaný soubor 56
6.3.1 Základní soubor 56
6.3.2 Výběrový soubor 56

7 VÝSLEDKY VÝZKUMU 58

7.1 Porovnání míry všímavosti u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu s normou 58

7.2 Vztah mezi všímavostí a životní spokojeností 59

7.3 Výsledky z vlastního dotazníku 59
7.3.1 Jaké mají jogíni vzdělání, stravovací návyky 60
7.3.2 Jak dlouho jógu praktikují a proč s ní začali? 62
7.3.3 Jaké jsou jejich způsoby praktikování jógy? 64
7.3.4 Jak vnímají přínosy jógy pro svůj život? 67

8 DISKUZE 72

9 ZÁVĚRY 76

10 SOUHRN 78

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY 82

PŘÍLOHY 7

# ÚVOD

Výběr tématu mé diplomové práce ovlivnil můj dlouhodobý zájem o jógu a o to, jak může přispívat k duševní pohodě. Jako studentka psychologie a zároveň lektorka a absolventka mnoha jógových výcviků si dlouhodobě uvědomuji souvislost mezi přístupem jógy k člověku a některými paradigmaty současné psychologie.

Již delší dobu vnímám zvýšený zájem o jógu ze strany odborníků i laiků. Množství publikací věnovaných józe se neustále zvyšuje, o jógu se začíná zajímat stále více lidí.

Aktuálnost daného tématu dokládá nejen zvyšující se počet odborníků věnujících józe, ale také narůstající zájem z řad běžných lidí. Toto mínění potvrzuje i vzrůstající počet jógových center, kam lidé mohou zavítat a účastnit se nejen cvičení, ale také různých seminářů.

Východiskem k formulaci výzkumných cílů v mé práci je jednak vlastní dlouhodobá zkušenost s jógovou praxí, jednak výzkumy o pozitivním vlivu jógy na tělesnou i psychickou stránku člověka. Zaujala mě podobnost jógy a všímavosti, které ve svých konceptech obsahují zaměření na přítomný okamžik - na bytí tady a teď, a proto jsem se rozhodla prozkoumat všímavost v souvislosti s praktikováním jógy. Zajímá mě také, zda jóga, která podle mnoha odborníků přispívá k duševní pohodě člověka, souvisí s jeho životní spokojeností.

Tato práce si tedy klade za cíl prozkoumat, zda jsou jedinci dlouhodobě praktikující jógu více všímaví a ve svém životě více spokojení, než lidé, kteří se józe nevěnují. Bude nás také zajímat, zda a jak spolu všímavost a životní spokojenost u jogínů souvisí.

Dále se budeme snažit prozkoumat a popsat specifika lidí praktikujících dlouhodobě jógu.

Pro uvedení do problematiky uvádíme v teoretické části základní poznatky k józe, všímavosti a životní spokojenosti a dále se již podrobněji věnujeme samotnému výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 JÓGA

*"Jóga není o zlepšení sebe sama, je o přijetí sebe sama."*
***Gurmukh Kaur Khalsa***

## 1.1 Úvodní popis a historie

### 1.1.1 Co je to jóga

Jógu můžeme charakterizovat jako cestu, metodu, soubor kompletních instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu a z toho vyplývající vnitřní spokojenosti, nebo také způsob, jak začít žít svůj život radostněji a kvalitněji (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

Jóga je věda správného žití (angl. „science of right living") a funguje, pokud ji integrujeme do každodenního života. Pracuje na všech úrovních osobnosti: fyzické, mentální, emocionální, psychické a spirituální. Slovo „jóga" znamená jednota, jednotnost a je odvozené ze Sanskrtu ze slova „yuj" což znamená „to join" „union" spojit, sjednotit (Kumar et al., 2015).
Brownová (2003) uvádí, že název „yuj" je také možné přeložit jako „soustředit myšlenky, zaměřit se na sebe, hluboce meditovat".

Jinak řečeno - jóga uvádí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy a tím nám pomáhá zvládnout každodenní nároky, problémy i starosti. Tímto způsobem v sobě rozvíjíme lepší porozumění sobě samým a smyslu svého života. Může nám pomoci ve sjednocení individuálního a univerzálního „Já" (Mahéšvaránanda, 2005).

Jógu někteří nazývají "uměním života", „životní moudrostí" nebo také „tréninkem života". Učí nás návratu k sobě samým. Může být vnímána jako pozvánka na cestě za vlastní zkušeností, zážitkem a vnitřním sebeobjevováním. Často bývá prostředkem ke změně. Dá se říci, že nám pomáhá uvolnit se a být více sami sebou, nacházet vlastní limity, rozšiřovat hranice. (Brown, 2003).

Osho říká (2005), že jóga nás vede k tomu, abychom se naučili být v přítomném okamžiku, nezabývali se již minulostí a vzdali se nadějí a představ a očekávání o budoucnosti. „Jóga je obrácení pozornosti dovnitř. Pokud neutíkáte do budoucnosti, ani do minulosti, můžete se ponořit do sebe, protože Vaše bytí je tady a teď“ (Osho, 2005, 9).
Brownová (2006) také zdůrazňuje zaměření na přítomnost. Říká, že jóga nám ukazuje přítomný okamžik a právě proto nám přináší takové povzbuzení. V přítomnosti starosti mizí a díky tomuto zaměření se můžeme naučit, jak efektivně snižovat stres, jak alespoň na chvíli odhodit určitou část svého „nákladu“, své nároky a požadavky na sebe.

### 1.1.2 Historie jógy

Jóga vznikla asi před 5000 lety v Indii, byla inspirovaná tradicemi hinduismu a dále ovlivněna buddhistickým učením (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007). Mahéšvaránanda (2005) stáří jógy odhaduje také na zhruba 5000 let a uvádí, že jóga jako taková není založena na zkušenosti a předpisech jiných, ale hlavně na vlastním prožitku.
Nejstaršími prameny jsou údajně Védy a Upanišády, které jsou datovány do druhé poloviny 2. tisíciletí a první třetiny 1. tisíciletí před naším letopočtem. Nejznámější zmínky o józe pocházejí z Bhagavadgíty. Za zásadní dílo jógy je považován spis Jógasútry, který napsal před dvěma tisíci a pěti sty lety indický učenec Patandžali. Byl to velký filozof a gramatik a je považován za zakladatele a otce jógy. Jeho nejznámější práce Jógasútry popisuje základní principy jógy a bytí a skládá se ze 196 krátkých pouček (súter). Jeho dílo je velmi často citováno v mnoha knihách věnovaných józe (Kumar et al., 2015).

Patandžali definuje jógu jako „zastavení či kontrolu mysli“. Vnímá ji jako řád, disciplínu, čistou vědu. Uvádí, že jóga není filozofie ani nemá nic společného s vírou. Jóga podle něj není něco, o čem bychom mohli přemýšlet, ani něco, čemu by bylo potřeba věřit. Klade důraz na vlastní zkušenost - je to něco, co je potřeba zažít. Říká, že jóga nám pomáhá najít náš střed, umožňuje nám žít v harmonii, být vlastním pánem svého života (Osho, 2005).

Základem Patandžaliho učení je osm kroků jógy. Podle něj má jóga osm částí, stupňů neboli kroků, které obsahují etické zásady, tělesná cvičení, nácvik dýchání, soustředění a meditace. Tyto jednotlivé kroky na sebe postupně vzájemně navazují, je zde určitá posloupnost a tudíž

není možné začít odkudkoli, ale je potřeba postupovat od začátku. „Těchto osm kroků je celá věda jógy shrnutá do jedné věty. Je v ní obsaženo mnoho věcí.“ (Osho, 2005, 102).
Vše, co Patandžali sděluje, jsou pouze instrukce, rady, které nemají být dodržovány, ale pochopeny. Nesnaží se vytvářet další pravidla, která by měla být slepě následována a dodržována. Pochopením přijde následování samo (Osho, 2005).

## 1.2 Osm stupňů jógy

Následující řádky všechny stupně jógy stručně představí.

**I. JAMA** – sebeovládání, správné jednání (ahimsa, satja, astéja, brahmačárja, aparighara)
**II. NIJAMA** – kázeň, duchovní hodnoty (saúča, santóša, tapas, svádhjája, íšvara pranidhana)
**III. ÁSANA** – jógové pozice, tělesné cvičení
**IV. PRÁNÁJÁMA -** dechové cvičení
**V. PRATJAHÁRA -** stažení smyslů, nelpění na objektech smyslů
**VI. DHÁRANA** – koncentrace, zaměření smyslů
**VII. DHJÁNA -** meditace
**VIII. SAMÁDHI -** úplné, dokonalé uskutečnění

I. **JAMA -** první stupeň reprezentuje soubor etických pravidel, směrů k následování. Těchto pravidel je pět a nařizují neubližovat, mluvit pravdu, nekrást, nepoddávat se smyslové vášni a netoužit po cizím majetku. Pomáhají jedinci žít v harmonii se svým okolím (Maehle, 2006). Někteří je nazývají také modely chování nebo vztahů mezi vnějším a vnitřním světem (most mezi námi a společností) a popisují je více jako kontrolu a ne jako potlačení a vysvětlují, že kontrola přichází prostřednictvím pochopení. Je to vše o vytvoření přátelské atmosféry okolo sebe a o vědomém chování, kdy nejednáme (nereagujeme) jen mechanicky jako roboti. Stáváme se více vědomými, pozornými, bdělými, řídíme svůj život. Jama je tedy o ovládnutí sebe sama a o svobodě poskytnuté ostatním v souvislosti s láskou k sobě i druhým (Kumar et al., 2015).

Patandžali říká, že dokud nebudete schopni se ovládat, nemůžete postoupit dál k dalšímu kroku (Osho, 2005).

II. **NIJAMA** – prostřednictvím tohoto stupně se jogín učí uplatňovat jisté zásady, díky

kterým udrží své tělo a mysl v čistotě, čímž je myšlena přirozená tendence těla a mysli přijímat vlivy či vtisky z okolního prostředí. Těchto zásad je také pět a zahrnují tělesnou a duševní čistotu, vnitřní spokojenost, prostotu, samostudium a přijetí existence vyššího principu (Maehle, 2006). Osho (2005) tento krok popisuje jako pevný řád, určitou pravidelnost v životě.

Mysl a tělo jsou úzce propojeny. Moderní vědy přichází se závěry, že některé nemoci nejsou nic jiného než fyzickou manifestací poruchy mentální a emocionální úrovně. Jinými slovy, fyzické zdraví záleží na psychické pohodě. Aby bylo dosaženo vyrovnaného stavu mysli, je potřebné dodržování jamy a nijamy. Pokud je mysl narušená a neklidná, výsledné fyzické poruchy nemohou být potírány žádnou ásanou. Proto je nezbytné praktikovat tato etická pravidla (Kumar et al., 2015).

Dalším krokem jsou tělesné polohy, kterých je možné docílit jen tehdy, pokud panuje v našem životě určitý řád a pravidelnost (Osho, 2005).

**III. ÁSANA** - jógové pozice, mající blahodárný účinek na tělo i mysl. Při jejich praktikování je důležité klidné dýchání sladěné s pohybem (Mahéšvárananda, 2006). „Asan znamená uvolněná poloha, uvolněný postoj. Jste v něm tak uvolnění a v klidu, že nemáte žádnou potřebu pohybu. V tomto okamžiku jste překonali tělo“ (Osho, 2005, 108).

Lysebeth (1978) uvádí, že praktikováním ásan se stává tělo pružnější a odolnější, pomáhá také v lepší koncentraci. Rozdíl mezi cvičením jógových pozic a prováděním jiných sportů vidí hlavně v tom, že cvičení ásan je zaměřeno více na naše nitro a působí více do hloubky. Ostatní sporty rozvíjejí především somatické svalstvo a orientují se na činnosti venku. Ásany působí na úrovni tělesné (vnitřnosti, žlázy s vnitřní sekrecí, mozek, nervový systém včetně vegetativního nervstva) i duševní (klid, duševní pohoda nevylučující dynamiku a radost).

Jógové pozice velmi ovlivňují tělo a jejím prostřednictvím mysl, která se často nechává unášet myšlenkami na minulost nebo budoucnost. Jógové pozice podporují uvědomování si těla a tím přivádějí mysl zpět do přítomnosti (Brown, 2006).

Mysl a tělo jsou úzce propojené - když ovlivňujeme jedno, měníme zároveň i druhé. Pokud je naše tělo více uvolněné a pružné, současně působíme i na psychiku – lépe se takto cítíme, než v těle ztuhlém a svázaném (Osho, 2005).

Maehle (2006) k propojenosti těla a mysli uvádí, že např. únava, nemoc, netečnost, které jsou na úrovni tělesné, nám mohou bránit v poznání vlastní podstaty. Pokud je tělo ve špatném stavu, tak dokáže velmi negativně ovlivnit mysl i intelekt. Ásanu chápe jako: „metodu, kterou se můžeme vyprostit z podmiňujících vlivů, jež jsou v těle uloženy, a umožní nám prožitek opravdové přítomnosti“ (Maehle, 2006, 8).

Cvičení jógových pozic zlepšuje celkový zdravotní stav, dochází k navýšení vitality a energie, působí pozitivně na koordinaci pohybů, pružnost, vytrvalost, rovnováhu, soustředění. Na základě cvičení dojde k posílení slabších oblastí těla a uvolnění těch zatuhlých (Brown, 2006).

Pokud umíme setrvat v klidu bez jakékoli aktivity a pohybu v jedné poloze, tělo nás začne poslouchat a mysl se uklidní. Poté je možné přistoupit k dalšímu kroku, řízení svého dechu. Dýchání je vnímáno jako most mezi tělem a duší a tělem a myslí (Osho, 2005).

**IV. PRÁNÁJÁMA** – na třetí stupeň navazují dechové techniky, které je možné popsat jako ovládání dechu s cílem rozvíjet vitální sílu člověka. Mysl a dech jsou propojené, pokud je dýchání klidné, je klidná i mysl. „Přímé ovlivnění mysli se považuje za velmi náročné, prostřednictvím dechu toho však lze docílit poměrně snadno“ (Maehle, 2006, 16). Pozornost k vlastnímu dýchání náš přivádí více do nitra a odpoutává pozornost od vnějších zvuků. Jedná se tedy zároveň o nástroj pro meditaci (Maehle, 2006). Pránájáma je vnitřní cesta, jeden z nejvýznamnějších objevů. Pokud umíte ovládat svůj dech, máte moc nad svou myslí. (Osho, 2005).

**V. PRÁTJÁHARA -** pátý stupeň znamená odpoutání smyslů. Stažení smyslů v kontextu koncentrace na určitou činnost. Nácvik schopnosti zbavit smyslovou činnost vlivu vnějších podnětů. Jakmile mysl začne kontrolovat smysly a rušivé elementy zvenčí zmizí, je možné obrátit pozornost dovnitř sebe sama a soustředit se na další stupně jógy (Maehle, 2006). Osho (2005) vysvětluje tento krok jako „návrat zpět“, „obrácení se dovnitř“. Tento krok je možný, protože pomocí pránájámy jsme již poznali vnitřní rytmus, který nám pomohl rozpoznat, kdy se nacházíme nejblíže „svému domovu“ a kdy jsme naopak vzdálení.

**VI. DHÁRÁNA -** šestým stupněm jógy je dhárána, koncentrace, schopnost upřít mysl k určitému cíli a setrvat v tomto soustředění. Tento stupeň je nutnou přípravou a předpokladem pro meditaci – bytí v přítomném okamžiku. Nácvik nám pomůže udržet

pozornost a nezaujaté, pozorující vědomí, i když na něj doléhají lákavé vnější podněty (Maehle, 2006). Pokud se soustředíme na jednu věc, naše myšlenky se zastaví, vědomí se nepohybuje z jednoho místa na druhé (Osho, 2005).

**VII. DHJÁNA** - sedmý stupeň představuje meditaci, kdy je mysl zaměřena do jediného bodu. Jedná se o stav prostého bytí, který není přetvářený změnami. Dá se taky popsat jako nepohnuté spočinutí mezi extrémy mysli. Na rozdíl od koncentrace probíhá meditace bez účasti vůle. Bez přerušování při ní dochází k toku vjemů od předmětu k subjektu a uvědomování od subjektu k předmětu (Maehle, 2006). Díky dháráně se dokážeme soustředit na jednu věc, pomocí dhjány opustíme i tuto věc. Nikam se nepohybujeme, jsme ve svém středu. Nic zde není, vše jsme již opustili, jsme ale stále ve stavu intenzivní bdělosti (Osho, 2005).

**VIII. SAMÁDHÍ** - osmý stupeň, má předmětnou a bezpředmětnou formu. Předmětné samádhí nastává, když mysl, která se upne na předmět, dokáže neměnit realitu a jen jej zrcadlí. Nejvyšší formu jógy představuje bezpředmětné samádhí, které, není závislé na nějakém předmětu, ale je více odhalením pozorujícího a jeho vědomí, které je naší nejvlastnější podstatou (Maehle, 2006). Samadhi znamená, vše již bylo rozpuštěno, všeho bylo dosaženo. „Už zde nejsou žádné touhy, už není za čím jít. Není žádné potom nebo za tím. Došli jste domů“ (Osho, 2005, 123).

Patandžali uvádí, že podstatou všech technik a metod jógy je naučit se, jak používat svou mysl. Pokud se to naučíme, odpoutáme se od nutkavého přemýšlení. Zmiňuje, že pozice jsou více než jen klasickým tělesným cvičením. Jsou vnitřním cvičením bytí – setrváním v klidu bez přemýšlení. Říká, že i když poctivě cvičíme, ale nedokážeme zastavit svou mysl, tak nejsme v józe. Základními pravidly, která nám můžou pomoci dostat se do svého středu a zastavit mysl je pohled „dovnitř“ a vnímání okamžiku „tady a teď“. Tím se staneme pozorovateli své mysli a nebudeme se s ní ztotožňovat.

Dále radí: „nebojujte ani neutíkejte, buďte pouze bdělí a pozorní. Ať se děje cokoli, buďte toho svědky. Nebojujte, jen si vše uvědomujte“ (Osho, 2005, 77). Dále říká, že je lepší vytvářet pozitivní než bojovat s negativním. Je potřeba se stále udržovat při plném vědomí. Ať se stane cokoli, usilovat o plné uvědomování toho, co se právě děje. Setrvávat v tom a přijímat to. Nehledat nic jiného, nic dalšího (Osho, 2005).

## 1.3 Očistné techniky (krije):

Jóga nabízí také metody, které nám mají pomoci obnovit naše zdraví. Lysebeth (1978) upozorňuje na vhodnou životosprávu a na techniky, jak tělo pročistit a pomoci ho zregenerovat. Popisuje, že lidský organismus má obdivuhodné možnosti obnovy a poskytuje prostředky prověřené během mnoha tisíciletí, jak toho dosáhnout. Uvádí, že znečišťování organismu způsobené neúplným odstraňováním toxických látek způsobuje stárnutí organismu a navrhuje techniky pro omlazení našeho těla. Jejich pravidelným prováděním dochází k očistění a regeneraci

Např. systém Jóga v denním životě (Mahéšvaránanda, 2006) doporučuje praktikování těchto očistných technik:

**Šankaprakšalána** - očista střev a celkové pročištění celého trávicího ústrojí, čistí krev, detoxikuje, pomáhá odstraňovat únavu.

**Néti** - pročišťování nosu, prevence rýmy, působí pozitivně na zrak, atd.

**Dhauti** - pročišťování jícnu a žaludku, pomáhá při alergiích a astmatu.

**Naulí** - vlnění břišními svaly, velice účinně napomáhá trávení a vyměšování.

**Kapálabháti** - pročištění čelních dutin, energizuje, účinně bojuje se stresem, přináší klid, zjasňuje myšlenky, posiluje dýchací ústrojí.

**Trátak** - koncentrace na bod nebo na plamen svíčky, čistí oči pozitivně působí na zrak a oční svaly, zlepšuje soustředění.

Všechny zmíněné techniky je zprvu nutné provádět v přítomnosti zkušeného učitele (Mahéšvaránanda, 2006).

## 1.4 Směry a styly jógy

Jóga se ubírá mnoha směry a styly podle geografických rozdílů a odlišných filozofií, převažujících v dané době či oblasti. V této kapitole popíšeme ty základní, které budou v naší práci následně používány.

Kubrychtová a Stehlík (2007) uvádějí, že již Bhagavadgíta (posvátná kniha hinduismu z 5.století př.n.l) pojednává o mnoha rozmanitých jógových směrech a že se tedy nejedná o nic aktuálně nového a překvapujícího. Tuto rozmanitost vysvětluje rozdílností osobností jednotlivých jedinců, kdy popisuje, že odcizení se od vlastní podstaty probíhá u každého specifickým způsobem. Stejně tak pro sebenalezení potřebuje každý trochu jinou individuální cestu k rehabilitaci, ozdravení a revitalizaci. Co u jednoho funguje, u druhého tomu tak být nemusí a z toho důvodu je potřeba, aby každý přizpůsobil svoji praxi jógy vlastnímu „nastavení". Cíl je stejný, použité cesty a prostředky však mohou být různorodé.

### 1.4.1 Základní směry jógy

**Karmajóga** (jóga nesobecké činnosti)

Poselství tohoto směru jógy nás učí vykonávat činnosti a povinnosti bez lpění či závislosti na výsledku, konat jen pro činnost jako takovou, ne pro sekundární benefity (uznání, pochvalu, zisk). Pokud tak činíme, nejsme svobodní. Karmajógu můžeme nazvat cestou osvobození se od sebestřednosti. Dalším záměrem je vytváření dobré, prospěšné karmy (Kubrychtová, Stehlík, 2007). Karma znamená zákon příčiny a následku, zjednodušeně řečeno každá činnost, myšlenka, slovo) se nakonec podle zákona odplaty, zákona akce a reakce, vrací zpět k nám. (Mahéšvaránanda, 2007).

**Bhaktijóga** (jóga lásky a oddanosti)

Bhakti jóga bývá překládaná jako jóga (cesta) lásky, oddanosti, úcty, pravdy, nezištné lásky k Bohu. Cestou bhaktijógy může jít každý, bez rozdílu věku, národnosti, vyznání, atd., vede nás k cíli jistě a bez oklik. (Mahéšvaránanda, 2007). Tradičně se v Bhaktijóze rozlišuje 9 prolínajících se stupňů, od studia svatých knih až po rozvoj vnitřního míru a spokojenosti. Prioritou je najít vřelý vztah vůči „božskému kolem nás a v nás a přenášet ho do každodenních aktivit" (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

**Rádžajóga (královská jóga)**

Rádža znamená král, jde tedy o „královskou cestu". Je cestou sebekázně a cvičení (Mahéšvaránanda, 2007). Tento klasický směr zaznamenal Patandžali, který jógu pojímá jako ovládnutí či kontrolu mysli a vypracoval k tomuto cíli 8 postupných kroků. Proto bývá někdy označována jako osmistupňová cesta (aštangajóga). Jedná se o osm na sebe navazujících

stupňů, od praxe jógových pozic, dechových technik až po meditaci. (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007). Jednotlivé stupně jsme popsali výše, v kapitole 1.2 Osm stupňů jógy.

**Džňánajóga** (jóga poznání a moudrosti)

Džňána znamená poznání, vědění, pochopení, intelekt a moudrost. Džňánajóga je cestou seberealizace, kde zažíváme skutečnost skrze poznání, cvičení a zkušenost. Má čtyři principy: I. vivéka - pravé rozlišování, II. vajrágja – odříkání, III. šatsampatti - šest klenotů, IV. mumukštva - neustálé usilování o poznání Boha (Mahéšvaránanda, 2007). Na cestu této filozofické jógy se mnohdy vydávají racionálně zaměření lidé. (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

**Hatha jóga** (jóga těla)

Hatha v překladu znamená „spojení Slunce a Luny“, síly a citlivosti, mužské a ženské části v nás. To vyjadřuje spojení protikladů, vedoucí ke sjednocení lidské bytosti. Hathajóga se zaměřuje na tělesná cvičení, vnější a vnitřní očistu. Tělo je lépe připravené k silným změnám a transcendentální očistě. Můžeme říci, že Hathajóga pracuje s prvními čtyřmi stupni osmistupňové stezky dle Patandžaliho (cvičení ásan, dechové a očistné techniky, meditace) (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

**Mantra jóga** (zpívání či opakování manter)

Mezi hlavní směry jógy je možné zařadit také Mantra jógu, která je založená na zpívání či tichém opakování manter, což jsou posvátné zvuky, slabiky. Vibrace těchto manter, které mají psycho-spirituální energii, posilují jak mysl, tak působí na tělesné úrovni. (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

### 1.4.2 Základní styly jógy v současnosti

V současné době existuje mnoho stylů jógy, z nichž ty základní popíšeme níže. Jednotlivé styly vycházejí z Hathajógy, postupně se z ní vydělily. Byly vytvořeny dle nastavení jejich zakladatelů a jejich různých přístupů k józe.

Většina stylů obsahuje podobné jógové pozice, které se však liší koncepcí a přístupem. Některé styly jsou dynamičtější, jiné se soustřeďují na pomalejší provedení pozic se

zaměřením na technické provedení a detaily jógových pozic. U dalších je cílem duševní rozvoj či terapeutické hledisko a více se zaměřují např. na relaxace čí zpívání manter.

Všechny tyto styly jsou na stejné úrovni, nedá se říci, že by jeden byl lepší než druhý. Každý má své zvláštnosti, výhody i nevýhody. Všechny styly spojuje práce s dechem, důležité je také netlačit tělo za hranice svých možností, ale být k němu vnímaví. Tímto způsobem je v józe možné dosáhnout rychlejších výsledků (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007). Pro základní členění a popis jednotlivých stylů jsme využili přehledné rozdělení z knihy Kubrychtové Bártové, Stehlíka (2007).

1. **Jóga energická a dynamická**

   **Asthangha Jóga** – je charakteristická rychlým tempem, přesně danými náročnými sériemi pozic, které následují ve stejném sledu, jsou synchronizovány s kontrolovaným dechem udždžají a propojovány plynulými přechody mezi pozicemi. Pro tento styl je významná denní praxe, která podporuje sebekázeň ve vztahu k pravidelnosti. Tento styl založil Sri. K. Pattabhi Jois (mistr jógy z Mysore, na jihu Indie).

   **Power jóga** – tento styl vytvořil Američan Beryl Bender Birch na začátku 90.let 20.století, který se inspiroval asthangha jógou. Typické je pro powerjógu rychlé tempo střídání jednotlivých pozic a pozdravů slunce. Pozice se cvičí s logickou posloupností, ale nejsou na rozdíl od asthanghy striktně dány. Praxe energizuje, zahřívá tělo, rozvíjí sílu i flexibilitu.

   **Vinyasa jóga –** jedná se o intenzivní cvičení pozic, které někdy může připomínat tanec. Vyznačuje se dynamickým plynutím v pozicích, které jsou prováděny jedna za druhou v souladu s nádechem a výdechem.

   **Bikram jóga –** nese jméno zakladatele, indického mistra Bikrama Choudhuryho. Jóga v tomto stylu znamená intenzivní cvičení 26-ti sérií pozic v místnosti vyhřáté na 40-43 stupňů.

2. **Jóga zaměřená na detail a techniku pozic**

   **Iyengar jóga –** tento styl založil Sri. B.K.S. Iyengar, který žil a učil v Pune v Indii. Tento styl klade důraz na techniku jednotlivých pozic, jejich anatomicky správné a dokonalé nastavení, používá pomůcky (bloky, pásky, deky apod.)

## 3. Jóga zaměřená na duchovní probuzení

**Jóga v denním životě** – jedná se o ucelený systém vycházející z tisícileté tradice a principů jógy. Zahrnuje klasická jógová tělesná a dechová cvičení, relaxaci, koncentraci, meditaci a techniky kryjí (očistné techniky). Cvičení jsou seřazena posloupně od nejjednodušších k pokročilejším. Zakladatelem je duchovní mistr a učitel jógy Parahansa Swámí Mahéšvaránanda.

**Shivananda jóga** – tento duchovní styl založený na filozofii Swami Shivananda z Rishikeshe z Indie pracuje s vědomou kultivací mysli, těla a srdce. K odblokování energie a uvolnění stresu používá správné cvičení, dýchání, relaxaci, stravování, pozitivní myšlení, meditaci a také zpívání manter.

**Anusara jóga** – „jóga vycházející ze srdce“ spojuje duchovní a terapeutický přístup. Neopomíná anatomické zákonitosti pohybu, které ovlivňují formování těla. Založil ji v roce 1997 Američan John Friend.

**Integral jóga** – tento jemný styl přinesl na Západ v roce 1966 Sri Swami Satchidananda. Snaží se o propojení jógy s každodenním životem vyváženou formou fyzického úsilí s relaxací, dechových technik, zpívání manter. Snahou je také šíření míru a tolerance.

**Kundalini jóga** – tento styl se odlišuje od ostatních stylů. Jedná se o energetická cvičení založená na opakování pohybů, dynamickém dýchání, meditacích, zpívání manter. Tyto techniky uvolňují kundalini energii, která je reprezentována spícím stočeným hadem ležícím ve spodní části páteře. Na Západ ji přinesl v roce 1969 Yogi Bhajan.

**Kripalu jóga** – obsahuje přesné postavení pozic, meditaci s dlouhou výdrží v pozici a meditaci v pohybu. Vhodná pro jedince s pohybovým omezením a také pro ty, kdo vyhledávají meditativní techniky Propojení fyzického uzdravování, emocionálního rozvoje a duchovního probuzení mysli. Založena Swamim Kripaluvanandou.

**Bihar jóga** – praxe tohoto stylu, založeného v roce 1964 Swami Satyanandou Saraswatim není fyzicky náročná, obsahuje duševní či filozofickou nauku. Zaměřuje se na všechny aspekty jógy.

4. **Jóga zaměřená na fyzický a emocionální rozvoj a uzdravení těla a mysli**

**Integrative yoga therapy** – léčebná jóga vyvinutá v 90.letech 20.století ve Spojených státech pro nemocnice a rehabilitační centra Josephem Lepagem. Hlavním cílem je uzdravování.

**Phoenix rising yoga therapy** – jedinečný terapeutický styl ovlivněný psychologií, který pomáhá uvolnit fyzickou a emocionální tenzi prostřednictvím klasických jógových technik a navázáním hlubokého kontaktu s vlastním nitrem.

**Viniyoga** – Založena v 60.letech 20.století T.K.V. Desikacharem. Jemná, terapeutická méně dynamická jóga revitalizuje, podporuje transformaci, personální růst, sebeobjevování. Lekce jsou většinou vedeny individuálně se záměrem na konkrétní zdravotní problém.

**Svaroopa jóga** – soustředí se na precizní nastavení pozic, pomáhá objevit blaženost vlastního bytí, vede k vlastní přirozenosti. Hluboké uvolnění nastoluje za použití pomůcek zjemněním svalové tenze okolo páteře.

## 1.5 Účinky jógy - vlivy na zdraví

Praktikování jógových pozic, dechových, relaxačních technik a meditací má dlouhotrvající užitek pro tělo i mysl – jde o spojení fyzické, duševní a duchovní stránky jednotlivce. Jóga umožňuje vyladit se, odpočinout, formovat – vše ve stejném čase. Pro začátečníky je jóga dobrá, když je něco bolí, trápí. Jóga pomáhá zvládnout, artritidu, astma, bolest zad, krevní tlak, syndrom karpálního tunelu, chronickou únavu, cukrovku, epilepsii, bolest hlavy, srdeční choroby, roztroušenou sklerózu, zmírňovat úzkost, depresi, stres a další stavy a nemoci. Jóga zlepšuje svalový tonus, flexibilitu, sílu a výdrž, redukuje stres a tenzi, zvyšuje sebeúctu, zlepšuje koncentraci a kreativitu, snižuje tuk, zlepšuje cirkulaci, stimuluje imunitní systém, vytváří a podporuje pocit pohody a klidu (Kumar et al., 2015).
Kumar et al. (2015) dále uvádí, že originálním účelem jógy je dosažení vyššího vědomí, kdežto tělesné účinky jógy jsou až druhotným benefitem.

Lysebeth (1978) říká, že prostřednictvím jógy může civilizovaný člověk získat znovu radost ze života a obnovit své zdraví. Jógové pozice působí na páteř, která je skutečnou životní osou, vracejí jí pružnost. Pomáhají uklidnit předrážděné nervy, uvolňují svaly, působí pozitivně na vnitřní orgány a nervová centra. Dechová cvičení pozitivně ovlivňují nervový systém, okysličují, detoxikují a uvolňují celé tělo, pomáhají proti neurózám a nespavosti.

Obecně můžeme říci, že jógové praktiky pomáhají vyrovnávat se lépe se zátěží, podporují adaptační schopnosti člověka (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

## 1.6 Výzkumy vlivu jógy

Existuje mnoho výzkumů o pozitivním vlivu jógy, z mnoha z nich vyplývá, že její pravidelné praktikování výrazně ovlivňuje jak fyzickou, tak psychickou stránku člověka. Jóga má příznivý vliv nejenom na svaly, páteř, klouby, ale také na funkce tělesných orgánů, na dýchání, na oběhový systém (Kubrychtová Bártová, Stuchlík, 2007).
Lalvani (1997) uvádí, že pravidelní praktikanti jógy, vedou často šťastnější život a pociťují větší soulad se sebou samými a svým okolím, než ostatní lidé. Předběžné výzkumy na téma jógy, stresu a všímavosti ukázaly pozitivní vliv jógy na snížení stresu, což zároveň mělo vliv na zvýšení míry všímavosti (Semich, 2014). Výzkumy na téma jógy v souvislosti s všímavostí uvádíme v kapitole 4 Dosavadní výzkumy.

Konkrétně uvádějí příznivé účinky jógy Salmon et al. (2009) v textu s názvem Jóga a všímavost: Klinické aspekty starověké praxe těla a mysli z roku. Shrnují, co bylo v jednotlivých výzkumech prokázáno. Nejdříve zmiňují pozitivní benefity: např. ve výzkumu Innese a Vincenta (2006) bylo prokázáno vlivem jógy zlepšení diabetu mellitu 2.typu, dále autoři uvádí zmírnění chronické bolesti zad (Sherman, Cherkin, Erro, Miglioretti, a Deyo, 2005), zlepšení kvality života u pacientů s chronickou pankreatitidou (Sareen, Kumari, Gajebasia, a Gajebasia, 2007), snížení příznaků syndromu dráždivého tračníku (Küttner, Chambers, Hardial, Izrael, Jacobson, & Evans, 2006) nebo také zlepšení fyzické kondice starších zdravých dospělých (Oken et al., 2006). Zmiňuje se zde také vliv jógy na rizikové faktory pro vznik chronického onemocnění. Ve výzkumu Yanga z roku 2007 byly nalezeny důkazy, že jóga příznivě působí na hmotnost, krevní tlak, cholesterol a hladinu glukózy v krvi. Další studie z roku 2006 údajně prokázala zlepšení ve zvládání stresu (Granath,

Ingvarsson, von Thiele, a Lundberg, 2006) a měla také pozitivní vliv na depresivní symptomy (Pilkington, Kirkwood, Rampes, & Richardson, 2005).
Snížení deprese na základě jógové intervence potvrzuje i studie z roku 2004. Tento výzkum prokázal, že jóga může pozitivně ovlivňovat náladu. U jedinců, kteří se zúčastnili kurzu jógy (2 hodiny týdně, po dobu pěti týdnů) významně poklesla míra úzkosti i deprese (Woolery et al, 2004).

Jóga je účinná také v léčbě různých závislostí. Shaffer a jeho tým na základě výzkumu v roce 1997 zjistili, že praktikování jógy u pacientů, léčených metadonovou substitucí, je stejně účinné jako psychoterapie (Shaffer et al., 1997).

Jsme si vědomi, že jakákoli pohybová aktivita, když je vykonávána dlouhodobě a pravidelně, působí pozitivně na fyzickou i psychickou kondici člověka a může působit jako protistresová technika. Přínosy jógy vnímáme v tom, že se nejedná pouze o fyzické cvičení, ale zaměřuje se na dech a bdělou pozornost při jejím praktikování. Zde vidíme podobnosti s všímavostí, které věnujeme následující kapitolu.

# 2 VŠÍMAVOST

*„Vlny nemůžete zastavit, ale můžete se naučit surfovat“.*

***John Kabat-Zinn***

## 2.1 Vymezení konceptu všímavosti v psychologii

Hlavním tématem této práce je koncept mindfulness, který je často překládán jako otevřená či bdělá pozornost, vědomé pozorování, uvědomění, nejčastěji je ale v současnosti používán v odborných psychologických kruzích překlad všímavost, kterého se budeme držet i v naší práci. Všímavost se v současnosti těší velkému zájmu odborníků po celém světě a je hojně zkoumána. V odborné literatuře můžeme najít celou řadu definic, které se liší formulací a také tím, kolik a jakých znaků je všímavosti přisuzováno.
Většina definic se shoduje v těchto aspektech: v zaměření pozornosti na přítomnost, na nekonceptuální pozorování jevů, uvědomování si všeho, co přichází do vědomí s postojem otevřenosti, nehodnocení, neulpívání, přijímání, zájmu a neusilování.

Benda (2010) všímavost popisuje jako přirozenou schopnost být duchem tady a teď - nezaujatě registrovat prožívané psychické a tělesné fenomény v přítomnosti“. Zároveň uvádí, že nejčastěji citovanou definicí je Kabat Zinnova. Ten všímavost popisuje jako uvědomování si, jež vzniká skrze záměrné soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez hodnocení.

Na jiném místě Benda (2007) uvádí, že všímavostí, jakožto běžnou schopností disponuje v určité míře každý člověk, a že je možné tuto schopnost rozvíjet a trénovat podobně jako např. soustředění.

Kabat Zinn dále charakterizuje všímavost jako starobylé buddhistické cvičení a říká, že má pro náš život hluboký význam, a to hned z několika důvodů. Podporuje přijímání přítomnosti, a to tak, abychom si uvědomovali, že se náš život odvíjí pouze v okamžicích a oceňovali to, co je v našem životě nanejvýš cenné. Také pomáhá zlepšovat vnímavost a bystrost. Vnímá ji jako „umění vědomého života“ - způsob, jak se více spojit se sebou a s naším životem pomocí vědomého jednání, sebepozorování a sebedotazování (Kabat-Zinn, 2015).

Penman a Williams (2011) všímavost definují jako: pozorování bez kritizování a se soucitem k sobě. Záměrná pozornost – všímavé uvědomování si věcí v přítomném okamžiku bez posuzování a hodnocení. Všímavost vnímají jako vhodnou pomoc pro znovuzískání kontroly nad svým životem. Podstatu všímavosti vidí ve schopnosti zachytit negativní myšlenky ještě dříve, než nás přemůžou.

Siegel (2016) uvádí, že všímavost je o konkrétním prožívání - ať už je jakékoliv, nejde o konkrétní rozpoložení mysli (klidná, radostná mysl), ani konkrétní obsah mysli (pozitivní myšlenky či pocity).

## 2.2 Aspekty všímavosti

Všímavost má celou řadu aspektů, které jsou propojené a navzájem se ovlivňují a řídí se několika principy.

### 2.2.1 Přítomný okamžik

Za nejdůležitější a nejnáročnější aspekt tréninku všímavosti je považována schopnost prožívat přítomnost (bdělá, uvědomělá či plná pozornost či uvědomění) a přijímat přítomný okamžik takový, jaký je. Pokud přijímáme přítomnost, může nám pomoci smířit se sami se sebou, i s těmi částmi, které nepřijímáme. Můžeme lépe procítit příjemné, ale i bolestné prožitky, smířit se s pozitivním i negativním a být soucitní k sobě i druhým, i když chybujeme (Siegel, 2016).

Schopnost ocenit přítomný moment a vybudovat si k němu blízký vztah je klíčem k větší spokojenosti a štěstí, a tedy i k upevnění zdraví a propojení se se svou moudrostí a vitalitou.

Důraz na přítomnost najdeme v buddhismu, taoismu a józe, ale také v moudrosti amerických indiánů (Kabat-Zinn, 2015).

Pomoci ukotvit se v přítomnosti nám může pozornost k našemu dechu. Ten pomáhá přivést naši mysl, která bloudí, zpět (Kabat-Zinn, 2015).

### 2.2.2 Přijetí

Dalším důležitým aspektem všímavosti je přijetí. To nám pomáhá neodmítat některé myšlenky, pocity nebo prožitky a tím pádem lépe pracovat se strachem, obavami, smutkem depresí, fyzickou bolestí, závislostmi a problémy ve vztazích. Také se pak můžeme lépe smířit s nezvratným faktem, že život se stále mění (Siegel, 2016).

Hassonová (2015) důraz na přítomnost nazývá termínem „uvědomovat si“, což chápe jako uvědomění a pozornost k myšlenkám, zážitkům a událostem, které se dějí v přítomném okamžiku. Dále popisuje následující aspekty všímavosti:

### 2.2.3 Připustit si a akceptovat

Akceptovat (opět je možné jen v přítomnosti), že něco existuje - připuštění si myšlenek, pocitů a zážitků, které se dějí a nedělat nic jiného, než si to uvědomovat.

### 2.2.4 Neulpívat

Neulpívat na myšlenkách, pocitech, představách, událostech (ty patří do minulosti).

### 2.2.5 Soustředit pozornost a zapojovat se

Radí vymezit si střed pozornosti – zaměření na současnost, na určitou činnost, vždy jen na jednu věc.

### 2.2.6 Otevřený postoj

Reagování stále stejným způsobem naučeným v minulosti se můžeme vyhnout otevřeným postojem, na základě něho můžeme vidět věci v novém světle a intenzivněji si uvědomovat, co se právě děje.

### 2.2.7 Trpělivost a důvěra

Hassonová (2015) uvádí, že trpělivost a důvěra je aspektem, který znamená přijmout, že všechno má svůj čas.

## 2.3 Všímavost v psychoterapii

Pro proklamované účinky všímavosti začali někteří psychologové vytvářet terapeutické programy, jejichž hlavní součástí byla právě meditace všímavosti (Žitník, 2010).

Jak jsme již uvedli výše, rozvíjení nácviku všímavosti nám může přinést obrovské výhody. Na základě všímavosti můžeme vnímat, jak bohatý je každý okamžik našeho života, umožňuje nám vidět a přijímat věci takové, jaké jsou (Siegel, 2016). Benda (2007) uvádí, že všímavost může být důležitým předpokladem terapeutické změny, protože nám může pomoci osvobodit se od vlastního obvyklého pohledu na sebe sama a svět.

Využití „všímavosti“ může být také nápomocno samotnému psychoterapeutovi, kterému může pomoci rozvíjet empatii a soucit a také ho naučit přijímat a nehodnotit nepříjemné emoce. (Žitník, 2010).

Níže uvedeme hlavní terapeutické přístupy, kde je všímavost a její nácvik klíčovým prvkem terapie. Mezi jednotlivými přístupy jsou větší či menší rozdíly, záleží např. na přístupu k tréninku meditace, zda je terapie prováděna individuálně či skupinově, odlišná bývá délka trvání terapie, indikace k léčbě apod. (Benda, 2010).

## 2.4 Terapeutické přístupy založené na všímavosti

Terapeutické přístupy, využívající prvky všímavosti, jsou rozvíjené zhruba od 90. let minulého století. Někdy bývají označovány za „třetí generaci“ kognitivně-behaviorální terapie. Nejsou založeny jen na změně samotného myšlení, které následně ovlivňuje pocity, ale mají pomoci klientovi změnit přímo postoj či vztah ke svým myšlenkám a pocitům (Benda, 2006). Většina z níže uváděných přístupů vznikla v USA (MBSR, MBCT, ACT, DBT viz dále). Na poli české psychologie se terapii založené na všímavosti věnuje psycholog, univerzitní profesor psychologie a budhistický mnich Mirko Frýba, který vytvořil psychoterapeutickou metodu satiterapii (Frýba, 2002, 2008, 2013).

### 2.4.1 Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR - (snižování stresu založené na všímavosti)

Tento klinicky ověřený terapeutický program na snižování stresu byl vytvořen doktorem Jon Kabat-Zinnem, jedním z nejvýznamnějších propagátorů přístupů ke zdraví založenému na meditaci všímavosti. Vyvinul ho na konci sedmdesátých let na lékařské fakultě Univerzity v Massachusetts, původně pro pacienty s chronickou bolestí. Později začal být používán k léčbě mnoha dalších nemocí. Základem programu je intervence zahrnující intenzivní trénink meditace všímavosti (Williams, Penman, 2011).

Tuto metodu Jon Kabat-Zinn použil u tisíců hospitalizovaných pacientů, kteří trpěli nejrůznějšími psychickými nebo tělesnými problémy. U všech z nich se mu podařilo snížit úzkost a depresi. Později se použití MBSR rozšířilo i mimo zdravotnictví (Akhtar, 2015).

Program všímavosti probíhá v osmi týdnech, níže nastíníme stručně, co je náplní každého týdne, tak jak jej popisují Penman & Vidyamala (2016).

**První týden – *Procházení těla***

Nácvik soustředění pozornosti na své tělo a zaměření mysli na vnímání počitků, které se objevují. Pomáhá rozeznat „přemýšlení“ od přímého „zažívání“ a velmi účinně ulevuje od stresu.

**Druhý týden – *Dechová kotva***

Nácvik vědomého sledování myšlenek, emocí a pocitů prostřednictvím pozornosti na náš dech pomáhá snižovat úzkost, stres a deprese. Učí nás, jak jednat více vědomě a nekonat jen „automaticky“ na základě naučených reakcí. Ukazuje nám jak nebojovat sami se sebou, jak se neupínat na naše trápení a jak změnit způsob jak reagujeme na náročné situace.

**Třetí týden – *Vědomý pohyb***

Jemná cvičení inspirovaná jógou a pilates změřená na vědomé provádění pohybů. Pozitivně působí na fyzickou nečinnost, posilují sebedůvěru a odvahu, nabádá nás, abychom ke svému tělu přistupovali s všímavostí, laskavostí a pochopením.

**Čtvrtý týden – *Soucitné přijetí***

Učí jak přistupovat k nepříjemným vjemům, jak se našim potížím nevyhýbat, ale postavit se jim čelem. Jak si dovolit nechat věci být. Jak překonat ty věci, které můžeme změnit a přijmout, ty co změnit nemůžeme. Přístup k našim problémům se soucitem, láskou a pochopením přináší velkou úlevu.

**Pátý týden – *Studnice radosti***

Ukazuje nám nástroje k odkrývání příjemných vjemů, které často kvůli problémům vůbec nevnímáme. Zaměření plné pozornosti na jednoduchá potěšení způsobuje obrovskou změnu, můžete znovu začít milovat svůj život.

**Šestý týden – *Otevřené srdce***

Rozvíjení laskavé a doširoka otevřené vědomé pozornosti. Jedná se o rozšířené vnímání perspektivy, které nám pomůže žít ve větším souladu se světem. Na základě toho postupně mizí bolest a strádání.

**Sedmý týden – *Propojení***

Pomáhá více vnímat lásku a soucit nejen k sobě, ale i k ostatním a odplavit pocit izolace, který může způsobovat bolest a stres. Umožňuje nám být více v míru se sebou i ostatními, ať už osamoceni opravdu jsme nebo si tak jen připadáme.

**Osmý týden** je založen na zopakování celého kurzu, připomenutí důležitých bodů programu všímavosti a praktických aplikacích do každodenního života.

Jon Kabat-Zinn uvádí, že hathajóga hrála, od samotného počátku, velkou a důležitou roli ve vytvoření MBSR. Mnoho učitelů jógy lákalo stát se učiteli MBSR. Meditaci všímavosti a jógu vnímá jako dvě různé metody, které ale otevírají dveře ke stejnému cíli - jak žít život moudřeji. Prostřednictvím integrace meditace všímavosti a hathajógy, MBSR využívá vrozeného potenciálu pro uzdravení, který je vlastní všem lidem (Kabat-Zinn, 2005).

### 2.4.2 MBCT Mindfulness-based Cognitive Therapy - kognitivní terapie založená na všímavosti

Tato terapie inspirovaná prací Jona Kabat-Zinna, byla vytvořena Markem Williamsem, Johnem Taesdalem a Zindelem Seagalem s cílem pomoci lidem, kteří trpí opakovanými těžkými depresemi. Mnoho studií prokázalo, že tato kognitivní terapie založená na všímavosti významně snižuje riziko deprese. Bylo prokázáno, že u klientů, kteří překonali těžkou depresivní poruchu, pomohla snížit relaps choroby až o 50 procent. Tato terapie je tedy nejméně stejně účinná jako antidepresiva, a to bez vedlejších účinků. Na základě těchto vynikajících účinků se stala MBCT nejpreferovanější léčbou doporučovanou britským Národním institutem pro zdraví a klinickou excelenci (Williams, Penman, 2011).

MBCT se nesnaží změnit myšlenkové obsahy, ale usiluje o změnu přístupu k nim. Pacienti se učí tyto obsahy (myšlenky, pocity, vjemy apod.) nehodnotit, nerozebírat. Měli by se naučit k nim přistupovat jako k jevům, které vznikají a zanikají, tedy neidentifikovat se s nimi, ale poodstoupit od nich (Teasdale et al., 1995). Nemají se jim tedy vyhýbat či je potlačovat, ale pouze je všímavě zaznamenávat a zjišťovat k jakému vedou prožívání. Na základě toho se pak mohou lépe rozhodnout, jestli budou chtít dále pokračovat v jejich rozvíjení či nikoli (Benda, 2006). Nejde tedy o to měnit své postoje či myšlenky, ale přijmout je, bez ztotožňování se s nimi (Akhtar, 2015).

Cílem MBCT je tedy naučit pacienty technikám, které jim pomůžou zastavit automatické negativní myšlenky, které mohou být spouštěčem deprese či jiných potíží. Údajně i lehce zhoršená nálada uvádí v činnost okruhy v mozku, po kterých „se pohybují“ negativní myšlenky. Všímavost nám tedy umožňuje předejít nastartování deprese tím, že nás učí prožívat negativní emoce jiným způsobem (Akhtar, 2015).

### 2.4.3 Acceptance and Commitment Therapy - terapie přijetí a odevzdání

Tato terapie vznikla v USA na základě mnoha psychologických výzkumů. Velmi rychle se rozšířila do dalších zemí (Stehlíková, 2014). Za hlavního představitele a zakladatele tohoto směru je považován Steven Hayes z Nevadské univerzity v Renu. Vychází z myšlenky, že psychopatologie a další problémy způsobuje neúčinná a kontraproduktivní snaha vyhnout se nepříjemným prožitkům. Její podstata tedy spočívá v „otevření se“ všem prožívaným jevům. Učí nebojovat s problémy (např. s bolestí, pocity, myšlenkami atd.), ale vědomě je přijímat

(Benda, 2006). Snaží se tedy odstraňovat utrpení, které vzniká ze snahy bojovat s problémy, což nemá být chápáno jako rezignace, ale odevzdání a akceptace problémů a zaměření se na jejich úspěšné zvládání. Učí, jak setrvat u nepříjemných pocitů a prožít si je, neutíkat od nich, ale věnovat jim bdělou pozornost (Stehlíková, 2014).

Tento směr se na rozdíl od výše uvedených terapií, soustředí také na dlouhodobé cíle a životní hodnoty klienta, podporuje aktivní a pozitivní přístup k životu. K nastolení změn, pro jejich uskutečnění, používá právě všímavost (Benda, 2006).

(Knuf, 2014) popisuje, že tato terapie rozlišuje tzv. čistou (prvotní) a špinavou (následnou) duševní bolest. Čistou bolest vnímá jako naše skutečné pocity, které však často nepřijímáme a toto nepřijetí pak může způsobit špinavou bolest, která zapříčiní, že mnohdy trpíme ještě více. „Bolesti neutečeme, naopak ji dokonce zvětšíme, když se jí budeme snažit uniknout“ (Knuf, 2014, 52). Proto tato terapie klade důraz na vnímání a přijímání současné situace se všemi pocity. Přijetí vnímá jako ochotu prožívat a pociťovat to, co právě pociťuji. Tím, že pocity kontrolujeme a snažíme se je řídit (např. chci jen hezké pocity), problém naopak zvětšujeme. Příhodně ACT používá pro toto vyjádření metaforu o „člověku v jámě“ - snaží se z jámy dostat lopatou, ale čím víc kope, tím více se propadá.

### 2.4.4 Dialectical Behavior Therapy - dialektická behaviorální terapie

Dialektická terapie chování (DBT) je účinnou, výzkumy podloženou léčebnou metodou, která má přesná pravidla a strukturu. Autorkou je Marsha Linehan z Washingtonské univerzity v Seattlu. Tuto terapii vytvořila původně pro léčbu hraničních poruch (Benda, 2006). Později začala být využívána i na širší spektrum psychických poruch (jiné poruchy osobnosti, poruchy nálady, terapie závislostí, poruchy příjmu potravy, sebepoškozování atd.). Dialektický neboli celostní, mezivztahový přístup integruje, vyvažuje, či syntetizuje protiklady. „Celkově lze dialektikou rozumět protiklad k dichotomnímu, černo-bílému myšlení, které je základním obranným mechanizmem u pacientů s hraniční poruchou osobnosti (splitting)“ (Pastucha, 2003, 221).

Zaměřuje se na přijetí a schválení reálné skutečnosti (pozorování a neposuzování na základě všímavosti), ale také se snaží o změnu (konkrétní řešení problémů, expozice, trénink dovedností, kognitivní přerámování). Přijetí by mělo zamezit negativním pocitům (vina, stud,

zlost, panika), které by mohly vzniknout jako sekundární reakce na potlačení či nepřijetí (Benda, 2006).

Důraz se klade také na terapeutický vztah jako takový. Kombinuje se terapie individuální s terapií skupinovou. Seznámení s DBT většinou probíhá ambulantní formou, poté následuje víceměsíční stacionární forma terapie a nakonec pacient dochází ještě znovu na terapii ambulantní. V rámci skupinové terapie dochází k nácviku všímavosti, mezilidských dovedností, zvládání emocí a dovedností stresové tolerance (Pastucha, 2003). Pro kultivování všímavosti nevyužívá meditaci, ale spíše kratší, méně formální cvičení. Zároveň pacienti docházejí na terapii individuální (Benda, 2006).

### 2.4.5 Satiterapie

Satiterapie je integrativní psychoterapie, bývá nazývána léčbou všímáním (sati - všímavost vedoucí k vhledu). Je založena na principech buddhistické psychologie Abhidhamma. Využívá techniky psychodramatu J.L. Morena, buddhistické meditace, pohybové techniky a výtvarné vyjadřování (Frýba, 2002).

Meditace, zde není využívána jako terapeutický nástroj (klienti se s ní nesetkávají), je pouze prostředkem pro rozvoj terapeutů (Benda, 2006).

Němcová (in Benda, 2006) uvádí, že satiterapie je využívána v rámci terapie individuální, skupinové i rodinné, a při práci s klienty využívá různé postupy či techniky, např. komentování, reflektování, kotvení, konkretizace nebo průzkum psychotopu, které se mohou jevit navenek jako běžný rozhovor. Psychotopem je označován přirozený svět klienta (Frýba, 2008).

Tato terapie pomáhá klientovi od nežádoucího prožívání a jednání, které mu způsobuje utrpení, skrze vhled, vlastní pochopení a moudré poznání. Pomáhá mu kultivovat vlastní řídící schopnosti mysli. Postupně je veden k uvědomování, že toto patologické prožívání je jen předmětem vědomí, učí ho rozlišovat mezi nereálnou minulostí a skutečnou přítomností, která obsahuje možnost transformace. Získává tedy postupně vhled do jeho patologie, což mu může pomoci nalézt svůj vlastní způsob překonávání rozličných problémů (Němcová, 1994).

Satiterapie se orientuje na klienta (v duchu přístupu Carla R. Rogerse) a pomáhá mu dosahovat jeho cílů prostřednictvím etiky a respektu. Probíhá v rámci bezpečného prostředí a

snaží se využívat těch nejúčinnějších technik diagnózy a terapie. Klientům pomáhá kultivovat dovednosti, které potřebují pro kompetentní zvládání života. Cíle terapie či poradenství jsou vždy stanovovány klientem a je s ním uzavírána jasná pracovní dohoda (Frýba, 2008).

Satiterapie je vhodnou indikací u řady problémů, např. se uplatňuje u neurotických poruch, u psychosomatických problémů, poruch vyvolaných stresem, ale také u hraniční poruchy osobnosti atd. (Benda, 2007).

## 2.5 Výzkumy všímavosti

Koncept všímavosti je v západní psychologii v posledních desetiletích intenzivně zkoumán. Existuje mnoho výzkumů, které se zabývají otázkou, jak pomocí všímavosti zlepšit kvalitu života, ale také, jak může všímavost pomoci při překonávání fyzických a duševních problémů.

Množství vědeckých důkazů potvrzuje, že trénink všímavosti může náš život zásadně změnit. Vědci v této souvislosti zaznamenali změny v prožitcích i chování a také prokázali její vliv na funkce a strukturu mozku (Siegel, 2016).

Výzkumy ukázaly, že trénink všímavosti pomáhá lépe zvládat stres a působí na snižování jeho hladiny, má pozitivní vliv na změny mozku, které jsou spojovány s kognitivními funkcemi a ovládáním emocí. Vědci přišli také na to, že všímavost účinně podporuje učení a paměťové procesy a podílí se na zlepšení schopnosti zaujímat odlišný úhel pohledu. Z dalších vědeckých výzkumů vyplývá, že na základě tréninku všímavosti dokážou lidé lépe udržet pozornost, soustředit se, také je tímto způsobem možné zlepšit komunikační schopnosti a vztahy. Na základě osmitýdenního kurzu všímavosti se snížila reaktivita a hustota neuronů v amygdale a zvýšila se aktivita v oblastech prefrontální mozkové kůry (Sinclair&Seydel, 2015).

Zajímavý výzkum uskutečnil doktor Richard Davidson a jeho kolegové v laboratoři pro afektivní neurovědu při Wisconsinské univerzitě. Zjistili, že větší aktivita v prefrontální kůře v pravé hemisféře mozku je vykazována u lidí, kteří často zažívají stres. Tato aktivita je často pozorována i u lidí s depresí nebo úzkostí. Naopak u převážně spokojených jedinců převažuje aktivita prefrontální kůry v levé hemisféře. Poté přišli na to, že větší aktivita prefrontální kůry v levé hemisféře, tzn. v oblastech, kde probíhají pozitivní emoce, probíhá u meditujících

jedinců. Na základě tohoto objevu se snažili ve spolupráci s Jonem Kabatem-Zinnem potvrdit vliv terapie všímavosti na aktivitu levé hemisféry. Srovnávali pracovníky biotechnologické společnosti, které rozdělili na dvě skupiny. Jedna z nich prošla osmitýdenním programem, kdy meditace probíhaly 3 hodiny týdně, druhá poloviny meditacemi neprocházela. Před zahájením výzkumu byla aktivita prefrontální kůry většiny účastníků výraznější v pravé hemisféře. Po ukončení osmitýdenního kurzu uváděli meditující jedinci lepší náladu a pocit, že vše dělají vědoměji a jejich prefrontální kůra v levé hemisféře byla výrazněji aktivnější (Siegel, 2016). Jinými slovy to znamená, že meditace všímavosti rozvíjí schopnost prožívat pozitivní emoce a štěstí (Akhtar, 2015).

Výzkum všímavosti českého neurovědeckého týmu z roku 2013 zjišťoval na základě analýzy signálů z EEG, jak je možné rozlišit meditující a nemeditující jedince a jaké jsou rozdíly mezi dvěma typy meditací (meditací všímavosti a meditací klidu). Zkoumali zejména, jakým způsobem se vzájemně ovlivňují různé části mozku a došli k těmto závěrům: Zkušení meditující se výrazně odlišují od nemeditujících, a to ve vzájemné závislosti aktivity různých částí mozku (měřené pomocí tzv. wavelet coherence). Bylo možné je rozlišit podle závislostí aktivity ve frontální oblasti a podle závislostí mezi aktivitou ve frontální a okcipitální oblasti (Kopal et al., 2014).

Oba typy meditace snížily u meditujících tzv. permutační entropii EEG signálu, což může naznačovat, že při meditaci je méně signálů, které ruší synchronizaci částí mozku. Mezi oběma typy meditací byly zaznamenány nejvýraznější rozdíly ve frekvenčním pásmu delta. U meditace všímavosti se objevila vyšší míra závislosti mezi některými částmi mozku (Vyšata et al., 2014).

K zajímavému zjištění došla také Sara Lazarová, zabývající se biologickým výzkumem ve všeobecné nemocnici v Bostonu ve státě Massachusetts. Porovnávala snímky z magnetické rezonance u meditujících a nemeditujících a přišla na to, že meditující měli silnější mozkovou kůru ve třech oblastech: insulární, senzitivní a prefrontální. Tyto oblasti jsou aktivní, když zaměřujeme pozornost na dech a další smyslové podněty. Také zjistila změnu v tloušťce prefrontální kůry u meditujících - její nárůst poměrně odpovídal tomu, jak dlouho se zkoumané osoby věnovaly meditacím (Siegel, 2016).

McKenzie, Hassed, (2013, 20) uvádějí následující shrnutí praktických aplikací všímavosti, které zahrnují:

**Psychické zdraví:** prevence relapsu deprese, úzkosti, panická porucha, stres, regulace emocí a zvyšování emoční inteligence, pozitivní účinky na spánek, poruchy osobnosti, závislosti

**Neurologické**: strukturální a funkční změny v mozku, neurogeneze (zvyšování kapacity mozku nárustem nových mozkových buněk), lepší exekutivní funkce, zvýšení průtoku krve a zřejmě prevence demence.

**Klinické:** bolest, řízení/kontrola symptomů, zvládání nemocí jako rakovina, benefity pro metabolismus, hormonální a genetické změny.

**Výkonové:** sport, studium, vedení.

**Spirituální:** hluboký mír, vhled, pochopení, jednota.

Odborníci Brown a Ryan (2003) zkoumali vliv všímavosti na duševní pohodu a zjistili významný vztah mezi kultivací všímavosti a zvýšením osobní pohody. Rozvoj všímavosti podle jejich výzkumu pozitivně koreluje s životní spokojeností, sebeúctou, seberealizací, pozitivními emocemi a optimismem. Dále výzkum prokázal negativní korelace všímavosti s depresí, úzkostí, neuroticismem a negativními emocemi .

U nás se výzkumem všímavosti zabýval Žitník (2010), který sledoval vztah všímavosti a životní spokojenosti a vybraných demografických proměnných. Jeho výzkum potvrdil hypotézu o vztahu všímavosti a životní spokojenosti.

Více výzkumníků došlo k podobným závěrům, když zkoumali účinky osmitýdenního kursu MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction - snižování stresu založené na všímavosti). Zjistili shodně, že se po něm účinně zvýšila míra všímavosti. Např. Carmody a Baer v roce 2008 toto zkoumali u 121 participantů a prokázali výrazné zvýšení míry všímavosti, nejvíce na škálách pozorování a nereagování, nejméně na škále popisování (Baer, 2010).

# 3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

***Nechtěj, co není, a chtěj, co je, a budeš spokojen.***

***Epiktétos***

Nejen všímavost, ale také fenomén životní spokojenosti či osobní pohody se stal v posledních letech intenzivně studovaným psychologickým tématem. Životní spokojenost je dalším klíčovým tématem naší práce, z toho důvodu níže popisujeme základní pojmy a souvislosti spojené s touto oblastí.

Po prostudování odborné literatury k tomuto tématu nás napadá, že některé věci je lepší prožívat než se snažit je definovat. Pojmy osobní pohoda, kvalita života, životní spokojenost či štěstí jsou v současné literatuře často používány synonymně. Jedná se o úzce související psychologické oblasti (Blatný, 2006). I když je mnozí autoři používají v obdobném významu, pokusíme se je v dalším textu od sebe odlišit.

Pojem životní spokojenost je možné řadit do psychologie osobní pohody a vnímat ji jako jednu z jejích podoblastí.

## 3.1 Vymezení konceptu životní spokojenosti a příbuzné pojmy

Studiem výše uvedených pojmů se zabývá pozitivní psychologie, která provádí výzkumy a praktické aplikace výsledků z této oblasti. Tento směr psychologie se v současné době stále více rozvíjí. Důvodem nárůstu zkoumání těchto fenoménů je jednak postupný ústup od medicínského modelu, který se soustředil především na poruchy, problémy a konflikty, ale také zjištěný významný nárůst deprese a snížení vnímaného štěstí a to i přesto, že materiální zabezpečení lidí se zvyšuje (Slezáčková, 2012).

Porozumět konceptu životní spokojenosti není vůbec jednoduché, protože každý člověk může štěstí, radost či spokojenost nacházet v něčem jiném, vnímat ho zcela subjektivně podle svých individuálních představ, hodnot a nastavení, takže je těžké zobecnit, co k naší spokojenosti a pohodě přispívá (Slezáčková, 2012). Celková životní spokojenost člověka se odvíjí od spokojenosti v pro něho vnímaných důležitých oblastech života, jako je např. rodina, přátelství, práce, postavení ve společnosti, nebo také materiální zabezpečení

(Diener et al., 1999). Na spokojenost mají vliv konkrétní životní události a také životní zkušenosti, může se tedy proměňovat v průběhu času. Další důležitou složkou spokojenosti je vnímání sebe sama a sebehodnocení. (Hamplová, 2004).

Není tedy jednoduché říci či změřit, co je spokojený, šťastný neboli kvalitní život. Také z těchto důvodů se donedávna vědecká psychologie tímto tématem příliš nezabývala (Slezáčková, 2012).

Než se dostaneme dále ve vymezování konceptu životní spokojenosti, pokusíme se nejdříve vysvětlit pojmy „kvalita života“, „osobní pohoda“, „štěstí“. Někteří autoři pojmy ztotožňují, častější je však jejich rozlišování (Slezáčková, 2012).

### 3.1.1 Kvalita života

Kvalita života je v současných vědeckých přístupech pojímána jako fenomén o mnoha dimenzích (rozměr biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní i etický) (Slezáčková, 2012). Je tedy možné ji popsat z různých hledisek.

Podobně jako Slezáčková (2012) popisuje kvalitu života i Gurková (2011). Chápe kvalitu života jako těžce uchopitelný pojem, který zahrnuje širokou škálu rozdílných oblastí zkušenosti člověka. Uvádí, že tento koncept zatím není jednoznačně vymezený, a z toho důvodu se stává předmětem četných interpretací.

Křivohlavý (2002) uvádí, že kvalitu života není možné vyjádřit číslem ani stanovit její přesnou hodnotu a popisuje ji jako určitý soubor vlastností člověka.

Podle Světové zdravotnické organizace WHO (1997) je definice kvality života následující: kvalita života je subjektivní vnímání vlastního postavení v životě ve vztahu ke kultuře, k systému hodnot, životním cílům, očekáváním a normám.

Uvádí, že kvalita života má šest základních aspektů:

1) Zdraví – fyzické i psychické (únava, odpočinek, spánek, sebeúcta, kognitivní faktory atd.)

2) Úroveň nezávislosti jedince (mobilita, závislost na léčbě, pracovní způsobilost atd.)

3) Sociální vztahy a interakce (osobní vztahy, sexuální život, sociální opora, apod.)

4) Vzdělání (možnosti a příležitosti v oblasti vzdělávání a v oblasti odpočinku a volného času atd.)

5) Životní prostředí (úroveň osobní svobody, bydlení, finance, zdravotní, sociální péče, fyzické prostředí, atd.)

6) Duchovní oblast (vyznání, osobní názory) (WHO, 1997).

Slezáčková (2012) říká, že je možné kvalitu života posuzovat ze dvou hledisek - subjektivního (osobní a životní spokojenost) a objektivního (životní podmínky člověka – zdravotní stav, materiální zabezpečení, socioekonomický status apod.). Objektivní dimenze je zvnějšku pozorovatelná, lze ji hodnotit a porovnávat s ostatními, ale pro měření kvality života konkrétního jedince to nestačí. Aby bylo možné dobře posoudit kvalitu života člověka, je podstatné poznat dimenzi subjektivní - jeho systém hodnot a očekávání. Je tedy důležité zjistit, zda se jeho očekávání shodují s tím, jak jeho život skutečně probíhá. Můžeme tedy říci, že kvalita života je založena na subjektivním porovnání každého jedince s jeho standardem.

Kvalitu života někteří odborníci rozdělují, např. Kebza (2005) ji dělí následovně na:

- úroveň osobní pohody,
- úroveň sebeobsluhy (schopnosti postarat se o sebe),
- úroveň mobility,
- schopnost ovlivňovat svůj vlastní život.

### 3.1.2 Osobní pohoda (well-being)

Anglický výraz **well being** je možné přeložit jako „blaho“, „štěstí“, „radost“, ale nejčastěji bývá překládán jako „osobní či duševní pohoda“. Zaměřuje se hlavně na pozitivní psychické aspekty. Je možné ji definovat jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém se odráží celková spokojenost člověka se svým životem. Důležitým aspektem well-beingu je subjektivní hodnocení stavu osobní pohody (Blatný, 2006). Představuje čtyři složky – psychickou pohodu, sebeúctu, sebeuplatnění a osobní zvládání. Objektivní hledisko zahrnuje např. zdravotní stav či další životní podmínky. Rozlišování osobní pohody na subjektivní a objektivní dimenzi je nyní přijímáno naprostou většinou autorů.

Odborníci na strukturu osobní pohody pohlíží různě, můžeme se setkat s odlišnými přístupy. Jako příklad zde uvádíme dělení osobní pohody podle C. D. Ryffové a C. L. M. Keyesové. Podle výsledků jejich studie z roku 1995 má osobní pohoda šest základních dimenzí:

„**Sebepřijetí** - self-acceptance, tj. pozitivní postoj k sobě.

**Pozitivní vztahy s druhými** - vřelé, uspokojující vztahy s druhými včetně zájmu o jejich blaho.

**Autonomie** - nezávislost a sebeurčení.

**Zvládání životního prostředí** - environmental mastery.

**Smysl života** - cílesměrnost, pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů.

**Osobní rozvoj** - pocit trvalého vývoje včetně otevřenost novému.

(Kebza & Šolcová, 2005, 16).

Můžeme tedy říci, že konstrukty jako dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy, štěstí, životní spokojenost, spokojenost ve významných oblastech života a sebehodnocení či sebeúcta, které byly v minulosti užívány pro formulování osobní pohody, jsou dnes chápány jako její součásti. Pro vyjádření osobní pohody je nejčastěji v různých výzkumech využívána životní spokojenost, která má z jednotlivých konstruktů k pojmu osobní pohody nejblíže. (Blatný, 2006).

Křivohlavý (2013) uvádí, že osobní pohodu není možné objektivně technickými prostředky přesně změřit. Vnímaná osoba může být se svým životem docela spokojená, i když se hodnotitel může podle nějakých vodítek domnívat, že je tomu naopak. Každý tedy svou osobní pohodu pociťuje a hodnotí podle svých osobních měřítek. O osobní pohodě je možné uvažovat jako o relativně stabilní charakteristice daného člověka, i když její úroveň se může během života proměňovat na základě vlivu aktuálních podmínek.

Blatný (2006) i Křivohlavý (2013) uvádějí, že **osobní pohoda má dvě složky**, kognitivní a emoční.

**Kognitivní složka** představuje životní spokojenost, vědomé celkové hodnocení ve významných oblastech života a sebehodnocení (kvalita vztahu k sobě) (Diener et al. In Blatný, 2006).

**Emoční složka** zahrnuje dlouhodobé pozitivní a negativní emoční stavy a štěstí, je reprezentována souhrnem nálad, emocí a afektů (Blatný, 2006).

V současnosti odborníci rozlišují **dva přístupy k osobní pohodě**:

**Hédonistický** – zaměřuje se spíše na příjemné a radostné stránky života (zážitkový a aktuální aspekt well beingu).
**Eudaimonický** – orientuje se více na seberozvoj, seberealizaci, autonomii, naplňování smyslu života a konání dobrých skutků (Slezáčková, 2012).

### 3.1.3 Štěstí

Pokud jde o pojem štěstí, Křivohlavý (2013) uvádí, že odpovědi na otázku o zážitcích štěstí jsou ve výzkumech velice pestré. „Štěstí je něčím, o čem má každý z nás svou vlastní představu“ (Křivohlavý, 2013, s.11).

Psychologický slovník štěstí definuje následovně:

„1) pocit tělesného i duševního blaha, bez tlaku neuspokojené potřeby,

2) plnost bytí, vědomí, seberealizace“ (Hartl, Hartlová, 2000, 595).

Křivohlavý (2013) vnímá jako problém, že obraz štěstí je až příliš spojen s dobrou náladou. Výzkumy ukázaly, že hodnocení spokojenosti se svým životem je výrazně ovlivněno aktuální náladou. Bylo zjištěno, že více než 70% hodnocené životní spokojenosti je determinováno momentálním stavem.
Frýba (2013) říká, že „být šťastný“ je dovednost, kterou je možné se naučit. To, zda vedeme šťastný život, nezáleží podle něj na štěstí, ale na tom, zda jsme schopni být šťastní.

Seligman (2014) rozlišuje pojmy duševní pohoda a štěstí. Duševní pohodu chápe jako teoretický konstrukt a štěstí jako věc, kterou je možné měřit prostřednictvím životní spokojenosti se svým životem. Nejvíce spokojenými lidmi podle něj jsou ti, kteří v životě zažívají nejvíce pozitivních emocí, nejvíce zaujetí a největší smysluplnost.
Svůj koncept štěstí Seligman postupně upravoval. Nejdříve popisoval štěstí pouze **ve třech rovinách** (Seligman, 2003):

1) **Pozitivní emoce** (podoba radosti, nadšení, extáze, vřelosti, spokojenosti apod.) – příjemný život.
2) **Zaujetí určitou činností** – flow plynutí (totální zaujetí) – angažovaný život.
3) **Úroveň smysluplnosti** – vnímaný smyl – přesah, součást něčeho většího).

Později přidal do svého konceptu **(PERMA) kladné mezilidské vztahy** a **dosažení úspěšného výkonu.**

Seligman (2014) popisuje své změny v přístupu k tomuto tématu. Uvádí, že dříve považoval štěstí za ústřední téma pozitivní psychologie. Myslel si, že spokojenost se životem je hlavním kritériem pro měření štěstí. Proto jako cíl pozitivní psychologie viděl zvyšování této životní spokojenosti. Na základě dalších výzkumů v této oblasti uvádí, že dnes považuje za hlavní téma pozitivní psychologie duševní pohodu, kterou je možné měřit na základě míry optimálního prospívání („flourishing"). Proto za cíl pozitivní psychologie nyní považuje zvyšování optimální míry prospívání – vzkvétání jedince.

Pro tento poměrně nový termín zatím neexistuje jednotná definice. Slezáčková (2012, 36) uvádí, že: „koncept optimálního prospívání přesahuje individuální snahu o štěstí, neboť zahrnuje i to, do jaké míry přispíváme pro dobro společnosti a spokojenosti druhých lidí"

Nemusí se tedy nutně shodovat s prožíváním pozitivních emocí a pocitem štěstí. Tato složka se postupem času stává důležitou součástí výzkumů životní spokojenosti.

### 3.1.4 Životní spokojenost

Existuje mnoho různých teorií a názorů na toto téma. I když je tento pojem v současnosti často zkoumán, stále není zcela definován jednoznačně. Jak jsme již ukázali v předcházejících podkapitolách, pojmy jako spokojenost, pohoda či štěstí chápou různí autoři rozdílně.

Gurková (2011) např. říká, že životní spokojenost je součástí emocionální komponenty osobní pohody a můžeme o ní přemýšlet jako o kognitivní konceptualizaci štěstí. Uvádí, že emocionální složka mimo jiné zahrnuje hodnocení míry naplnění cílů, potřeb a přání člověka. Naopak Blatný (2006), jak jsme již uvedli výše, řadí životní spokojenost do kognitivní složky osobní pohody, která je reprezentována hodnocením vlastního života – spokojeností v různých oblastech života, kterými mohou být např. vztahy (rodina, přátelé), práce, socioekonomický status.

Novák (2012) uvádí, že současné teorie životní spokojenosti pohlíží na spokojenost ze dvou pohledů. První pohled klade důraz na osobnostní rysy. Druhé hledisko se zaměřuje zejména na vliv životních událostí a sociálního působení.

Z hlediska osobnostních rysů se pro životní spokojenost ukazuje jako nejvhodnější extroverze a minimální míra neuroticismu. Z pohledu druhého se ukazuje pro životní spokojenost jako nejvíce důležitá dobrá úroveň vztahů.

Johnson a Ruhl (2000) uvádějí, že pro životní spokojenost není důležité, co máme nebo co děláme. Popisují, že trvalou spokojenost není možné najít v majetku, moci nebo prestiži - ve vnějším světě, ale pramení z nitra člověka. Dle jejich mínění spokojenost vyrůstá z ochoty vzdát se předsudků a přijímat realitu takovou jaká je. Za důležité považují být v „tady a teď", v přítomném okamžiku, ve kterém se naše mysl přestane toulat v minulosti či budoucnosti. Popisují spokojenost jako tanec mezi tím, co chceme, a co nám realita skutečně nabízí. V tomto pojetí může být spokojenost chápána jako schopnost člověka, kterou je možné trénovat, v čemž lze spatřovat návaznost na další fenomény, kterými se zabývá naše práce – na jógu a především na všímavost.

## 3.2 Výzkumy životní spokojenosti (determinanty spokojenosti)

V této části se zaměříme na to, co podmiňuje životní spokojenost. Existuje mnoho výzkumů, které se snaží odhalit, čím je životní spokojenost ovlivňována, souvislosti jsou hledány v dimenzích subjektivních i objektivních.

Na začátku výzkumů ohledně vlivu proměnných na životní spokojenost se odborníci upínali na objektivní demografické faktory, jako jsou pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav, zdraví apod. Výzkumy ukázaly zajímavé, ale nejednoznačné informace. Vliv těchto proměnných se ukázal v některých případech jako minimální. Oprávněný předpoklad, že lidé, kteří mají nějaké zdravotní komplikace či nedostatek financí, budou méně spokojení, se překvapivě nepotvrdil. Např. výzkum Breetvelta a Van Dama z roku 1991 ukázal, že celková životní spokojenost těžce nemocných a zdravých lidí se liší jen mírně. Nepotvrdil se ani vztah životní spokojenosti a ekonomické situace. Vyšší příjmy neznamenají zákonitě vyšší spokojenost. Nenašla se ani spojitost mezi příslušnosti k pohlaví (Blatný, 2006).

Kebza & Šolcová (2005) uvádějí studii C. D. Ryffové a B. Singera z roku 1998, ze které vyplynulo, že ženy hodnotí pozitivněji než muži své vztahy s druhými a také svůj osobní rozvoj. Muži i ženy s narůstajícím věkem více pozitivně hodnotí zvládání prostředí, naopak hodnocení smyslu života a osobního rozvoje s věkem spíše klesá.

Pro osobní pohodu se ukázalo významné, zda má jedinec zaměstnání a zda je v něm spokojen. V práci dochází k seberealizaci, uspokojení potřeb sociálních kontaktů a naplnění pocitu identity a životního smyslu. V práci také trávíme převážnou část našeho času. Z těchto důvodů ovlivňují osobní pohodu (Blatný, 2006).

Výzkumy také odhalily, že více spokojení jsou lidé s vyšším vzděláním. Je možné, že tento vliv je zprostředkovaný - na základě vyššího vzdělání je možné získat lepší zaměstnání, což může mít vliv i na lepší finanční ohodnocení (Blatný, 2006). U žen se mimo to prokázalo, že vzdělání významně ovlivňuje dimenze zvládání prostředí, vztahy s druhými a sebepřijetí (Kebza & Šolcová, 2005).

Na základě dalších výzkumů se ukázalo, že pro osobní spokojenost jsou důležité mezilidské vztahy. Špatné vztahy ukazovaly na negativní vliv na pocity štěstí naopak dobré vztahy na pozitivní vliv, dobré vztahy také pomáhají mírnit napětí a stres. V této oblasti byly nejvíce zkoumané vztahy v rodině a odborníci přišli na to, že spokojenost s rodinným životem (manželství a rodina) považují lidé z celého světa za rozhodující faktor životní spokojenosti a štěstí (Křivohlavý, 2013).

Křivohlavý (2013) dále uvádí, že sociální vztahy hrají pro pocity štěstí velkou roli, avšak nejsou jedinými faktory, které štěstí ovlivňují. Štěstí může být také dosahováno pomocí cílů, kterých chtějí lidé v životě dosáhnout. Šťastní lidé jsou více aktivní, tvořiví, společenští, zdravější, lépe dokáží zvládat konflikty a životní krize. Jsou také údajně úspěšnější v mnoha oblastech lidské činnosti.

Míru štěstí a spokojenosti je možné určitými zásahy ovlivňovat (Křivohlavý, 2013). Hlavní determinanty úrovně osobní pohody, tak jak je vnímá většina autorů, je možné shrnout následovně. Významné se ukázaly proměnné z oblasti zdraví, subjektivního prožívání spokojenosti a vliv na spokojenost má také socioekonomický status.

Dále byly zkoumány vlivy kultury a zapojení do náboženských aktivit. Výsledky jsou však silně podmíněny sociokulturně a historicky, tudíž není možné z nich vyvozovat jednoznačné závěry (Kebza & Šolcová, 2005).

Další výzkumy se zaměřily na osobnostní charakteristiky a ukázaly, že osobní pohoda souvisí s nízkou úrovní neuroticismu, vysokou úrovní dominance, extraverze a kladným přístupem k sociálnímu okolí. Prožitek osobní pohody je určován také úrovní osobní účinnosti (self-efficacy) a místem kontroly jedince (locus of kontrol) (Slezáčková, 2012).

## 3.3 Jak zvýšit svou pohodu a štěstí

Na závěr této kapitoly o životní spokojenosti se ještě pokusíme nastínit možnosti, jak je dle odborníků možné svou osobní pohodu zvyšovat, jak žít spokojenější život. V odborné literatuře je možné najít mnoho rad a doporučení. Uvedeme pouze výběr rad pro zvýšení pozitivního naladění dle Slezáčkové (2006).

**Všímejte si -** v tomto odstavci doporučuje užívat si každého okamžiku života, vědomě zpomalit a všímat si toho, co se děje právě teď, kolem nás i v nás. Dále nás nabádá k tomu, abychom přijímali situace takové, jaké jsou, bez hodnocení a souzení, abychom byli zvídaví a otevření ke všemu co přichází.

**Neochutnávejte, vychutnávejte** – vychutnáváním autorka myslí uvědomování si a užívání si dobrých zážitků a situací, aniž bychom jimi jen „proběhli". Doporučuje, abychom se ponořili do prožitku a vědomě si tyto situace vychutnali a podělili se o ně s ostatními. Tato technika „vychutnávání" navazuje na umění všímavosti.

**Nechte se unést** – radí, abychom si dovolili být hraví, rozverní a nebrali život tak vážně. Doporučuje aktivity prožívat naplno, ponořit se do nich, nechat se unést prožitkem flow.

**Myslete pozitivně** – znamená nezaměřovat se jen na problémy a negativa, ale vnímat vše z té lepší stránky, vidět to, co se daří. Problémy je lepší vnímat spíše jako výzvy, možnosti ke zlepšení atd.

**Lidé, sněte** – nemá na mysli útěk od reality, ale snění o budoucnosti formou vizualizace, která aktivuje v našem mozku oblasti, které jsou zodpovědně za představované činnosti i v realitě.

**Poznejte, v čem jste dobří, a dělejte to** – dle výzkumů jsou šťastnější ti, kteří si jsou vědomi svých kladných stránek, proto radí sepsat si své vlastnosti, schopnosti a dovednosti využívat je v praxi, jak je možné.

**Připomínejte si, co se podařilo –** nabádá ke všímání si a neopomíjení svých úspěchů. Je důležité užít si radost z úspěchu.

**Vyjádřete vděčnost –** radí nepokládat věci za samozřejmost a naučit se prožívat vděčnost.

**Zůstaňte ve spojení a odpouštějte –** má na mysli udržování kvalitních mezilidských vztahů. Zdůrazňuje otevřený přístup k lidem a schopnost odpouštět.

**Vyzkoušejte sílu dobrých skutků –** kultivace ochoty, vstřícnosti a laskavosti. Nepotřebuje někdo naši pomoc či podporu?

**Obklopte se přírodou –** je dokázáno, že příroda má blahodárný vliv na míru pozitivního prožívání, proto radí jít každý den, alespoň na chvíli ven, do přírody.

**Hýbejte se –** jakákoli pohybová aktivita se také výrazně podílí na dobré náladě, proto ji radí zařadit do svého programu, a to alespoň třikrát týdně.

**Hledejte smysl a směr** – zamýšlí se nad cíli a hodnotami a uvádí, že je dobré, pokud jsou v souladu s tím, co prožíváme. Pokud ano, můžeme zažívat hluboké uspokojení, které v nás pak zanechává pozitivnější naladění.

**Udržujte kontakt s něčím, co vás přesahuje** – může být významným zdrojem vnitřní síly. Obecně jde o rozvíjení emocí jako je láska, úcta, vděčnost, soucit a respekt, které nás propojují s ostatními i s universem.

Novák (2012) ještě uvádí, že dobrou formou pro zvýšení spokojenosti je nácvik asertivity.

# 4 VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VLIV JÓGY NA VŠÍMAVOST

V předcházejících částech práce jsme již uvedli výzkumy týkající se účinků jógy, různých programů podporujících všímavost a také životní spokojenosti. V praktické části naší práce se zabýváme jógou a lidmi, kteří praktikují jógu a snažíme se zjistit, jak jsou na tom se všímavostí a životní spokojeností. Proto na tomto místě ještě uvádíme dostupné výzkumy, které propojují tyto tři fenomény: jógu, všímavost a životní spokojenost.

Pilotní studie z roku 2009 zkoumala účinky jógy na všímavost u zdravé populace. Výzkumu se zúčastnilo 46 dobrovolníků, kteří byli náhodně rozděleni do skupin. Jedna z nich poté prošla osmitýdenní jógovou intervencí, druhá nikoli. Všímavost byla měřena Freiburským inventářem všímavosti FMI (Freiburg Mindfulness Inventory). Výsledky ukázaly, že u skupiny, která absolvovala osmitýdenní jógový program, se úroveň všímavosti významně zvýšila. Výsledky tedy naznačily, že jógová intervence může být dobrou metodou pro zvýšení úrovně všímavosti ve zdravé populaci. Autoři studie uváděli, že potenciálně je možné ji využít jako prevenci proti negativním emocionálním stavům jako je např. úzkost a deprese a podpory fyzického a emocionálního zdraví (Friedberg, J.P., Danielle V. Shelov, D.V., Yeshiva, S.S., 2009).

Dále jsme objevili výzkumm Brisbona a Loweryho (2011), jejichž výsledky ukázaly, že Hathajóga může být účinnou technikou pro zvýšení všímavosti a snižování hladiny stresu. Konkrétně zkoumali všímavost a stres u začínajících a pokročilých praktikantů Hathajógy. Účastnící výzkumu byli začátečníci, n = 24 (pod 5 let praktikování) a pokročilí n = 28 (nad 5 let praktikování). Všímavost respondentů byla zjišťována Škálou všímavé pozornosti a uvědomování (MAAS; Brown and Ryan, 2003). Výsledky ukázaly, že pokročilí jogíni skórovali významně výše na úrovni všímavosti a významně níže v úrovni stresu než srovnávaná skupina začátečníků. Výzkum dále zjistil významnou negativní korelaci mezi všímavostí a hladinou stresu (Brisbon, Lowery, 2011).

Do této kapitoly uvádíme také výzkumy, které se týkají vlivu meditace na všímavost, protože koncepty jógy a meditace jsou si velmi blízké.

Na vliv meditace na všímavost se zaměřili ve svém výzkumu Chambers, Lo a Allen (2008). Měřili míru všímavosti před a po desetidenním meditačním tréninku. Výsledky ukázaly, že došlo k významnému zvýšení míry všímavosti a zároveň také ke snížení negativních emocí a ruminace. Došlo také ke zlepšení některých kognitivních funkcí (soustředění, přesun pozornosti, kapacita pracovní paměti).

Také Baer a její kolegové zkoumali účinky meditace na míru všímavosti a well-being (176 respondentů). Výsledky potvrdily, že dlouhodobá meditační praxe zvyšuje celkově míru všímavosti i well-being. Zajímavým zjištění tohoto výzkumu byla významná pozitivní korelace mezi třemi subškálami dotazníku – popisování, nehodnocení a nereagování a osobní pohodou (well-being). Toto naznačuje, že dlouhodobá meditační praxe je asociována se zvýšenou schopností sledovat své vnitřní prožitky, nehodnotit je a nereagovat na ně (Baer, 2010).

Výše uvedené výzkumy nás inspirovaly k našemu výzkumu, ve kterém se zaměřujeme na základní soubor jedinců dlouhodobě praktikujících jógu v ČR a zjišťovali jsme jejich úroveň všímavosti a životní spokojenosti.

# PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části jsme se pokusili představit hlavní pojmy, kterých se týká náš výzkum. Pojednali jsme o józe jako o významném fenoménu ovlivňujícím fyzické i duševní zdraví, o všímavosti, která je dnes centrem zájmu psychologů a psychoterapeutů, a také o životní spokojenosti, která je zkoumaná dlouhodobě. Uvedli jsme dosavadní výzkumy v těchto oblastech. V následující části práce se pokusíme výzkumně ověřit, zda a jak souvisí všímavost a životní spokojenost s působením jógy u jogínů žijících v ČR.

# 5 PŘEHLED HLAVNÍCH TEORETICKÝCH A PRAKTICKÝCH PROBLÉMŮ PRÁCE A JEJÍ CÍLE

## 5.1 Výzkumný problém

Důležitou charakteristikou jógy je zaměření se na přítomnost (tady a teď) a pozorování vlastních prožitků (Gítánanda, 1999). V tom lze vidět podobnost s všímavostí, jak ji popisují např. Hanson & Mendius (2009) - plná kontrola vlastní pozornosti, zaměření pozornosti do svého vnějšího i vnitřního světa. Siegel (2016) považuje orientaci na přítomný okamžik za nejdůležitější aspekt všímavosti. Podobně jak je důležité v józe, uvádí Benda (2010), že v rámci všímavosti má být zaznamenávání fyzických i psychických fenoménů nezaujaté.

Nejsme první, koho zaujala souvislost jógy a všímavosti. Spojitostí těchto dvou fenoménů se již zabývali Friedberg, Danielle, Shelov, Yeshiva, (2009) a Brisbon a Lowery (2011) - o jejich výzkumech se zmiňujeme v 4. kapitole. Oba tyto výzkumy pocházejí z USA. Jiné obdobné výzkumy, které by se zaměřovaly na totéž v Evropě nebo v ČR, jsme nenašli.

V našem výzkumu se zaměříme na míru všímavosti a životní spokojenosti u jedinců, kteří dlouhodobě praktikují jógu v ČR, a předpokládáme, že dospějeme k podobným výsledkům jako uvedené studie. Hlavním cílem našeho výzkumu je tedy rozšíření poznatků z oblasti všímavosti a životní spokojenosti v souvislosti s praktikováním jógy. Pro výzkum jsme zvolili měření všímavosti u těch jedinců, kteří jógu praktikují dlouhodobě. Zřejmě lepší variantou by bylo ověřovat všímavost u jogínů před započetím praktikování jógy a po určité době (pretest-

posttest), ale vzhledem k náročnosti tohoto projektu jsme se rozhodli porovnat jedince praktikující jógu dlouhodobě s běžnou populací.
Zároveň nás zajímají jedinci praktikující jógu, což je velká a stále se rozšiřující skupina lidí, kteří se určitými charakteristikami odlišují od běžné populace. Zajímáme se především o jejich způsob praktikování jógy, ale také o jejich životní styl, motivaci či hodnocení vlivu jógy na jejich život.

## 5.2 Cíle výzkumu

Hlavním cílem našeho výzkumu je posoudit, zda mají jedinci praktikující dlouhodobě jógu vyšší úroveň všímavosti než běžná populace. Přitom využijeme dotazník pěti aspektů všímavosti, pro který byly vytvořeny české normy (Žitník, 2010). Dále se zaměříme na životní spokojenost této cílové skupiny a ověříme její vztah mezi všímavostí a životní spokojeností.

Dalším cílem našeho výzkumu je blíže poznat cílovou skupinu jogínů. Budeme si klást otázky ohledně jejich stylu života, jejich motivace k tomuto zaměření a vnímání přínosu jógy pro jejich život. Praktickým výstupem naší práce by tedy mělo být lepší porozumění specifikům jedinců praktikujících dlouhodobě jógu.

## 5.3 Hypotézy a výzkumné otázky

Ke zjištění, zda existují rozdíly v míře všímavosti mezi jedinci praktikujícími dlouhodobě jógu a normou, jsme vytvořili následující hypotézy. Při formulování hypotézy se opíráme o výše uvedené výzkumy.

**H1:** Předpokládáme, že jedinci dlouhodobě praktikující jógu budou v dotazníku pěti aspektů všímavosti skórovat statisticky významně výše než běžná populace.

Ke zjištění, nakolik souvisí u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu jejich míra všímavosti s jejich životní spokojeností, jsme vytvořili následující hypotézu. Také u této hypotézy se opíráme o zjištěné výzkumy (viz výše).

**H2:** U jedinců praktikujících dlouhodobě jógu existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi mírou všímavosti a mírou životní spokojenosti.

Abychom se lépe orientovali v naší snaze více poznat jedince dlouhodobě praktikující jógu, formulovali jsme výzkumnou otázku a několik podotázek.

**Výzkumná otázka:** Čím se vyznačují jedinci dlouhodobě praktikující jógu? ( dále používáme zkráceně „ jogíni“).

Jaké mají jogíni vzdělání, stravovací návyky?

Proč začali s jógou a jak dlouho ji praktikují?

Jaké jsou jejich způsoby praktikování jógy?

Jak vnímají přínosy jógy pro svůj život?

Z odpovědí respondentů na tyto otázky budeme vyvozovat jaký je jejich životní styl, jejich motivace, délka, způsob a přínos praxe atd.

# 6 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

## 6.1 Organizace a průběh výzkumu

V průběhu našeho výzkumu jsme postupovali následovně.

Prvním krokem bylo určení kriterií, podle kterých vybereme výběrový soubor. Bylo potřeba jasně stanovit, koho budeme považovat za „jedince dlouhodobě praktikujícího jógu“. Stanovení těchto kritérií nebylo jednoduché, protože jsme si uvědomovali, že je mnoho druhů jógy, některá jsou jen o fyzickém cvičení, jiná také o relaxaci, dýchání apod. Také délka a frekvence praxe jógy je u každého jedince odlišná. Je možné, že by metodika tohoto výběru mohla být jiná, ale my se nakonec rozhodli, že hlavním kritériem pro náš výběrový soubor bude čas - délka praktikování jógy.

Poté, co jsme stanovili toto kritérium, jsme sestavili demografický dotazník, obsahující otázky na základní demografická data (věk, pohlaví atd.), který jsme rozšířili o další otázky, které nám měly pomoci k zodpovězení našich výzkumných otázek týkajících se specifik jogínů.

Poté jsme vybrali vhodné metody na zjištění míry všímavosti a posouzení životní spokojenosti. Z výše uvedených metod jsme vytvořili testovou baterii, která obsahovala: Dotazník pěti aspektů všímavosti, Metodu SEIQoL a námi vytvořený dotazník pro zjištění demografických dat a specifik jogínů (dále jen vlastní dotazník).

Tuto testovou baterii jsme převedli do elektronické podoby programu Survio. Pro sběr dat jsme využili hlavně vlastních kontaktů, ale zároveň jsme také oslovili všechny významnější jógové organizace a větší jógová studia z celé ČR. Odkaz s prosbou o vyplnění dotazníku jsme rozeslali mailem všem lidem, o kterých jsme věděli, že jógu delší čas praktikují. Požádali jsme je také o sdílení a přeposlání dalším praktikujícím. Odkaz s prosbou o vyplnění jsme také umístili na facebookové stránky větších jógových organizací a na fóra a diskuze na internetu s jógovou tématikou.

Respondenti poté tuto testovou baterii jednoduše vyplnili přes internet.

Vyšetření i vyhodnocení probíhalo online, po vyplnění a odeslání se nám výsledky nahrály do systému.

Celý výzkum včetně přípravy testové baterie jsme realizovali od září do prosince roku 2015, samotný sběr dat proběhl od 19.10. do 12.12.2015.

Dalším krokem naší práce byla statistická analýza na základě sesbíraných dat a popisná statistika.

## 6.2 Aplikovaná metodika

### 6.2.1 Zvolený typ výzkumu

Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní design. Výzkum jsme provedli formou dotazníkového šetření.

### 6.2.2 Metody získávání dat

Podklady k výzkumné části této práce byly shromážděny metodou dotazníkového šetření. Pro náš výzkum jsme v souladu s cíli našeho výzkumu použili tyto dotazníky, které jsme spojili do jedné testové baterie (viz příloha č.3):

A. **Dotazník pěti aspektů všímavosti**

B. **Metoda SEIQoL**

C. **Vlastní dotazník**

A) **Dotazník pěti aspektů všímavosti** (FFMQ, Five Facet Mindfulness Questionnaire).

Žitník (2010) se ve své diplomové práci zabýval všímavostí a podařilo se mu standardizovat Dotazník pěti aspektů všímavosti (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006). Ověření psychometrických vlastností dotazníku provedl na základě odpovědí 2871 respondentů (průměrný věk 32 let, procentuelně zastoupení ženy/muži 67/33) a vytvořili tak normy pro českou populaci. Žitník (2010) se rozhodl pro jeho standardizační studii použít překlad převzatý od Bendy (2007). Ověřil tento překlad dalším překladatelem, ale nechal ho nakonec beze změny, protože se lišil jen v nepodstatných bodech. Zda je dotazník srozumitelný ještě dále ověřil se sedmi respondenty formou individuálních rozhovorů.

Tento dotazník byl vytvořen integrací pěti dotazníků měřících všímavost (MAAS - Škála všímavé pozornosti a uvědomování, FMI - Freiburský inventář všímavosti, KIMS - Kentucký inventář všímavých dovedností a CAMS - Škála kognitivní a afektivní všímavosti a SMQ - Dotazník všímavosti). Autoři (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer a Toney) spojili tyto dotazníky v jeden a poskytli tak integrativní a ucelený nástroj, který zahrnuje odlišné pohledy a přístupy a zohledňuje komplexnost konceptu všímavosti.

Dotazník pěti aspektů všímavosti obsahuje 39 položek a měří pět aspektů všímavosti. Poskytuje skóre celkové, ale také skóre v pěti subškálách (pozorování, popisování, uvědomělé jednání, nehodnocení intrapsychických prožitků, nereagování na vynořující se prožitky, více viz níže). Jednotlivé škály dále popisujeme podle Žitníka (2010):

1) **Škála pozorování** – vztahuje se k bdělé pozornosti k tomu, co se odehrává v přítomnosti: pozornost je věnovaná vnějším podnětům (zvuky, barvy, vůně…) i vnitřním prožitkům (myšlenky, emoce, představy, tělesné pocity). Ti, co v této škále dosahují vyšších výsledků, se více věnují svým vnitřním pocitům, což je pozitivní v případě, že je zároveň nehodnotí a nezaujímají k nim negativní postoj. Vyšší výsledek tedy poukazuje na vnímavost či otevřenost vůči světu a ochotu směřovat pozornost ke svým pocitům
   Na tuto škálu jsou v dotazníku otázky typu: *„Věnuji pozornost zvukům, jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut.*“ nebo *„Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu“.*

2) **Škála popisování** – je charakterizována jako schopnost vyjádřit své pocity, myšlenky nebo představy prostřednictvím slov. Ti co zde výše skórují, mají náhled na své pocity a umí se v nich lépe orientovat. Nižší skóre ukazuje na potíže s určením a popsáním svých pocitů anebo malý zájem o své vnitřní prožívání.
   Tuto škálu představují např. otázky *„Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů“* či *„Dokonce, i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy“.*

3) **Škála vědomého jednání** – hodnotí schopnost být plně pozorný k aktuální činnosti. Opakem je, když jsme „duchem nepřítomní“ a chováme se automaticky. Zároveň s automatickou činností vedeme vnitřní monolog, děláme si starosti, plánujeme, vzpomínáme apod. Jedinci, kteří zde dosahují nižšího skóre, jsou často zaměstnaní automatickým až neurotickým jednáním a bezmyšlenkovitě se chovají tak, aby snížili svou úzkost.

Tato škála obsahuje odpovědi na tvrzení *„Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný“* nebo *„Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor.“*

4) **Škála nehodnocení** – nehodnocení intrapsychických prožitků je významným aspektem všímavosti. Tato škála měří míru postoje nehodnocení k vlastním myšlenkám a pocitům. Výše zde skórují ti, co dokážou přijímat své prožitky a nehodnotit je, nekritizovat se za ně, neposuzovat je jako dobré-špatné, vhodné-nevhodné, příjemné-nepříjemné a souvisí se schopností sebepřijetí. Nižších skórů dosahují častěji lidé s duševní poruchou, ti více úzkostní, s emočními problémy, ti co se více snaží více vyhýbat a potlačovat své emoce a myšlenky. Skóre v této škále pozitivně koreluje se zvýšeným sebepřijetím.
   Tato škála obsahuje odpovědi na otázky typu: *„Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to.“* nebo *„Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet“*.

5) **Škála nereagování** – nereagování na vynořující se prožitky je popisována jako schopnost vnímat své vnitřní prožitky, emoce, myšlenky, představy s odstupem a nenechat se do nich vtáhnout či zaplést, nereagovat automatickým způsobem na takovéto prožitky. Znamená to, že lidé s vyšším skórem v této škále dokážou bez reagování nepříjemné pocity či představy jen nechat přicházet a zas odcházet. I tato škála pozitivně koreluje se sebepřijetím.
   Skóre v této škále tvoří odpovědi na tvrzení *„Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být“* nebo *„V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat.“*

Kladem tohoto dotazníku je malá časová náročnost. Doba administrace dotazníku je cca 10 minut.

**B) Metoda SEIQoL** – (Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life) Program hodnocení individuální kvality života v úpravě Křivohlavého (2001).

Tento koncept přistupuje k pojetí kvality života ze subjektivního pohledu respondenta, snaží se porozumět, jak je dotazovaný spokojený s vlastním životem jako takovým, vychází z jeho osobních představ o tom, co považuje za důležité. Pojetí kvality života je dle této metody individuální, záleží na výpovědi dané osoby, závisí na jejím vlastním systému hodnot, na tom jaké aspekty života jsou pro ni v aktuální chvíli podstatné. Tyto aspekty se mohou měnit

v průběhu života, akcentuje tedy dynamický charakter života. Zaměřuje se na zjištění relativní důležitosti každého aspektu v momentální situaci, míru jeho uspokojení, jeho hlubší význam a interpretaci. Aspekty jsou zjišťovány a měřeny prostřednictvím metody analýzy názoru a přesvědčení.

Nejdříve je respondent požádán, aby svobodně zvolil celkem 5 životních cílů či zaměření (cues), které považuje pro sebe v dané chvíli za nejpodstatnější. (Křivohlavý, 2006).
Životní cíl je jedním z klíčových pojmů metodiky SEIQol a je vysvětlován jako cíl snažení, podnět k aktivitě, zaměření, směřování či smysl života. Sémanticky překládá Křivohlavý (2006) tento klíčový termín větou typu: „O co ti v životě jde a oč ti jde především (nejvíce)?“ Vysvětluje, že se nejedná o momentální chtění, ale dlouhodobé snahy – životní úkoly a cíle v rámci celkového obrazu života. Pro zamezení sugestivního ovlivňování se ideálně respondentům neuvádějí příklady různých životních cílů, pouze v případě, že respondent ne úplně dobře chápe, o co v dotazu jde, někteří autoři připouštějí možnost uvedení některých konkrétních příkladů.
U každého z životních z cílů uvede daná osoba v procentech (0-100%) míru uspokojení s dosahováním daného cíle.
**První krokem** je tedy uvedení pěti životních cílů, **druhým** je vyznačení míry spokojenosti s dosahováním každého cíle v procentech (0-100%).
**Třetím krokem** je vyjádření důležitosti všech pěti uvedených cílů, a to tak, že se rozdělí 100% na pět životních cílů podle důležitosti, tak, aby součet dával dohromady stovku.
**Posledním úkolem** je označení vyjádření celkové spokojenosti na stupnici od 0 do 100. Jedná se o úsečku, kde je dolní pól označen jako „úplná nespokojenost“ a horní pól jako „úplná spokojenost“ s životem, kde respondent zaznačí křížek v místě, které podle něj nejlépe vystihuje jeho momentální pocit spokojenosti (Křivohlavý, 2001).

Dotazník se primárně zadává formou strukturovaného rozhovoru. My jsme se v našem výzkumu rozhodli dotazník použít písemnou formou a vytvořili jsme instrukce, v kterých jsme se snažili co nejlépe popsat, jak mají respondenti postupovat, abychom zamezili nepochopení a tím zkreslení výsledků. Nebylo v našich silách zadávat dotazník osobně, ale zároveň jsme nechtěli přijít o výhody dotazníku (subjektivní vnímání respondentů). Znění instrukce, kterou jsme vytvořili pro naše potřeby, je možné nalézt v příloze č.4.

### C) Vlastní dotazník

Abychom mohli blíže poznat cílovou skupinu jogínů, vytvořili jsme vlastní dotazník, jehož první částí byly otázky na demografická data. Dále jsme se zaměřili na motivaci respondentů, na jejich životní styl, způsoby praktikování jógy apod. Dotazník tedy obsahuje otázky na základní demografická data (věk, pohlaví atd.) a také otázky např. na délku a frekvenci praktikování jógy, přínosy jógy pro respondenty apod.). Díky dotazníku jsme mohli zjistit podrobnější informace o specifické skupině jedinců praktikujících jógu.

Východiskem k tvorbě tohoto dotazníku byly teoretické poznatky spolu s mými osobními zkušenostmi s praktikováním jógy, které poukazovaly na výrazné odlišnosti ve způsobech praktikování jógy (různé techniky – ásany, pránájáma atd.), v praktikování různých stylů jógy (hathajóga, asthangajóga apod.), v motivaci jogínů, k jejich životnímu stylu apod.

Na základě výše uvedeného jsme formulovali 4 otázky na základní demografické údaje a 13 dalších otázek ke zjištění dalších specifik jogínů. Abychom si ověřili srozumitelnost a zaměřenost dotazníku nechali jsme jej vyplnit několika přátelům z řad jogínů. Na základě jejich připomínek jsme dotazník ještě upravili.

## 6.2.3 Etické problémy a způsob jejich řešení

Hlavní důraz jsme při našem výzkumu kladli na anonymitu a diskrétnost. Respondentům jsme sdělili, že výzkum provádíme se záměrem vypracování magisterské diplomové práce a že našim zájmem a cílem je zjistit jak je to se všímavostí a spokojeností u těch, co se dlouhodobě věnují józe.

Respondenti byli na konci dotazníku informováni, že mohou zanechat emailový kontakt, v případě, že budou chtít být informováni o výsledcích výzkumu. Necelá polovina respondentů (26) se o výsledky zajímala. Těmto respondentům jsme zaslali poděkování za vyplnění testové baterie a odkaz na stránku, kde mohou najít tuto diplomovou práci včetně výsledků.

### 6.2.4 Metody zpracování dat

Pro samotnou realizaci výzkumu jsme se rozhodli použít kvantitativního metodologického rámce.
Do výzkumu jsme vybrali jedince z dané populace příležitostným výběrem.
Typem výzkumu byla srovnávací studie. Tím máme na mysli porovnání jedinců dlouhodobě praktikující jógu s běžnou populací. Zřejmě lepší variantou by bylo měřit jogíny před započetím praktikování jógy a po určité době (pretest-posttest), ale to vzhledem k nedostatku času nebylo možné realizovat.
Na zjištění vztahu mezi všímavostí a životní spokojeností jsme využili korelační studii.

Veškerá získaná data (hrubé skóry z naší testové baterie) nám služba Survio nachystala do tabulky vytvořené pro tento účel, do programu Microsoft Office Excel (viz. příloha č.5_Konečná data.

### 6.2.5 Statistické metody analýzy dat

Proces zpracování výsledků byl proveden za pomoci programu Statistica 12. Pro statistické zpracování dat jsme vybrali metody, které považujeme za nejvhodnější.
Jako první jsme provedli test normality, abychom zjistili, zda data odpovídají Gaussovu normálnímu rozdělení pravděpodobností, které je podmínkou pro použití dalších statistických metod.
Pro porovnání průměrných hodnot mezi jedinci dlouhodobě praktikujících jógu a běžnou populací (normy dle Žitníka) jsme použili t-test (dvouvýběrový).
Pro výpočet korelace mezi všímavostí měřenou dotazníkem všímavosti a životní spokojeností měřenou metodou SEIQoL jsme použili Pearsonův korelační koeficient.
Ke zpracování dat získaných pomocí vlastního dotazníku jsme použili popisnou statistiku, pro přehlednost jsme data vyjádřili v procentech a pomocí grafů.

## 6.3 Zkoumaný soubor

### 6.3.1 Základní soubor

Základním souborem pro náš výzkum jsou jedinci praktikující jógu v jakémkoli věku, bez rozdílu pohlaví, národnosti, příslušnosti, vzdělání či socioekonomického statusu. Jedná se o osoby, které praktikují jógu minimálně 2 roky a žijí v ČR.

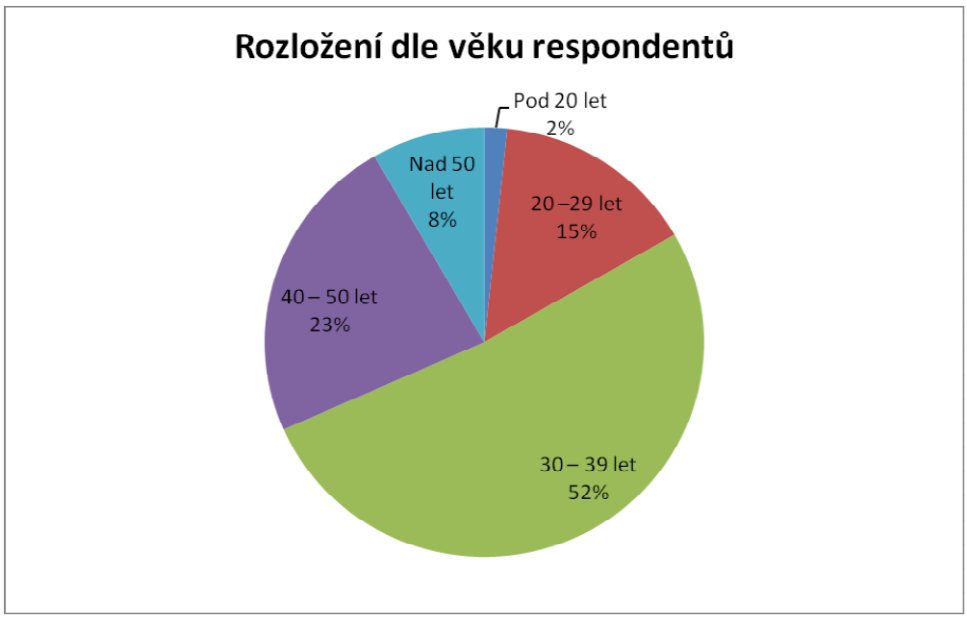
Není snadné zjistit, jak obsáhlý je tento základní soubor. Na webových stránkách je možné nalézt různé informace o počtu lektorů i jógových center – tato čísla se velmi liší (v řádech desítek i stovek). Např. na stránce jóga point (http://www.yogapoint.cz/) je možné nalézt 269 lektorů a 687 jógových studií v celé ČR.

### 6.3.2 Výběrový soubor

Výběrový soubor (n=60) se skládá z jedinců, kteří jógu praktikují minimálně dva roky a žijí v ČR.
Pro zajímavost uvádíme i počet zájemců o náš dotazník: 313 respondentů rozkliklo odkaz, 224 respondentů si dotazník pouze zobrazilo, 22 jich vyplňování dotazníků nedokončilo a 68 respondentů vyplnilo celý dotazník až do konce. Osm dotazníků jsme byli nuceni vyřadit, protože respondenti nesplňovali požadovanou minimálně dvouletou délku praxe jógy.
Po eliminaci nám ve výzkumu tedy zůstalo 60 respondentů.

Způsob výběru byl příležitostný. Oslovení proběhlo na základě vlastních kontaktů a také oslovením významnějších jógových organizací, asociací a studií z celé ČR. Pokusili jsme se ještě využít také jógové skupiny a fóra a diskuze na internetu. Snažili jsme se o co největší rozmanitost a reprezentativnost souboru.
Náš výzkum tedy pracuje s 60-ti respondenty, jednotlivé rozložení dle pohlaví a věku uvádíme níže.

Vzorek 60 respondentů se skládal z 8 mužů a 52 žen. 55 respondentů bylo české národnosti, 5 z nich národnosti slovenské, ale žijící v ČR.




*Graf 1:Procentuální zastoupení respondentů podle věku (N = 60).*

Průměrný věk respondentů je 36,6. Věkové rozpětí bylo od 18 do 55 let. Nejvíce zastoupená je věková kategorie od 30 do 39 let (31 respondentů), 14 respondentů je ve věkovém rozmezí 40 až 50 let, 9 ve věku 20 až 29 let, 5 ve věku nad 50 let a jen jeden ve věku pod 20 let.

# 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky našeho výzkumu rozdělíme na několik částí podle cílů výzkumu.

## 7.1 Porovnání míry všímavosti u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu s normou

Předpokládali jsme, že budou jogíni dosahovat vyššího skóre v dotazníku všímavosti než běžná populace. Získaná data jsme zpracovávali přes program Statistica 12 a veškeré hodnoty uvádíme v následujících tabulkách.

**H1:** Jedinci praktikující dlouhodobě jógu mají statisticky významně vyšší dosažené výsledky v celkové míře všímavosti než běžná populace dle normy.

**p = 0,0002** **Tuto hypotézu přijímáme.**

| | | | Celkové | Nereagování | Pozorování | Vědomé jednání | Popisování | Nehodnocení |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (n=943) | M | 1 | 134,88 | 23,05 | 27,17 | 26,98 | 28,84 | 28,84 |
| (n=1928) | Z | 0 | 134,71 | 21,72 | 28,53 | 26,91 | 29,37 | 28,17 |
| | | | | | | | | |
| | SD | 1 | 17,6 | 4,34 | 5,83 | 5,48 | 6,4 | 6,31 |
| | SD | 0 | 17,74 | 4,4 | 5,19 | 5,2 | 6,23 | 6,49 |

*Tabulka 1: Normy vytvořené Žitníkem.(N = 2871) (Žitník, 2010).*

| | Celkové skóre | Nereagování | Pozorování | Vědomé jednání | Popisování | Nehodnocení | Celkové skóre | Nereagování | Pozorování | Vědomé jednání | Popisování | Nehodnocení |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Průměr | 144,63 | 23,60 | 31,10 | 28,90 | 31,03 | 30,00 | 6,62 | 6,28 | 6,53 | 6,25 | 6,06 | 6,04 |
| Směrodatná odchylka | 20,2 | 5,0 | 4,8 | 5,9 | 5,7 | 6,5 | 2,284 | 2,221 | 1,844 | 2,237 | 1,824 | 2,016 |
| Míra účinku | | | | | | | 0,49 | 0,35 | 0,56 | 0,33 | 0,30 | 0,27 |
| směrodatná chyba | | | | | | | 0,295 | 0,287 | 0,238 | 0,289 | 0,235 | 0,260 |
| t | | | | | | | 3,793 | 2,715 | 4,312 | 2,589 | 2,361 | 2,078 |
| p-hodnota | | | | | | | 0,0002 | 0,0043 | 0,0000 | 0,0060 | 0,0108 | 0,0211 |

*Tabulka 2: Výsledky srovnání míry všímavosti.(N = 60).*

## 7.2 Vztah mezi všímavostí a životní spokojeností

Ke zjištění, nakolik souvisí u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu jejich míra všímavosti s jejich životní spokojeností, jsme vytvořili následující hypotézu.

**H2:** U jedinců praktikujících dlouhodobě jógu existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi mírou všímavosti a mírou životní spokojenosti.

**p = 0,00003** **Tuto hypotézu přijímáme.**

| | Celkové skóre | Nereagování | Pozorování | Vědomé jednání | Popisování | Nehodnocení |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Korealční koeficient se spokojeností:** | **0,51** | **0,41** | **0,18** | **0,29** | **0,50** | **0,46** |
| **t** | 4,566 | 3,411 | 1,396 | 2,293 | 4,342 | 3,899 |
| **p hodnota** | 0,00003 | 0,0012 | 0,1679 | 0,0255 | 0,0001 | 0,0003 |

*Tabulka 3: Výsledky – korelace všímavosti s životní spokojeností (N = 60).*

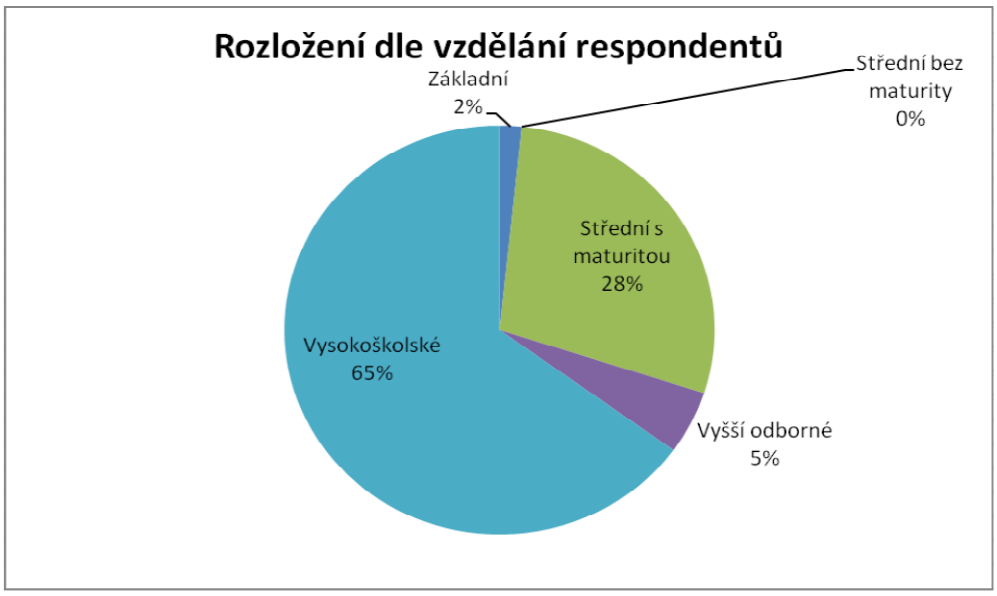
V souvislosti s ověřováním této hypotézy jsme zjistili, že výsledky nelze porovnat s normou, protože dotazník SEIQoL není standardizovaný. Přesto můžeme vyhodnotit subjektivně vnímanou spokojenost alespoň procentuálně – na přímce 0-100 dosahovala průměrné hodnoty 80,6.

## 7.3 Výsledky z vlastního dotazníku

Dalším cílem našeho výzkumu, bylo blíže poznat cílovou skupinu jogínů. Díky vyplnění vlastního dotazníku jsme získali zajímavé informace o výběrovém souboru. Část těchto dat jsme uvedli v kapitole 6.3.2., protože ukazují na složení výběrového souboru. Další data nám poslouží k bližšímu poznání zkoumaného souboru a k pochopení určitých specifik vztahujících se k této vybrané skupině.

Na následujících stranách tedy stručně představíme specifika jedinců praktikujících jógu dle zjištěných dat z vlastního dotazníku. Výsledky uvádíme v procentech a grafech, některé otázky jsou doplněné kvalitativním rozborem odpovědí. Výstupy z dotazníku jsme shrnuli do kategorií podle jednotlivých výzkumných podotázek a podle nich je také představíme.

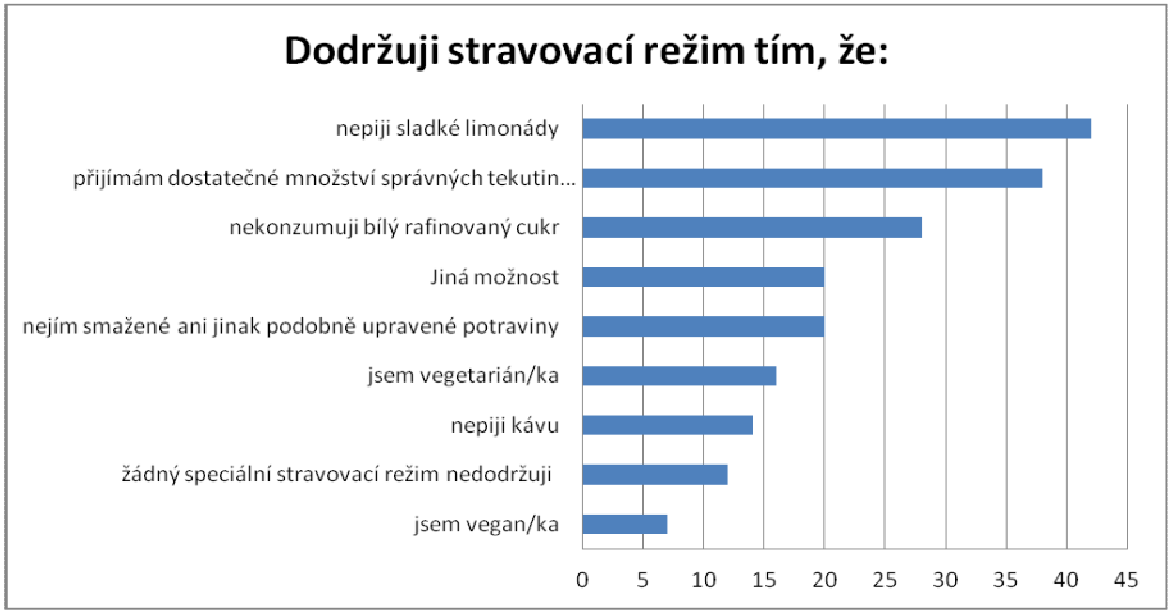
### 7.3.1 Jaké mají jogíni vzdělání, stravovací návyky




*Graf 2: Procentuální zastoupení respondentů dle vzdělání (N = 60).*

**Vzdělání -** 39 z 60 respondentů uvedlo vysokoškolské vzdělání, 17 střední s maturitou, 3 vyšší odborné a pouze 1 vzdělání základní.

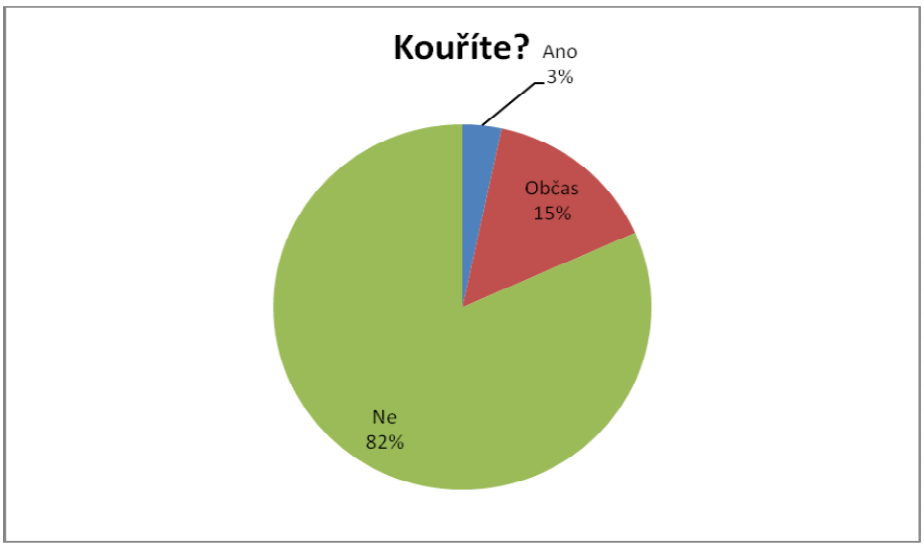
**Strava, alkohol, kouření**




*Graf 3: Stravovací styl respondentů (N = 60).*

Dle výsledků více než polovina respondentů nemá žádné speciální stravovací návyky. Spíše se snaží dodržovat obecné zásady zdravé životosprávy. Pětina respondentů (12) dokonce žádný speciální stravovací režim nedodržuje. Více než dvě třetiny z dotázaných (42) uvedli, že nepije sladké limonády a zároveň se snaží přijímat dostatečné množství správných tekutin (38), 14 (23%) respondentů nepije kávu. Téměř polovina respondentů (28) nekonzumuje bílý rafinovaný cukr ani smažené či jinak podobně upravené potraviny (20). Více než třetina respondentů jsou vegetariáni (16) nebo vegani (7). 20 respondentů, kteří si vybrali odpověď „jiná možnost“, uvedlo do poznámky, že se snaží žít v souladu s potřebami svého těla a konzumovat pravidelnou, vyváženou a pestrou stravu. Někteří z nich se vyjádřili, že nejsou striktními vegetariány, ale konzumují maso a živočišné produkty ve velmi malém množství. Tři respondenti uvedli, že se vyhýbají lepku a pečivu obecně, dva z dotázaných konzumují pouze tepelně neupravenou raw stravu.

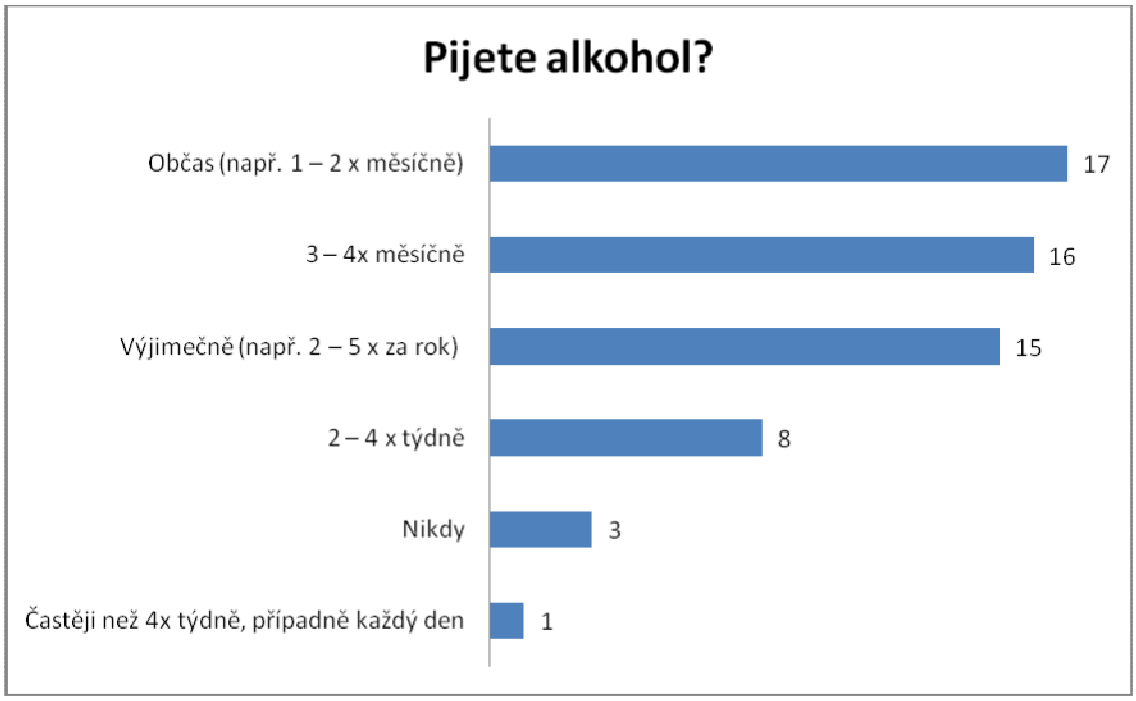
Z výsledků výzkumu obecně vyplývá, že respondenti mají zájem o správné stravovací návyky a s tím související zdravý životní styl. Tento předpoklad byl potvrzen i v otázce týkající se kouření.




*Graf 4: Procentuální zastoupení respondentů z hlediska kouření (N = 60).*

Čtyřicet devět dotázaných, což tvoří celých 82% z výběrového souboru, nekouří. Jen 2 respondenti jsou pravidelní kuřáci, 9 respodentů kouří pouze při zvláštních příležitostech, což opět potvrzuje domněnku zvýšeného zájmu o sebe a své zdraví oproti běžné populaci.

Co nás dále zajímalo, jako neoddělitelná součást zdravého životního stylu, je konzumace alkoholu.



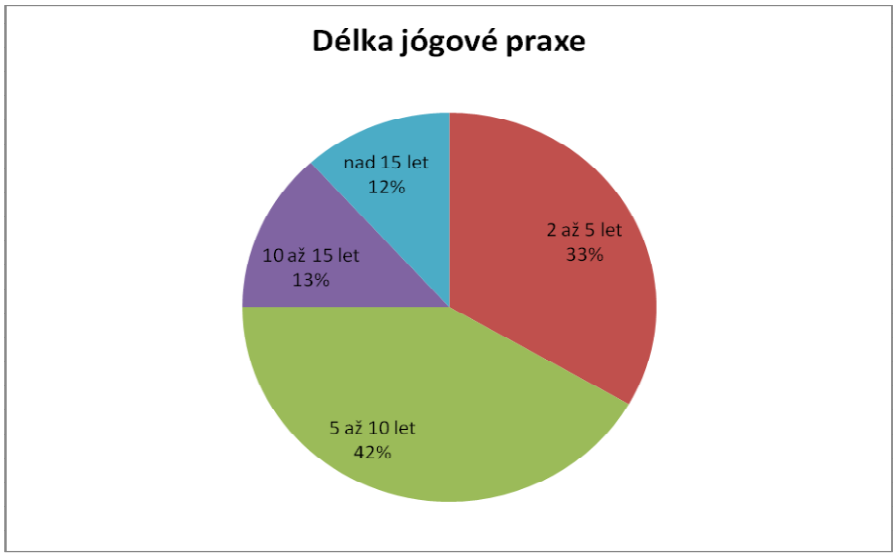

*Graf 5: Konzumace alkoholu respondentů (N = 60).*

Většina respondentů se alkoholu nevyhýbá, ale konzumace není příliš častá. Pouze jeden dotázaný uvedl, že pije častěji než 4x týdně, případně denně a 8 respondentů 2-4x týdně. 16 z dotázaných konzumuje alkohol 3-4 měsíčně, 17 1-2x měsíčně a 15 respondentů výjimečně (např. 2-5x rok). Pouze 4 z dotázaných uvedli, že jsou abstinenty. Z toho vyplývá, že převážná většina nepije alkohol častěji než 3-4x za měsíc.

### 7.3.2 Jak dlouho jógu praktikují a proč s ní začali?

V této otázce jsme se zaměřili na délku jógové praxe a motivaci k ní. Tato otázka se skládá ze dvou podotázek, odpovíme na ně postupně.

### a) Jak dlouho praktikujete jógu?

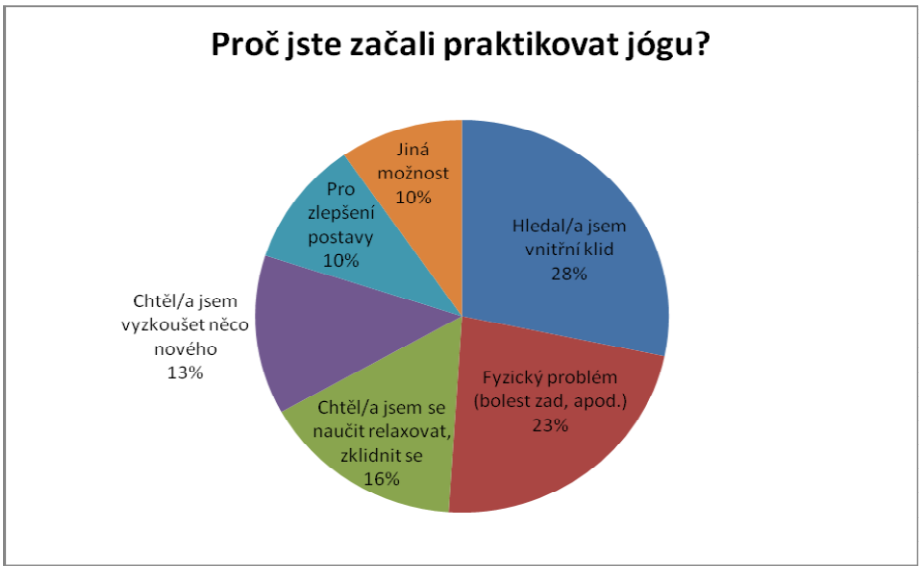



*Graf 6: Procentuální zastoupení respondentů dle délky praxe (N = 60).*

Třetina z našeho výběrového souboru praktikují jógu 2 až pět let, dvě třetiny déle než 5 let a celá čtvrtina více než 10 let. Průměrná délka praktikování jógy v našem výběrovém souboru je 7,3 let. Přesné procentuální rozložení znázorňuje následující graf.

### b) Proč jste začali praktikovat jógu

Teoretické poznatky a naše zkušenosti ukazují na to, že jóga neznamená pouze fyzické cvičení vedoucí k snížení váhy, lepší postavě, kondici, ale působí i na psychickou stránku (duši). Dle našeho názoru mnoho lidí začíná s jógou z jiných důvodů než u klasického cvičení (hledají v ní něco víc než jen procvičení těla). Proto nás zajímaly důvody motivace k praktikování jógy a do dotazníku jsme zahrnuli otázku „Proč jste začali praktikovat jógu“. Respondenti vybírali z několika možností a mohli zvolit více odpovědí.




*Graf 7: Procentuální zastoupení respondentů dle motivace k praxi jógy (N = 60).*

Výsledky ukazují na náš předpoklad, že mnoho z praktikujících od jógy očekává psychické zklidnění/mentální odpočinek. Nejvíce volenou možností (41) byla odpověď hledal/a jsem vnitřní klid. 23 z dotázaných uvedlo, že chtěli relaxovat, zklidnit se. 33 respondentů zvolilo odpověď Fyzický problém (bolest zad, apod.) a 15 s jógou začalo kvůli zlepšení postavy.
Jinou možnost zvolilo 14 respondentů a v poznámce se objevovali komentáře typu:
*„Jóga mě zaujala jako návrat k sobě samotné. Být on-line v těle i v duši“* nebo *„Hledala jsem samu sebe“*, *„Abych zjistil a naplnil smysl své existence“*. Některé k józe přivedly špatné životní zkušenosti, touha po poznání, zkušenosti s relaxací nebo meditací. Často také jógu zkusili na základě doporučení od přítele či známého.
Pokud bychom uvedené kategorie shrnuli do dvou možných odpovědí, vychází u našeho výběrového souboru „psychická motivce“ 54% a „fyzická motivace“ 33%.

### 7.3.3 Jaké jsou jejich způsoby praktikování jógy?

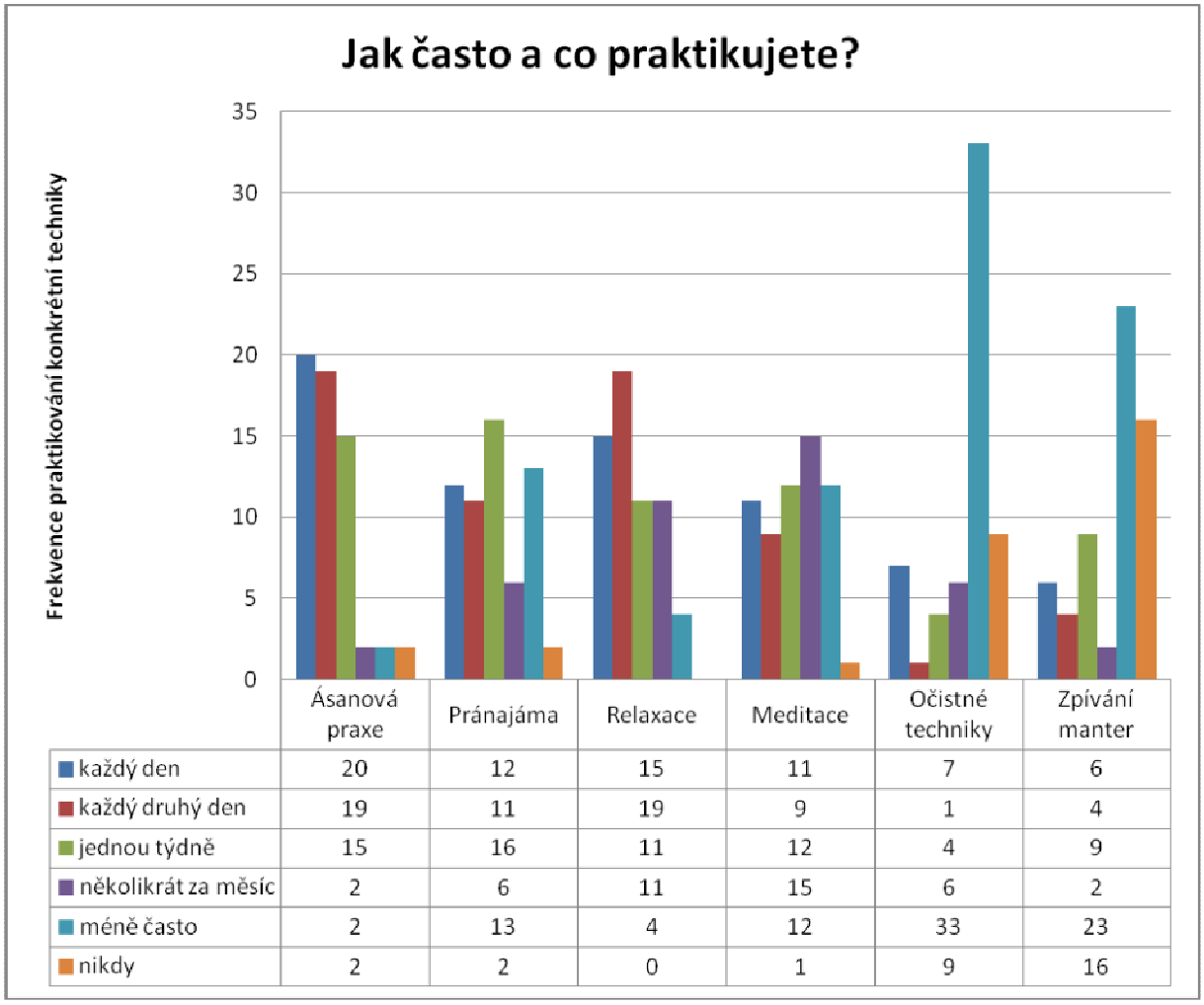
V současnosti existuje mnoho druhů jógy, některá jsou jen o fyzickém cvičení, jiná také o relaxaci, dýchání, ale také dodržování etických pravidel apod. nebo se zaměřují na konkrétní problém např. hormonální jóga.

Abychom mohli více prozkoumat specifika jogínů a způsoby jejich praxe, zeptali jsme se respondentů, co do své praxe zahrnují, jak často a jaké styly jógy upřednostňují.

V teorii jsme popsali základní druhy jógy a osmistupňovou jógu, kde jsme zmínili, co vše jóga může obsahovat. Na základě toho jsme sestavili otázku, která nám měla pomoci prozkoumat, jak často a co konkrétně respondenti praktikují.

Otázka vlastní praxe a vztah k józe jako takové je u každého jogína vysoce individuální. Každý si pod jógou představuje něco jiného a zahrnuje do své praxe jiné techniky. Náš výběrový soubor obsahuje jednak jogíny, pro které je jóga životním stylem a praktikují jógu každý den, ale také cvičence praktikující méně často. Někteří se věnují jen jednomu stylu jógy, jiní zase kombinují více druhů podle momentálních potřeb a naladění.

Následující graf ukazuje odpovědi respondentů na dotaz *„Co zahrnujete do své praxe jógy a jak často?“*. Respondenti měli u každé techniky zvolit, jak často ji praktikují od nikdy až po každý den.




| | Ásanová praxe | Pránajáma | Relaxace | Meditace | Očistné techniky | Zpívání manter |
|---|---|---|---|---|---|---|
| každý den | 20 | 12 | 15 | 11 | 7 | 6 |
| každý druhý den | 19 | 11 | 19 | 9 | 1 | 4 |
| jednou týdně | 15 | 16 | 11 | 12 | 4 | 9 |
| několikrát za měsíc | 2 | 6 | 11 | 15 | 6 | 2 |
| méně často | 2 | 13 | 4 | 12 | 33 | 23 |
| nikdy | 2 | 2 | 0 | 1 | 9 | 16 |

*Graf 8: Techniky praxe jógy a její frekvence u výběrového souboru (N = 60).*

Z grafu 8 vyplývá následující. Nejvíce respondenti praktikují ásanovou praxi (jógové pozice). 91% (54) respondentů praktikuji jógové pozice min. 1x týdně . Každý den praktikuje 20 respondentů, každý druhý den 19, a jednou týdně 15 respondentů.

Na druhém místě je zastoupená relaxace, tu do své praxe dokonce zahrnují všichni oslovení. Výsledky ukazují, že minimálně jednou týdně relaxuje 73% (39) respondentů.

Oblíbené jsou také dechové techniky (pránajáma) - 65% dotazovaných provádí dechové techniky minimálně 1x týdně. 12 respondentů vybralo možnost každý den, 11 každý druhý den, 16 respondentů jednou týdně.

Meditaci do své praxe zahrnnují všichni respondenti kromě jednoho.

53% z dotázaných meditují minimálně 1x týdně, 11 z nich dokonce praktikují meditaci každý den, 9 každý druhý den a 12 jednou týdně.

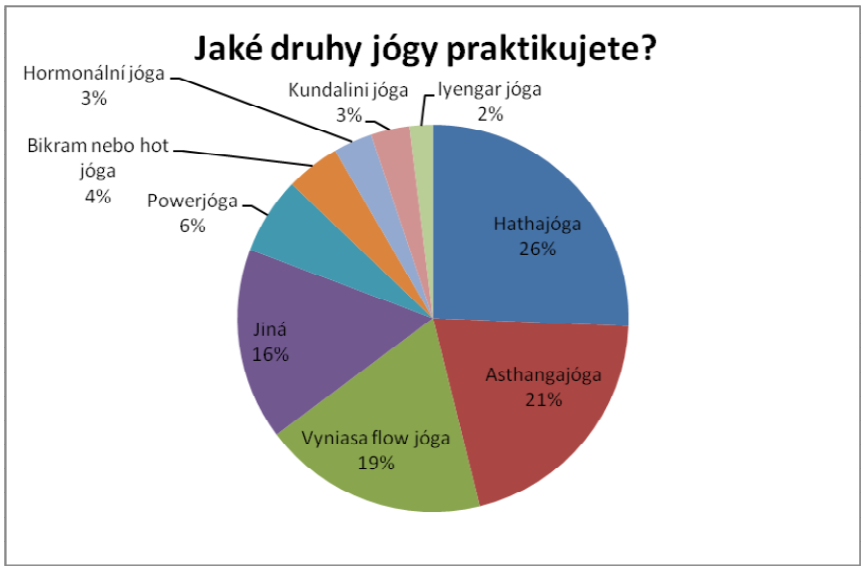
Dle výsledků jsme zjistili, že méně respondenti provádí očistné techniky a zpívají mantry. 32% respondentů uvedlo, že mantry zpívají minimálně 1x týdně. Očistné techniky provádí minimálně 1x týdně 20% dotazovaných, jen 6 dotazovaných uvedlo, že se jim věnuje každý den.

Podrobnější rozbory procentuálního zastoupení jednotlivých technik jsme vložili do přílohy č.6, kde jsou výsledky zobrazeny v grafech.

Šířka individiálního pojmu jógové praxe se potrvdila v odpovědích na otázku „Pokud do své jógové praxe zahrnujete ještě něco dalšího, uveďte níže, co praktikujete a jak často“, kde respondenti uvedli nejčastěji *půsty, studium filosofie jógy, reiki, otužování, bdělost ke svým myšlenkám, činům a jejím následkům, dodržování etických pravidel jama a nijama*. Objevily se i takové odpovědi jako např. *„praktikuji vědomý život a vědomě zpomaluji“* nebo *„chodím bos“*.

Dále nás zajímalo, jaké druhy jógy jogíni praktikují a zda kombinují více jógových stylů dohromady či se drží jen jednoho vybraného.

Graf níže ukazuje, že 40% respondentů zvolilo dynamičtější styl (Asthangha jógu 21% a Vyniasa flow jóga 19%), Hathajógu - klidnější styl jógy vybralo 26% dotazovaných.




*Graf 9: Procentuální zastoupení respondentů dle druhů jógy (N = 60).*

Ostatní styly byly zastoupeny ve velmi nízkém počtu, ale 16% respondentů si nevybralo z nabízených možností a uvedlo tedy variantu „jiná“ a doplnili následující: *Jógová terapie, Yin jóga, Jóga v denním životě, Čakra jóga, Prana Vashya jóga, Aero jóga, Tao jóga*. Několik z nich uvedlo, že praktikují *integrální jógu*, tj. že propojují různé styly jógy dle potřeb a pocitů.

### 7.3.4 Jak vnímají přínosy jógy pro svůj život?

Z mnoha výzkumů vyplývá, že jóga má pozitivní vliv na fyzickou i psychickou stránku člověka. Chtěli jsme zjistit, co dotazovaným jóga přináší. Odpověď na tuto otázky jsme hledali v odpovědích respondentů na tyto otázky - vypsat

*Proč praktikujete jógu?*

*Co pro Vás jóga znamená?*

*Pomáhá Vám jóga vyrovnat se se stresem?*

*Co se u vás změnilo od doby, kdy jste začali praktikovat jógu?*

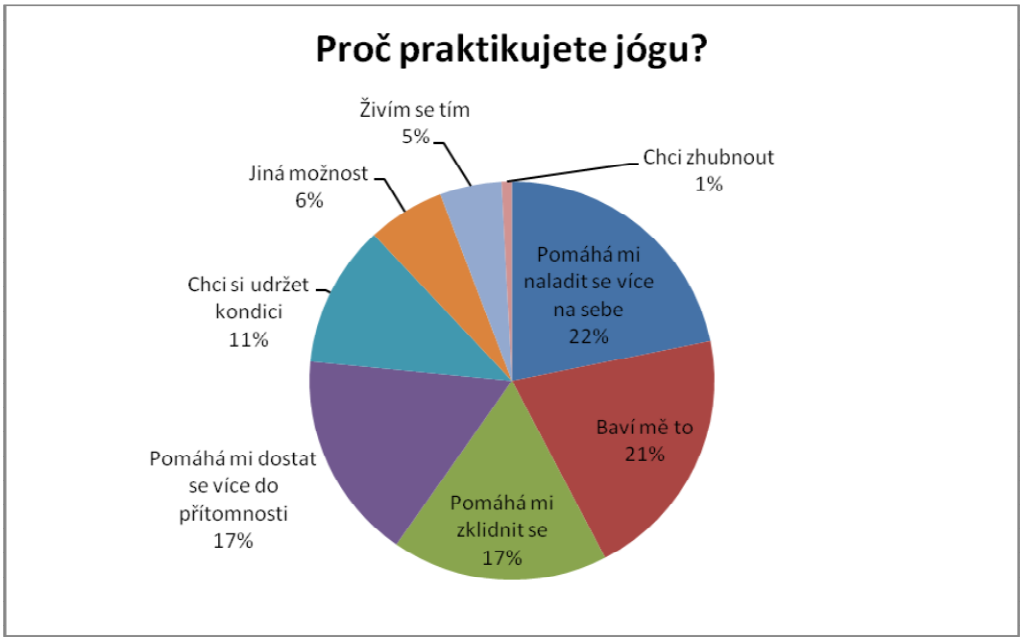
Přes všechny odlišnosti v přístupu a metodách jógové praxe je zajímavé, že přínosy jógy vnímá většina respondentů podobně.

Více než polovina respondentů (56%) vnímá přínos na mentální úrovni. Nejčastěji (53x) respondenti uvedli, že jim jóga pomáhá naladit se více na sebe, 42x zmínili, že jim pomáhá zklidnit se a 41x , že jim pomáhá dostat se více do přítomnosti. To poukazuje na skutečnost,

že lidé v józe hledají něco více než jen fyzickou aktivitu. Dále 50 respondentů označilo odpověď „Baví mě to“, což znamená, že tuto aktivitu provozují pro radost.

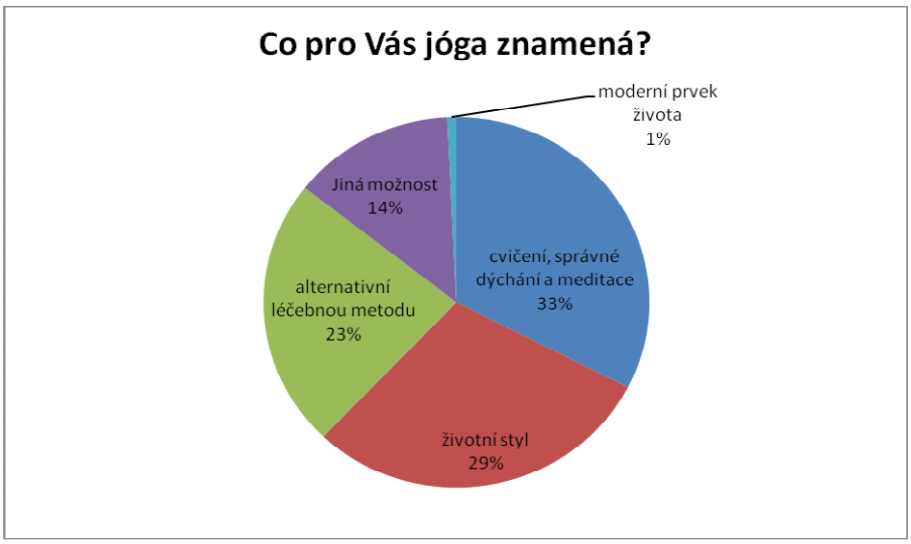
Pro fyzické přínosy praktikuje jógu pouze 12% respondentů, pro udržení kondice 28 dotázaných a z důvodu snížení váhy pouze 2.

12 dotazovaných uvedlo, že se jógou živí. 15 zvolilo „jinou možnost“ a nejčastěji uvedli, že *mají jógu rádi* a *přináší jim radost*. Uvádíme některé odpovědi, např.: *„Mám ji moc ráda a pořád objevuji v józe něco nového“*, *„Nenásilně zodpovídá mé životní otázky, jsem díky ní obklopena lidmi, se kterými máme mnohé společné*“, *„Jediná možnost, jak dokážu meditovat*“, *„Praktikuji jógu, protože tím poznávám sám sebe*“ *„Cítím se šťastnější*“ apod.




*Graf 10: Procentuální zastoupení respondentů dle důvodů praktikování jógy (N = 60).*

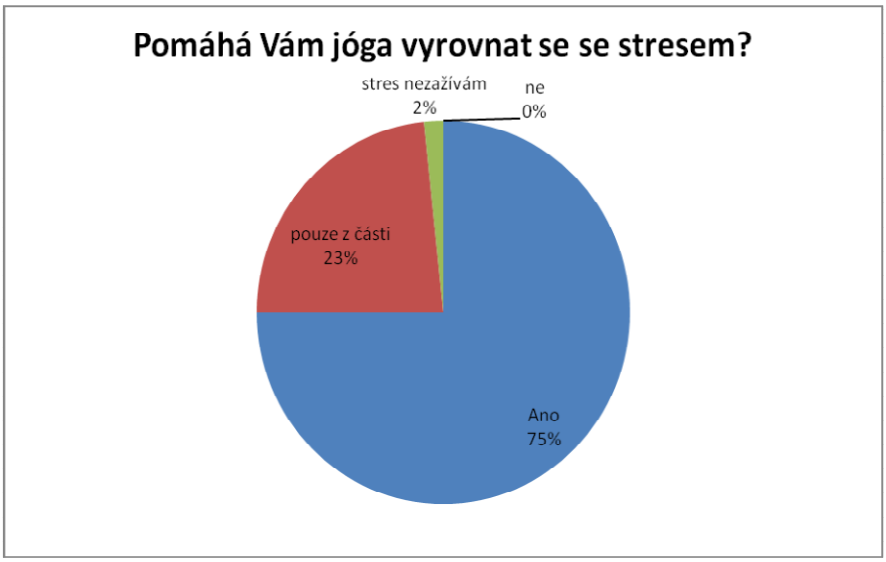
Pro doplnění nás dále zajímalo, co pro jednotlivé respondenty jóga znamená. Opět mohli zvolit z více nabízených možností.




*Graf 11: Procentuální zastoupení respondentů dle významu jógy pro respondenty (N = 60).*

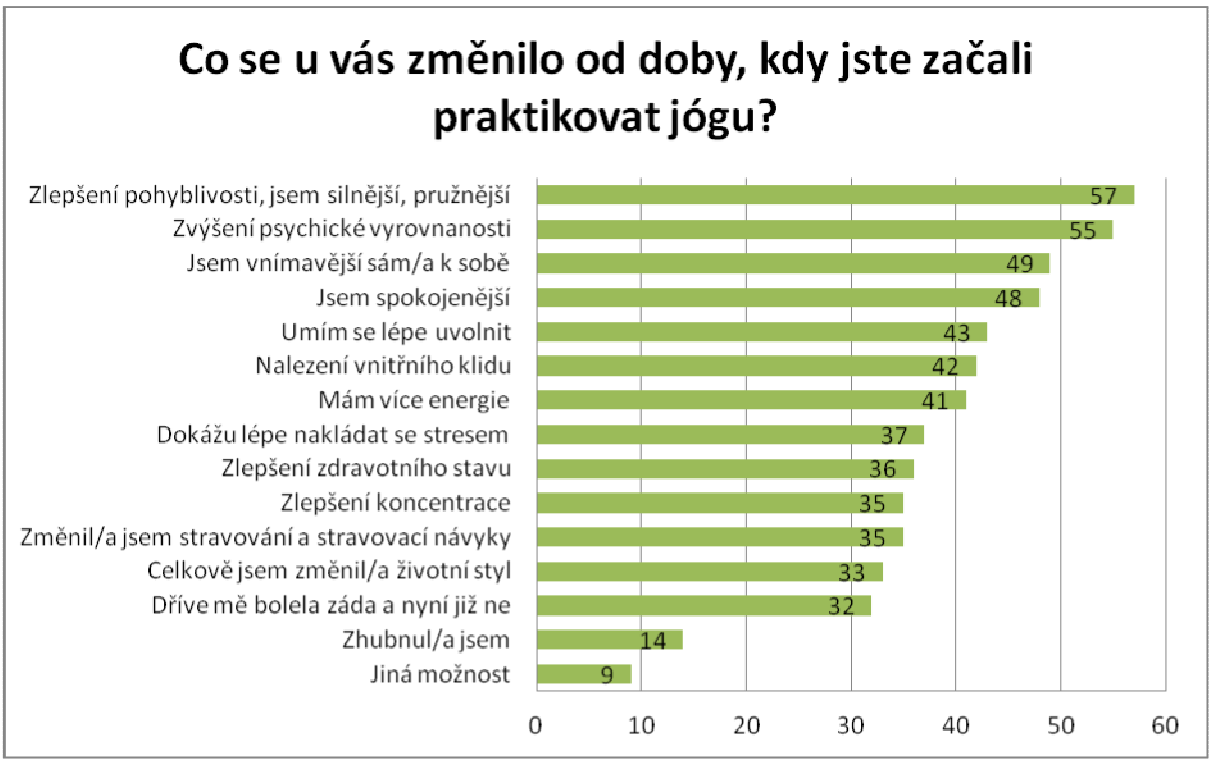
Nejvíce respondentů (33%) uvedlo: cvičení, správné dýchání a meditace, 29% uvedlo, že vnímají jógu jako životní styl. Pro 23% dotázaných je jóga alternativní léčebnou metodou. Jen jeden respondent jógu vnímá jako moderní prvek života. 14% respondentů zvolilo jinou možnost a např. uvedlo že, pro ně znamená klid odbourání stresu, formu rehabilitace k sedavé práci nebo také úlevu od bolesti či srovnání psychiky. Někteří ji vnímají jako cestu k sobě, komplexní psychosomatický systém pracující na všech úrovních. Dalším důvodem, který někteří zmínili, je prevence nebo také setkávání se s originálními lidmi. Některým pomáhá jóga zpomalit a žít vědomě, být více v přítomnosti a nacházet štěstí v sobě samém.

Většina z nás se v současnosti potýká se stresujícím způsobem života a je velmi těžké se mu úplně vyhnout. Proto dalším našim zájmem bylo zjistit, zda respondenti hodnotí jógu jako vhodnou strategii k vyrovnávání se stresem. Výsledky ukázaly, že všichni z dotázaných uvedli, že jim jóga, alespoň částečně pomáhá se se stresem vyrovnat. 75% (45) respondentů uvedlo, že jim jóga pomáhá se se stresem vyrovnat, 23% (14) zvolilo odpověď „Pouze z části“. Jeden respondent zvolil odpověď „Stres nezažívám“.




*Graf 12: Procentuální zastoupení respondentů - pomoc vyrovnávání se se tresem (N = 60).*

Přínos jógy jsme u našich respondentů zkoumali dále i na základě otázky *„Co se u vás změnilo od doby, kdy jste začali praktikovat jógu?“*




*Graf 13: Vnímané změny respondentů na základě praxe jógy (N = 60).*

Z výsledků vyplývá, že změn vnímaných respondenty je hodně, nejčastěji (57x) respondenti uvedli, že se jim zlepšila pohyblivost, že jsou silnější a pružnější. 55x zaškrtli odpověď „Zvýšení psychické vyrovnanosti“, 49x „Jsem vnímavější sám/a k sobě“, 48x „Jsem spokojenější“. Zhruba polovina respondentů uvedla, že se jim celkově změnil životní styl a změnili i stravovací návyky.

Další změny jsou podrobně vidět tabulce výše.

V poznámkách u odpovědi „Jiná možnost“ respondenti uvedli např.: *„Užívám každý okamžik svého života“*, *„Jsem otevřenější vůči druhým lidem*“, *„Změna postoje k životu, lepší přístup k okolí“.* Nebo také *„Změnila jsem práci, našla nové přátele, naučila se novým věcem*“ či *„Cítím, že mnohem vědoměji směřuji svůj život směrem, který chci“.*

# 8 DISKUZE

V této kapitole se zaměříme postupně na několik otázek týkajících se naší práce a především našeho výzkumu.

Nejprve se zamyslíme nad designem našeho výzkumu, který měl svá úskalí. V průběhu plánování a průběhu výzkumu se vyskytly momenty, kdy jsme byli nuceni se rozhodnout pro nějakou z variant, a přitom nebylo jisté, zda naše rozhodnutí je správné. Například při rozhodování o tom, jak vymezit náš základní a výběrový soubor. Za základní soubor považujeme jedince praktikující jógu v jakémkoli věku, bez rozdílu pohlaví, národnosti, příslušnosti, vzdělání či socioekonomického statusu. Jedná se o osoby, které praktikují jógu minimálně 2 roky a žijí v ČR – není však zřejmé, jak veliký tento soubor je, protože neexistuje databáze, ve které by se shromažďovaly údaje o lidech praktikujících jógu. Počet jsme mohli tedy pouze řádově odhadnout. Od této skutečnosti se také odvíjí odpověď na otázku, zda je možné výsledky našeho výzkumu zobecnit. Obecně lze říct, že pokud by náš výběrový soubor byl větší, byla by i vyšší pravděpodobnost jeho platnosti pro celý základní soubor. V této souvislosti bychom se měli zmínit o tom, jak probíhal sběr dat – výsledky totiž mohlo ovlivnit několik skutečností. Za prvé se dá předpokládat, že si „všímaví" jogíni s větší pravděpodobností všimli naší pobídky k vyplnění dotazníku, za druhé, že šlo o ty jogíny, kteří mají s jógou dobrou zkušenost, proto se rozhodli odpovědět. To mohlo poněkud posunout námi zkoumané jogíny do pozitivnější roviny, zatímco méně „všímaví a nadšení" jogíni se do našeho výběrového souboru nemuseli dostat.

Dále jsme se obávali, že náš výběrový soubor nemusí být dost reprezentativní z hlediska pohlaví. Z našich zkušeností praktikuje jógu více žen než mužů (nebo možná jsou jen více vidět a více jich známe), tím pádem je možné, že nezískáme dost mužů do svého výzkumu. Tato obava se nám potvrdila. Ve výběrovém souboru máme 52 žen a pouze 8 mužů.

Možné riziko jsme viděli také v celkové nízké návratnosti dotazníků. Protože jsme posílali prosbu o vyplnění elektronicky, bylo riziko, že dotazník nevyplní dostatek respondentů. Za účelem eliminace rizika nízké návratnosti dotazníků jsme provedli některá opatření (např. opakované emailové výzvy, opakované žádosti na sociálních sítích, osobní vazby). Nakonec se nám podařilo získat 68 respondentů, kteří dotazník vyplnili až do konce (z 313 rozkliknutých/otevřených dotazníků).

Dalším rizikem našeho výzkumu bylo zvolení písemné formy dotazníku metody SEIQoL. Tento dotazník se podle instrukcí zadává ústně, ale my jsme potřebovali zadat dotazník hromadně, proto jsme zvolili písemnou variantu. Úskalí jsme tedy shledávali v možném nepochopení instrukcí, které na základě písemného zadání nebylo možné respondentovi vysvětlit osobně. Více viz kapitola 6.2.2. Nakonec jsme zjistili, že 7 respondentů instrukce pro vyplnění opravdu nepochopilo správně a v části, kde se uvádí 5 životních cílů, špatně rozvrhli procenta důležitosti každého z cílů a suma nedávala dohromady 100%. Tato chybně vyplněná data však neovlivnila náš výzkum, protože jsme s nimi nakonec v rámci analýzy výsledků stejně nepracovali.
Dále jsme nečekali, že i když jsme v průvodním dopisu žádosti o vyplnění dotazníku uvedli, že je třeba, aby respondent praktikoval jógu minimálně dva roky, stalo se, že 8 jedinců vyplnilo dotazník i v případě, že jógu praktikovali kratší dobu. Těchto osm respondentů jsme z výběrového souboru vyřadili, ale všimli jsme si, že výsledky se po jejich vyřazení změnily jen minimálně, což by mohlo zakládat myšlenku o dlouhodobé konzistentnosti výpovědí respondentů.

Nyní se obrátíme k výsledkům našeho výzkumu. Zamyslíme se nad každým z cílů výzkumu zvlášť, a to s ohledem na to, zda naše výsledky odpovídají dosavadním zjištěním. Zároveň kriticky zhodnotíme, zda jsme splnili zamýšlené cíle naší práce.

V návaznosti na náš první výzkumný cíl jsme porovnali míru všímavosti u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu s normou (H1). Předpokládali jsme, že jogíni budou dosahovat vyššího skóre v dotazníku všímavosti než běžná populace a to se nám potvrdilo, podobně jako ve výzkumech, které provedli Friedberg, Danielle, Shelov, Yeshiva, (2009) a Brisbon a Lowery (2011).

V souvislosti s tímto výsledkem vnímáme úskalí, které se týká fenoménů, které zkoumáme. Předpokládali jsme totiž, že souvislost praktikování jógy s mírou všímavosti má příčinný charakter – tedy že cvičení jógy zvyšuje míru všímavosti. Nicméně z vědeckého pohledu je potřeba konstatovat, že tato souvislost může být také opačná - je možné, že více všímaví lidé si vybírají právě tento typ cvičení. Do budoucna by byl vhodný experiment, ve kterém by se zjišťovalo působení praktikování jógy na míru všímavosti formou pretestu a posttestu.

V návaznosti na náš druhý výzkumný cíl jsme zjišťovali u našeho výzkumného souboru vztah mezi všímavostí a životní spokojeností (H2). Předpokládali jsme, že se tento vztah objeví také u jedinců praktikujících dlouhodobě jógu, což se podařilo prokázat. V souvislosti s

ověřováním této hypotézy jsme bohužel nemohli výsledky z dotazníku SEIQol porovnat s normou, protože dotazník není standardizovaný. Můžeme, ale uvést, že subjektivně vnímaná spokojenost měřená metodou SEIQol zaznačená respondenty na přímce (0-100) byla v průměru 80,6, což je poměrně vysoká úroveň životní spokojenosti.

Nakonec jsme se pokusili charakterizovat jedince praktikující dlouhodobě jógu. K tomuto účelu jsme vytvořili vlastní dotazník. Na základě zpracování dat z dotazníků se nám podařilo popsat jejich životní styl, délku jejich praxe a motivaci, jejich způsoby praktikování jógy a také jejich vnímané přínosy jógy pro svůj život.

Předpokládali jsme, že jogíni budou dodržovat zdravý životní styl, což se nám potvrdilo. Také nás zaujaly výsledky ohledně jejich motivace, která se ukázala více na psychické rovině než na fyzické, tak jak tomu bývá u jiných typů cvičení.

Nečekali jsme, že se objeví tolik odlišností ve způsobech praktikování jógy, ale příjemně nás překvapilo, že většina jogínů do své praxe zahrnuje meditaci a relaxaci. Zároveň považujeme za pozitivní odpovědi na otázku ohledně vnímaných přínosů, které byly opět na psychické rovině (49x „Jsem vnímavější sám/a k sobě“, 48x „Jsem spokojenější).

Jsme si vědomi, že výsledky a nálezy v našem výzkumu podléhají nejrůznějším vlivům zkreslení a výsledky nelze generalizovat. Možné nedostatky a zkreslení výsledků tohoto výzkumu vidíme např. ve výběru vzorku, který byl pouze příležitostný, čímž došlo k tomu, že se do výzkumu mohli zapojit respondenti, kteří nemusí vhodně reprezentovat celou populaci jogínů.

Na závěr se zamyslíme nad možnostmi dalších výzkumů. V této diplomové práci jsme se soustředili na základní výzkum, hlavně na to, zda má smysl sledovat všímavost u jedinců praktikujících jógu a do jaké míry souvisí skór životní spokojenosti (měřený metodou SEIQoL) s celkovým skórem všímavosti (měřené dotazníkem pěti aspektů všímavosti). Zaměřili jsme se také na popis skupiny jedinců praktikujících dlouhodobě jógu, na jejich charakteristiky, životní styl, jejich motivaci a cíle. Do budoucna by bylo vhodné provést podrobnější analýzu získaných dat. Například bychom mohli více analyzovat data získaná díky metodě SEIQoL a rozebrat více jednotlivé životní cíle jogínů (co více upřednostňují, jakou tomu přikládají váhu a jak moc jsou v těchto oblastech spokojení). Těmto výsledkům jsme se pro jejich velký rozsah zatím nevěnovali. Více prostoru by mohlo být věnováno také zamyšlení nad tím, zda nazývat námi zkoumaný základní soubor „jogíny“ (v naší práci jsme se tomuto označení spíše vyhýbali). Jde víceméně o terminologickou otázku – co z jedince praktikujícího jógu dělá „jogína? Mohli bychom si klást otázky jako: Liší se jogíni něčím od

běžné populace a čím? Liší se jogíni v různých zemích? Co spojuje všechny jogíny, pokud jde o jejich životní styl, a další.

V dalším výzkumu bychom se také mohli pokusit získat větší počet respondentů, především mužů. Další možností by bylo (jak jsme již naznačili výše) zkoumat přímo vliv jógy, kdy bychom mohli otestovat jedince ještě předtím, než začnou praktikovat jógu, a následně po několika měsíčním praktikování jógy.

# 9 ZÁVĚRY

Z našeho výzkumu vyplývají následující zjištění:

- lidé, kteří dlouhodobě praktikují jógu, dosahují vyšší míry všímavosti
- všímavost jedinců praktikujících jógu koreluje pozitivně s jejich životní spokojeností
- jedinci dlouhodobě praktikující jógu se vyznačují následujícími charakteristikami:
  - průměrná délka praktikování jógy v našem výběrovém souboru je 7,3 let
  - 39 z 60 respondentů uvedlo vysokoškolské vzdělání, 17 střední s maturitou, 3 vyšší odborné a pouze 1 vzdělání základní.
  - pokud jde o stravovací návyky, nedodržují speciální režim, ale mají zájem o správné stravovací návyky a s tím související zdravý životní styl
  - většina nekouří, alkohol pijí občas
  - zjištění, proč začali s jógou: od jógy očekávají psychické zklidnění/mentální odpočinek (nejčastější odpověď byla, že hledali vnitřní klid nebo že chtěli relaxovat, zklidnit se)
  - jako motivace k praktikování jógy převažuje „psychická motivace“ (54%) nad „fyzickou motivací“ (33%)
  - pokud jde o způsoby praktikování jógy, ukázalo se, že je u každého jogína vysoce individuální záležilostí, která se v průběhu jejich praxe vyvíjela
  - respondenti mezi svými praktikami uváděli nejčastěji ásanovou praxi (jógové pozice), 91% (54) respondentů praktikuji jógové pozice min. 1x týdně, na druhém místě je zastoupená relaxace, kterou tu do své praxe dokonce zahrnují všichni oslovení
  - minimálně jednou týdně relaxuje 73% respondentů, méně často respondenti provádí očistné techniky a zpívají mantry (32% respondentů uvedlo zpívání manter 1x týdně, 20% respondentů provádí očistné techniky minimálně 1x týdně pouze 6 dotazovaných uvedlo, že se jim věnuje každý den)

- pokud jde o druh jógy, který jogíni praktikují a to, zda kombinují více jógových stylů dohromady či se drží jen jednoho vybraného, se ukázalo, že 40% respondentů volí dynamičtější styl (Asthangha jógu 21% a Vyniasa flow jóga 19%), kdežto 26 % respondentů volí klidnější styl jógy

- pokud jde o přínosy jógy, vnímá je přes všechny odlišnosti v přístupu a metodách jógové praxe většina respondentů podobně: 56% respondentů vnímá přínos na mentální úrovni – nejčastější odpovědi byly, že jim jóga pomáhá naladit se více na sebe (53%), že jim pomáhá zklidnit se a dostat se více do přítomnosti

- když měli respondenti uvést, co pro ně jóga znamená, uvedlo 33%, že pro ně jóga znamená: cvičení, správné dýchání a meditace, 29% uvedlo, že vnímají jógu jako životní styl, pro 23% dotázaných je jóga alternativní léčebnou metodou, pouze jeden respondent jógu vnímá jako moderní prvek života, 14% respondentů kolonku „jiná možnost“ a napsali, že pro ně znamená klid, odbourání stresu, formu rehabilitace k sedavé práci, úlevu od bolesti a „srovnání“ psychiky

- jedním z našich zájmů bylo zjistit, zda respondenti hodnotí jógu jako vhodnou strategii k vyrovnávání se stresem: všichni dotázaní uvedli, že jim jóga pomáhá se se stresem vyrovnat (u 23 % byla odpověď „pouze zčásti“)

- pokud jde o hodnocení změn, které respondentům jóga přinesla v jejich životě, z výsledků vyplývá, že jich je hodně: nejčastěji (57x) uváděli, že se jim zlepšila pohyblivost, že jsou silnější a pružnější. 55 jich uvedlo zvýšení psychické vyrovnanosti“, 49x zlepšení vnímavější sám/a k sobě“, 48x větší spokojenost, zhruba polovina respondentů uvedla, že se jim celkově změnil životní styl a stravovací návyky.

# 10 SOUHRN

Východiskem k formulaci cílů naší práce je jednak dlouhodobá zkušenost s jógovou praxí, jednak výzkumy o pozitivním vlivu jógy na tělesnou i psychickou stránku člověka. Zaujala nás podobnost jógy a všímavosti, které ve svých konceptech obsahují zaměření na přítomný okamžik - na bytí tady a teď, a proto jsme se rozhodli prozkoumat všímavost v souvislosti s praktikováním jógy. Zajímalo nás také, zda jóga, která podle mnoha odborníků přispívá k duševní pohodě člověka, souvisí s jeho životní spokojeností.

Současný život přináší každodenní spěch, stres a napětí. Jedním ze způsobů překonávání stresu jsou právě jógové praktiky, které pomáhají vyrovnávat se lépe se zátěží a podporují adaptační schopnosti člověka (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007).

Jóga vznikla asi před 5000 lety v Indii, byla inspirovaná tradicemi hinduismu a dále ovlivněna buddhistickým učením (Kubrychtová Bártová, Stehlík, 2007). Mahéšvaránanda (2005) uvádí, že jóga jako taková není založena na zkušenosti a předpisech jiných, ale hlavně na vlastním prožitku.

Jógu lze nazvat vědou správného žití (angl. „science of right living“) a funguje, pokud ji integrujeme do každodenního života. Funguje na všech úrovních osobnosti: fyzické, mentální, emocionální, psychické a spirituální (Kumar et al., 2015). Jóga uvádí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy a tím pomáhá při zvládání každodenních nároků, problémů a starostí. Tímto způsobem v sobě rozvíjíme lepší porozumění sobě samým a smyslu svého života. Může nám však pomoci i ve sjednocení individuálního a univerzálního „Já“ (Mahéšvaránanda, 2005). Často bývá jóga prostředkem ke změně. Dá se říci, že rozvíjí dovednost být více sami sebou, nacházet vlastní limity, ale též rozšiřovat hranice. (Brown, 2003).

Brownová (2006) také zdůrazňuje zaměření jógy na přítomnost. Jóga nám ukazuje přítomný okamžik, a právě proto nám přináší povzbuzení. V přítomnosti starosti mizí a díky tomuto zaměření se můžeme naučit, jak efektivně snižovat stres, jak alespoň na chvíli odhodit určitou část svého „nákladu“, své nároky a požadavky na sebe. V tomto aspektu a v jejím pozitivním zaměření můžeme vidět propojení jógy s dalším fenoménem, kterému se v naší práci věnujeme, a to všímavostí.

Všímavost, neboli mindfulness, je často charakterizována jako otevřená či bdělá pozornost, vědomé pozorování či uvědomění. Všímavost se v současnosti těší velkému zájmu odborníků po celém světě a je hojně zkoumána. Benda (2010) všímavost popisuje jako přirozenou schopnost být duchem tady a teď - nezaujatě registrovat prožívané psychické a tělesné fenomény v přítomnosti“. Kabat-Zinn (2015) popisuje všímavost jako uvědomování si, jež vzniká skrze záměrné soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez hodnocení. Všímavost má celou řadu aspektů, které jsou propojené a navzájem se ovlivňují a řídí se vlastními principy. Mezi nejdůležitější aspekty všímavosti patří přijetí přítomného okamžiku, akceptování myšlenek, pocitů a zážitků, které se dějí, soustředění pozornosti, otevřený postoj a trpělivost. Penman a Williams (2011) vnímají všímavost jako vhodnou pomoc pro znovuzískání kontroly nad svým životem. Díky ní lze negativní myšlenky zachytit dříve, než nás přemůžou. Není tedy divu, že fenomén všímavosti nalezneme v řadě terapeutických programů. Terapeutické přístupy, využívající prvky všímavosti, jsou rozvíjené zhruba od 90. let minulého století. Někdy bývají označovány za „třetí generaci“ kognitivně-behaviorální terapie. Nejsou založeny jen na změně samotného myšlení, které následně ovlivňuje pocity, ale mají pomoci klientovi změnit přímo postoj či vztah ke svým myšlenkám a pocitům (Benda, 2006). Uveďme některé z nich: Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) - snižování stresu založené na všímavosti, Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) - kognitivní terapie založená na všímavosti nebo Acceptance and Commitment Therapy (ACT) - terapie přijetím a odevzdáním, Dialectical Behavior Therapy (DBT) - dialektická behaviorální terapie či satiterapie.

Množství vědeckých důkazů potvrzuje, že trénink všímavosti může náš život zásadně změnit. Vědci v této souvislosti zaznamenali změny v prožitcích i chování a také prokázali její vliv na funkce a strukturu mozku (Siegel, 2016). Využití „všímavosti“ může být také nápomocno samotnému psychoterapeutovi, kterému může pomoci rozvíjet empatii a soucit a také ho naučit přijímat a nehodnotit nepříjemné emoce (Žitník, 2010).

Dalším klíčovým tématem naší práce je životní spokojenost, která je terminologicky značně nepřehledná. Blatný (2006) řadí životní spokojenost do kognitivní složky osobní pohody, která je reprezentována hodnocením vlastního života člověka – jeho spokojeností v různých oblastech života, kterými mohou být např. vztahy (rodina, přátelé), práce, socioekonomický status. Úzce související oblasti, jako osobní pohoda, kvalita života, životní spokojenost či štěstí, jsou vykládány různě. Podle WHO (1997) znamená kvalita života subjektivní vnímání vlastního postavení v životě ve vztahu ke kultuře, k systému hodnot, životním cílům,

očekáváním a normám. Kvalita života má šest základních aspektů: zdraví, nezávislost, sociální vztahy, vzdělání, životní prostředí a duchovní oblast. Pojem osobní pohoda, jeho anglický ekvivalent je „well-being“, znamená dlouhodobý emoční stav odrážející celkovou spokojenost člověka se svým životem. Přitom lze rozlišovat subjektivní a objektivní dimenzi osobní pohody. Pokud jde o obsah pojmu štěstí, nalezneme opět různé názory. Například podle Frýby (2013) je „být šťastný“ dovednost, kterou je možné se naučit. Seligman (2014), který původně vnímal štěstí jako ústřední pojem pozitivní psychologie, uvedl do této oblasti nový pojem „flourishing“, který kromě hledání osobní pohody obsahuje také to, jak se účastníme na přispívání pro dobro společnosti a spokojenosti druhých lidí (Slezáčková, 2012).

V našem výzkumu jsme se zaměřili na základní soubor jedinců dlouhodobě praktikujících jógu v ČR. Pokusili jsme se zjistit jejich úroveň všímavosti a životní spokojenosti a blíže popsat jejich způsob praktikování jógy, jejich životní styl, motivaci a hodnocení vlivu jógy na jejich život.

Náš výběrový soubor měl 60 respondentů, kteří praktikovali jógu nejméně 2 roky, 42% respondentů uvedlo, že praktikují jógu 5 až 10 let, průměrná doba praxe jógy v našem souboru byla 7,3 let. Šlo o 52 žen a 8 mužů. Věkové rozpětí bylo od 18 do 55 let. Nejvíce zastoupená je věková kategorie od 30 do 39 let. Převažovali jedinci s VŠ vzděláním, pouze 2% mělo základní vzdělání. Způsob výběru respondentů byl příležitostný. Oslovení proběhlo na základě vlastních kontaktů a také oslovením významnějších jógových organizací - asociací a studií z celé ČR.

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo posoudit, zda mají jedinci praktikující dlouhodobě jógu vyšší úroveň všímavosti než běžná populace. Ke splnění tohoto cíle jsme využili Dotazník pěti aspektů všímavosti, který u nás přeložil Benda a standardizoval Žitník (2010). Naše hypotéza o statisticky významně vyšší celkové míře všímavosti než u běžné populace byla přijata na hladině významnosti 0,0002. Dalším cílem bylo ověřit u našeho výběrového souboru vztah mezi všímavostí a životní spokojeností a posoudit její životní spokojenost. Hypotéza o korelaci mezi mírou všímavosti a mírou životní spokojenosti byla přijata na hladině významnosti 0,00003. Pro zjišťování životní spokojenosti jsme použili metodu SEIQoL, kterou jsme upravili pro hromadné dotazování. Subjektivně vnímaná spokojenost měřená metodou SEIQol dosahovala průměrně hodnot 80,6 (na škále 0-100).

Posledním cílem našeho výzkumu bylo blíže poznat cílovou skupinu jogínů – k tomuto účelu jsme vytvořili vlastní dotazník. Zjistili jsme, že pokud jde o stravovací návyky, nedodržují speciální režim, ale mají zájem o správné stravovací návyky a s tím související zdravý životní

styl. Většina nekouří, alkohol pijí občas. Jako motivace k praktikování jógy převažuje „psychická motivace“ (54%) nad „fyzickou motivací“ (33%), pokud jde o přínosy jógy, vnímá je přes všechny odlišnosti v přístupu a metodách jógové praxe většina respondentů podobně: 56% respondentů vnímá přínos na mentální úrovni – nejčastější odpovědi byly, že jim jóga pomáhá naladit se více na sebe (53%), že jim pomáhá zklidnit se a dostat se více do přítomnosti. Jedním z našich zájmů bylo zjistit, zda respondenti hodnotí jógu jako vhodnou strategii k vyrovnávání se stresem: všichni dotázaní uvedli, že jim jóga pomáhá se se stresem vyrovnat (u 23 % byla odpověď „pouze zčásti“). Pokud jde o hodnocení změn, které respondentům jóga přinesla v jejich životě, z výsledků vyplývá, že jich je řada: nejčastěji uváděli zlepšenou pohyblivost, zvýšení psychické vyrovnanosti, zlepšení vnímavosti sám/a k sobě, větší spokojenost, zhruba polovina respondentů uvedla, že se jim celkově změnil životní styl a stravovací návyky.

Se zodpovězenými otázkami v rámci našeho výzkumu se objevily nové, na které by bylo vhodné zaměřit další výzkum. Týkají se bližšího charakterizování „jogínů“, například pokud jde o jejich odlišnosti od běžné populace nebo jejich odlišností v různých zemích. V dalším výzkumu bychom se také mohli pokusit získat větší počet respondentů, především mužů. Další možností by bylo zkoumat přímo vliv jógy na některé psychologické fenomény, kdy bychom otestovali jedince ještě předtím, než začnou praktikovat jógu, a následně po několika měsíčním praktikování jógy.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY


1) Akhtar, M. (2015). *Pozitivní psychologií proti depresi: Jak svépomocí dosáhnout štěstí, pohody a vnitřní síly.* Praha: Grada Publishing a.s.

2) 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

3) Baer, R. (2010). *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change.* Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

4) Benda, J. (2006). *Meditace, všímavost a nové směry KBT.* Konfrontace – časopis pro psychoterapii, 17, 3 (65), 132-135.

5) Benda, J. (2007). *Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi.* Československá psychologie 2007, ročník LI, číslo 2

6) Benda, J. (2010). *Všímavost: Budhistická revoluce v psychologii?* Psychologie dnes 16 (5), 48-50

7) Blatný, M. et. al. (2006). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy.* Praha: Grada Publishing, a.s.

8) Brisbon, N.M., Lowery, G.A., (2011). *Mindfulness and levels of stress: a comparison of beginner and advanced Hatha Yoga practitioners* Získáno 8.ledna 2016 z NCBI http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19949871

9) 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).

10) Brown, Ch. (2003). *Jóga od A do Z (Podrobný průvodce pozicemi a cviky).* Octopus Publishing Group Ltd.

11) Frýba, M. (2002). *Principy satiterapie.* Praha: Ateliér Satiterapie.

12) Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života. Aplikace metody Abhidhamma.* Boskovice: Albert.

13) Frýba, M. (2013). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života.* Boskovice: Albert.

14) Friedberg, J.P., Danielle V. Shelov, D.V., Yeshiva, S.S., (2009). *A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness.* Získáno 9.ledna 2016 z Journals Cambridge http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=6289744&fileId=S1352465809990361

15) Gítananda, G. (1999). *Jóga pro učitele a žáky.* Olomouc: Fontána.

16) Gurková E. (2011). *Hodnocení kvality života*. Praha: Grada Publishing a.s.

17) Hanson & Mendius. (2009). *Buddha´s Brain: the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom.* Oakland: New Harbinger Publications.

18) Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory.* Praha: Sociologický ústav AV ČR.

19) Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha Portál.

20) Hassonová, G. (2015). *Technika Mindfulness - Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.

21) Chambers, R., Lo, B.C.Y., Allen, N.B. (2008). *The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. Cognitive Therapy Research*, 32, 303 – 322.

22) Iyengar B.K.S. (1997). *The Illustrated Light on Yoga.* Harpers Collins Publishers India. New Delhi.

23) Knuf, A. (2014). *Jak zklidnit splašenou mysl: Cesta k vnitřnímu klidu.* Praha: Grada Publishing, a.s.

24) Johnson, R., Ruhl, J. (2000). *Contentment: A Way to True Happiness.* New York: HarperCollins Publishers Inc.

25) Kabat-Zinn, J., (2005). *Mindful Yoga, Movement and Meditation.* Web Yoga Chicago. Staženo 5. února, 2016 z http://yogachicago.com/2014/03/mindful-yoga-movement-and-meditation/

26) Kabat-Zinn, J., (2015). *Uvědomujte si přítomnost. Meditace všímavosti v každodenním životě.* Olomouc: Anag.

27) Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinant zdraví.* Praha: Academia.

28) Kebza, V., Šolcová, I. (2005). *Koncept osobní pohody a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti.* In M. Blatný, J. Dosedlová, V. Kebza, I. Šolcová (Eds.), Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita a Nakladatelství MSD.

29) Kopal, J., Vyšata, O., Burian, J., Schätz, M., Procházka, A. and Vališ, M. (2014). *Complex continuous wavelet coherence for EEG microstates detection in insight and calm meditation.* Consciousness and Cognition. 30 (2014) 13–23.

30) Kubrychtová Bártová, H., Stuchlík, R. (2007). *Jóga.* Praha: Grada Publishing, a.s.

31) Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál.

32) Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci.* Praha: Grada Publishing, a.s.

33) Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání.* Praha: Grada Publishing, a.s.

34) Lalvani, V. (1997). *Jóga proti stresu.* Praha: Rebo.

35) Lysebeth, V.A. (1978). *Jóga.* Praha: Olympia.

36) Maehle, G. (2006). *Áštanga vinjása jóga*. Olomouc Fontána

37) Mahéšvaránanda, P., S. (2007). *Systém Jóga v denním životě*. Praha: Mladá fronta.

38) McKenzie, S., Hassed, C. (2012). *Mindfulness for Life: How to Use Mindfulness Meditation to Improve Your Life.* London: Little, Brown Book Group.

39) Němcová, M. (1994). *Terapie všímáním.* Kontext, 10(3), 3-7.

40) Novák, T. (2012). *Jednej asertivně!: Asertivně na duševní hygienu.* Praha: Grada Publishing, a.s.

41) Osho. (1976) *Yoga: The Alpha and the Omega, Vol 1* (Talks given from 25/12/73 pm to 10/05/76 am)

42) Osho. (2005). *Jóga: Věda o duši.* Praha: Pragma.

43) Penman, D., Vidyamala, B. (2016). *Meditace pro zdraví: Praktický průvodce pro zvládání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti.* Praha: Grada Publishing, a.s.

44) Pastucha, P. (2003). *Terapie hraniční poruchy osobnosti – Dialektická behaviorální terapie.* Psychiatrie pro praxi 2003/5. Získáno 15.února 2016 z http://www.solen.cz/pdfs/psy/2003/05/08.pdf

45) Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., Sandra E. Sephton, S.E. (2009). *Yoga and Mindfulness: Clinical Aspects of an Ancient Mind/Body Practice.* Získáno 2.ledna 2016 z Elsevier http://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/32168.pdf

46) Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi.* Praha: Ikar.

47) Seligman, M.(2014). *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody.* Brno: Jan Melvil publishing.

48) Semich, A., (2014). *Effects of two different Hatha yoga interventions on perceived stress and five facets of mindfulness.* Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, Vol 74(8-B)(E), 2014.

49) Shaffer, H. J., LaSalvia, T. A., Stein, J. P.: *Comparing Hatha yoga with dynamic group psychotherapy for enhancing methadone maintenance treatment: a randomized clinical trial.* Altern Ther Health Med, 3, 1997, s. 57–66.

50) Kumar, D. et al. (2015). *International Yoga Teacher Trainig Course Manual.* Rishikesh: Siddhi Yoga

51) Siegel, R. (2016). *Velká kniha meditačních technik: Jednoduchá cvičení pro každodenní problémy.* Praha: Grada Publishing, a.s.

52) Sinclair, M.,Seydel, J. (2015). *Všímavost: Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají.* Praha: Grada Publishing, a.s.

53) Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií.* Praha: Grada Publishing, a.s.

54) Stehlíková, M. (2014). *Jak se vyrovnat s bolestí*. Psychologie.cz. Staženo dne 5.3.2016 z http://psychologie.cz/jak-se-vyrovnat-s-bolesti/

55) Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). *How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attention control (mindfulness) training help?* Behaviour Research & Therapy.

56) Vyšata, O., Schätz, M., Kopal, J., Burian, J., Procházka, A., Jiří, K., Hort, J. and Vališ, M. (2014) *Non-Linear EEG Measures in Meditation.* J. Biomedical Science and Engineering, 7, 731-738.

57) Williams, M., Penman, D. (2014). *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě.* Olomouc: Anag.

58) Woolery, A., Myers, H., Sternlieb, B., Zeltzer, L.: *A yoga intervention for young adults with elevated symptoms of depression.* Altern. Ther. Health, Med., 10, 2004, pp. 60–63

59) WORLD HEALTH ORGANIZATION. (1997). *Measuring Quality of Life : The World Health Organization Quality of Life Instruments*. Získáno 9.března 2016 z http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf .

60) Žitník, J. (2010). *Diplomová práce: Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. Praha: Univerzita Karlova.

# PŘÍLOHY

Příloha č.1_Formulář zadání magisterské diplomové práce

Příloha č.2_Český a cizojazyčný abstrakt magisterské diplomové práce

Příloha č.3_Dotazník (testová baterie)

Příloha č.4_Forma žádosti o vyplnění dotazníku

Příloha č.5_Konečná data

Příloha č.6_Grafy - Procentuální zastoupení jednotlivých jógových technik respondentů

## Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

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

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

**Podklad pro zadání DIPLOMOVÉ práce studenta**

| PŘEDKLÁDÁ: | ADRESA | OSOBNÍ ČÍSLO |
|---|---|---|
| Bc. MÁTÉ Michaela | Nová Hejčínská 5, Olomouc | F140629 |

**TÉMA ČESKY:**

Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu

**NÁZEV ANGLICKY:**

Level of mindfulness and life satisfaction in the long - term practicing yoga individuals

**VEDOUCÍ PRÁCE:**

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

**ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

Rozsah min. 110 tisíc znaků (včetně mezer, bez příloh).
Zásady pro vypracování: dle metodiky dostupné na www.psych.upol.cz - Manuál pro psaní diplomových prací na katedře psychologie FF UP v Olomouci.
Základem teoretické části budou odborné články, knihy, výzkumy a studie autorů zabývajících se problematikou jógy, všímavosti a životní spokojenosti.
Výzkumná část mapuje rozdíly v míře všímavosti a životní spokojenosti mezi jedinci dlouhodobě praktikujících jógu a normou.

**SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**


Benda, J. (2007a). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. Československá Psychologie, Vol. 51 (2), s.129-140.
Ferjenčík, J. (2000). Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Praha: Portál.
Fontana, D. (1998). Kniha meditačních technik. Praha: Portál.
Frýba, M. (2003). Umění žít šťastně. Praha: Argo.
Frýba, M. (2008). Psychologie zvládání života. Boskovice: Albert.
Goleman, D. (2014). Pozornost. Brno: Jan Melvil publishing.
Goleman, D. (1981). Buddhist and Western psychology: Some commonalities and differences. Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 13 (2), s.125-136.
Grof, S. (1992). Dobrodružství sebeobjevování. Praha: Gemma.
Hanh, T. N. (1976). The miracle of mindfulness. Boston: Beacon Press.
Mihulová, M. Svoboda, M. (1998). Jóga a sebepoznávání. Liberec: Santal.
Minařík, K. (1997). Pataňdžaliho jógasútra. Praha: Canopus.
Votava, J. (1988). Jóga očima lékařů. Praha: Avicenum.


**Podpis studenta:** ..... **Datum:** 29. 1. 2015

**Podpis vedoucího práce:** ..... **Datum:** 28. 1. 2015

(c) IS/STAG , Portál - Podklad kvalifikační práce , F140629 , 15.01.2015 09:25

**Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

## ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu

**Autor práce:** Bc. Michaela Máté

**Vedoucí práce:** Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 86/144883

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 60

**Abstrakt:** 1132

Tato magisterská práce se zabývá všímavostí a životní spokojeností u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu v ČR a zároveň se snaží postihnout některá specifika této výzkumné skupiny. Výzkumný soubor tvořil 60 respondentů, kteří praktikují jógu déle než 2 roky, v průměru 7 let. K výzkumu byla využita testová baterie, která obsahovala Dotazník pěti aspektů všímavosti, metodu SEIQoL a vlastní dotazník. Ten se zaměřoval na demografická data (věk, pohlaví atd.) a také otázky např. na délku a frekvenci praktikování jógy, přínosy jógy pro respondenty apod. Z odpovědí jsme formou popisné statistiky uvedli zjištění týkající se jejich životního stylu, motivace, délky, způsobu a přínosu praktikování jógy. Na základě empirie a několika výzkumů jsme předpokládali, že jogíni budou vykazovat vyšší míru všímavosti a ta bude korelovat s jejich životní spokojeností, což se potvrdilo na vysoké hladině významnosti. Mezi zajímavá zjištění z vlastního dotazníku patří například to, že většina jogínů do své praxe zahrnuje meditaci a relaxaci nebo odpovědi ohledně jejich motivace, která se ukázala více na psychické rovině než na fyzické.

**Klíčová slova:** jóga, všímavost, životní spokojenost

**Příloha č. 2: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

## ABSTRACT OF THESIS

**Title:** Level of mindfulness and life satisfaction in the long - term practicing yoga individuals

**Author:** Bc. Michaela Máté

**Supervisor:** Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 86/144883

**Number of appendices:** 6

**Number of references:** 60

**Abstract:** 1230

This master thesis deals with mindfulness and life satisfaction of the individuals practising yoga on a long - term basis in the Czech Republic, while trying to capture some of the specifics of the researched group. The researched sample comprised of 60 respondents who have been practising yoga for more than two years, an average of 7 years. A test battery, which included Five aspects of mindfulness questionnaire, SEIQoL and own questionnaire, was used for the research. It focused on demographic data (age, gender, etc.) as well as issues such as the length and frequency of practicing yoga, and benefits of yoga for respondents. By using the form of descriptive statistics we reported findings regarding their lifestyle, motivation, length, way and the benefits of practising yoga. On the basis of empiricism and several researches we assumed that yogis would show a higher degree of mindfulness and it would correlate with their life satisfaction, which was confirmed at a high level of significance. Among the interesting findings of my own survey belongs the fact that most yogis include meditation and relaxation into their practice. Also answers regarding their motivation proved more psychological than physical level.

**Key words:** yoga, mindfulness, life satisfaction

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**



# Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu

**Vážené jogínky, vážení jogíni**
dovolte mi, požádat Vás o vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentkou psychologie a získaná data použiji v mé magisterské práci, ve které se zabývám všímavostí a životní spokojeností u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu. Dotazník je anonymní a zabere Vám cca 20 minut.
Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu,
Michaela Máté

## Jste žena nebo muž?

- ◯ Žena
- ◯ Muž

## Kolik je Vám let?

[ ]

## Jaké jste národnosti?

[ ]

## Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- ◯ Základní
- ◯ Střední bez maturity
- ◯ Střední s maturitou
- ◯ Vyšší odborné
- ◯ Vysokoškolské

## Jak dlouho se již věnujete józe?

**Nápověda k otázce:** Prosím napište kolik let se již věnujete józe.

[ ]

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**

Katedra psychologie
Filozofické fakulty UP

# Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu

## Co zahrnujete do své praxe jógy a jak často?

| | Každý den | Každý druhý den | Jednou týdně | Několikrát za měsíc | Méně často | Nikdy |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ásanová praxe | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Pránajáma (dechové techniky) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Relaxace | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Meditace | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Očistné techniky | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Zpívání manter | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## Pokud do své jógové praxe zahrnujete ještě něco dalšího, prosím uveďte níže, co praktikujete a jak často.

## Které druhy jógy praktikujete?

**Nápověda k otázce:** I když jóga je jen jedna:) prosím vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- ☐ Hathajóga
- ☐ Asthangajóga
- ☐ Vyniasa flow jóga
- ☐ Powerjóga
- ☐ Bikram nebo hot jóga
- ☐ Iyengar jóga
- ☐ Hormonální jóga
- ☐ Kundalini jóga
- ☐ Jiná

## Jste lektor/lektorka jógy?

- ○ Ano
- ○ Ne

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**

Katedra psychologie
Filozofické fakulty UP

**Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu**

## Proč jste začali praktikovat jógu?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- [ ] Fyzický problém (bolest zad, apod.)
- [ ] Pro zlepšení postavy
- [ ] Hledal/a jsem vnitřní klid
- [ ] Chtěl/a jsem vyzkoušet něco nového
- [ ] Chtěl/a jsem se naučit relaxovat, zklidnit se
- [ ] Jiná možnost (uveďte, prosím)

## Proč praktikujete jógu?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- [ ] Živím se tím
- [ ] Baví mě to
- [ ] Chci zhubnout
- [ ] Chci si udržet kondici
- [ ] Pomáhá mi zklidnit se
- [ ] Pomáhá mi naladit se více na sebe
- [ ] Pomáhá mi dostat se více do přítomnosti
- [ ] Jiná možnost (uveďte, prosím)

## Co pro Vás jóga znamená?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- [ ] cvičení, správné dýchání a meditace
- [ ] životní styl
- [ ] moderní prvek života
- [ ] alternativní léčebnou metodu
- [ ] Jiná možnost (uveďte, prosím)

## Pomáhá Vám jóga vyrovnat se se stresem?

- ◯ stres nezažívám
- ◯ ano
- ◯ pouze z části
- ◯ ne

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**



## Dodržuji stravovací režim tím, že:

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- [ ] žádný speciální stravovací režim nedodržuji
- [ ] jsem vegetarián/ka
- [ ] jsem vegan/ka
- [ ] nepiji sladké limonády
- [ ] nejím smažené ani jinak podobně upravené potraviny
- [ ] nekonzumuji bílý rafinovaný cukr
- [ ] nepiji kávu
- [ ] přijímám dostatečné množství správných tekutin (voda, bylinné čaje, apod.)
- [ ] Jiná možnost (uveďte, prosím)

## Kouříte?

- ◯ Ano
- ◯ Občas
- ◯ Ne

## Pijete alkohol?

- ◯ Nikdy
- ◯ Výjimečně (např. 2 – 5 x za rok)
- ◯ Občas (např. 1 – 2 x měsíčně)
- ◯ 3 – 4x měsíčně
- ◯ 2 – 4 x týdně
- ◯ Častěji než 4x týdně, případně každý den

## Co se u vás změnilo od doby, kdy jste začali praktikovat jógu?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více možných odpovědí.

- [ ] Zhubnul/a jsem
- [ ] Zlepšení pohyblivosti, jsem silnější, pružnější
- [ ] Zvýšení psychické vyrovnanosti
- [ ] Zlepšení zdravotního stavu
- [ ] Zlepšení koncentrace
- [ ] Dříve mě bolela záda a nyní již ne

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**

Katedra psychologie
Filozofické fakulty UP

**Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu**

- [ ] Změnil/a jsem stravování a stravovací nároky
- [ ] Jsem vnímavější sám/a k sobě
- [ ] Nalezení vnitřního klidu
- [ ] Celkově jsem změnil/a životní styl
- [ ] Dokážu lépe nakládat se stresem
- [ ] Umím se lépe uvolnit
- [ ] Jsem spokojenější
- [ ] Mám více energie
- [ ] Jiná možnost (uveďte, prosím)

Přečtěte si, prosím, následující tvrzení a označte do jaké míry dané tvrzení pro vás obecně platí.

| | Téměř nikdy | Málokdy | Někdy | Často | Téměř vždy |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Když jdu, vědomě si všímám tělesných pocitů vznikajících při pohybu. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. Snadno nalézám slova k vylíčení svých pocitů. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Kritizuji se za to, že mám nesmyslné nebo nevhodné emoce. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Uvědomuji si své pocity a city, aniž bych na ně musel reagovat. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. Když dělám různé věci, duchem se toulám mimo a jsem snadno nepozorný. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počitky vznikající při kontaktu vody s mým tělem. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. Snadno dokážu svá přesvědčení, názory a očekávání vyjádřit slovy. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. Nevěnuji pozornost tomu, co dělám, protože se oddávám dennímu snění, dělám si starosti nebo jsem duchem nepřítomný. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. Pozoruji své pocity, aniž bych se jimi nechával unést. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. Uvědomuji si, jak jídlo a pití ovlivňují mé myšlenky, tělesné pocity a emoce. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. Je pro mne obtížné nalézt slova a popsat, co si myslím. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13. Snadno se přestanu soustředit a jsem roztržitý. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**

Katedra psychologie
Filozofické fakulty UP

## Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu

| | Téměř nikdy | Málokdy | Někdy | Často | Téměř vždy |
|---|---|---|---|---|---|
| 14. Myslím si, že některé mé myšlenky jsou špatné nebo nejsou normální a neměl bych takto přemýšlet. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15. Věnuji pozornost vjemům jako je vítr ve vlasech nebo dotek slunečních paprsků na mé tváři. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16. Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17. Posuzuji, zda mé myšlenky jsou dobré nebo špatné. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18. Zdá se mi obtížné zůstávat soustředěný na to, co se děje v přítomnosti. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 19. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, "poodstoupím" od nich a jsem si těchto myšlenek nebo představ vědom, aniž bych jimi byl přemožen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. Věnuji pozornost zvukům jako je tikot hodinek, švitoření ptactva nebo hluk projíždějících aut. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 21. V obtížných situacích se dovedu zastavit, než začnu reagovat. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22. Když mám nějaký pocit v těle, není pro mne snadné ho popsat, protože nemohu najít vhodná slova. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 23. Zdá se, že většinu věcí dělám automaticky, aniž bych si nějak zvlášť uvědomoval to, co dělám. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle se brzy zase uklidním. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25. Říkám si, že bych neměl přemýšlet tak, jak přemýšlím. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26. Všímám si pachů a vůní věcí. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| | Téměř nikdy | Málokdy | Někdy | Často | Téměř vždy |
|---|---|---|---|---|---|
| 27. Dokonce, i když se cítím velmi rozrušený, dokážu najít způsob, jak to vyjádřit slovy. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 28. Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle jsem schopný je jen zaznamenat, aniž bych reagoval. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 30. Myslím si, že některé mé city jsou špatné nebo nevhodné a neměl bych je cítit. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31. Všímám si vizuálních prvků v umění nebo v přírodě, jako například barev, tvarů, struktur nebo vzorů světla a stínu. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 32. Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své zážitky slovy. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 33. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 34. Vykonávám svou práci nebo povinnosti automaticky, aniž bych si uvědomoval, co vlastně dělám. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**

Katedra psychologie
Filozofické fakulty UP

**Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 35. Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle hodnotím sám sebe, že jsem dobrý nebo špatný, podle toho o jakou myšlenku nebo představu jde. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 36. Věnuji pozornost tomu, jak mé emoce působí na mé myšlenky a chování. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 37. Obvykle mohu velmi detailně vylíčit, jak se právě cítím. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 38. Přistihuji se, jak dělám věci, aniž bych dával pozor. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 39. Když mám nerozumné myšlenky, odsuzuji se za to. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Nyní bych Vás ráda požádala o zamyšlení se nad Vašimi životními cíli či tématy, které považujete pro sebe v dané situaci za nejdůležitější. Jednoduše řečeno „oč Vám v životě jde“. Vyberte jich pět a zapište je pod sebe do prvního sloupce.
Poté vyjádřete důležitost daného životního cíle v rámci souboru všech uvedených životních cílů. Představte si, že pro všech pět témat, máte k dispozici celkem 100 %. Vaším úkolem je rozdělit těchto 100% mezi uvedená témata podle toho, jak moc je to či ono téma pro Vás důležité. Zapište prosím ke každému tématu do prostředního sloupce. Součet procent ve všech pěti řádcích musí být roven 100%.
Dále u každého z pěti uvedených životních cílů uveďte, jak jste s daným tématem spokojeni. Jak se Vám podle Vašeho zdání daří uskutečňovat to, čeho jste chtěli dosáhnout, uveďte v procentech od 0 % - 100 % kde 0 % je nejnižší míra spokojenosti a 100 % znamená, že jsem zcela spokojen/á s daným zaměřením života. Procenta prosím zapište ke každému tématu do 3 sloupce.

## Zapište tedy prosím nejdřív do prvního sloupce 5 životních témat, do druhého sloupce v % jejich důležitost a nakonec do třetího sloupce v % míru vašeho uspokojení s daným tématem.

**Nápověda k otázce:** U sloupce Důležitost daného tématu v % musí být součet % ve všech pěti řádcích roven 100%.

| | Životní téma – Oč vám v životě jde a oč vám jde především (nejvíce)? | Důležitost daného tématu v % (součet % ve všech pěti řádcích musí být roven 100%) | Míra spokojenosti v % (v každé řádce od 0 do 100%) |
|---|---|---|---|
| 1. Téma / Důležitost / Spokojenost | | | |
| 2. Téma / Důležitost / Spokojenost | | | |
| 3. Téma / Důležitost / Spokojenost | | | |
| 4. Téma / Důležitost / Spokojenost | | | |
| 5. Téma / Důležitost / Spokojenost | | | |

**Příloha č. 3: Dotazník (testová baterie)**



Nakonec si prosím představte stupnici od 0 do 100, na které vyjádříte míru Vaší současné životní spokojenosti. Na této stupnici představuje 0 „úplnou nespokojenost“ a 100 „úplnou spokojenost“ s Vaším životem. Jakmile si budete jisti svým číslem, vepište ho do okna níže.

To je vše. Děkuji Vám za Váš čas. Pokud máte jakoukoliv připomínku nebo dotaz, napište ho prosím sem. V případě, že Vás zajímají výsledky mé práce, napište mi zde také svoji emailovou adresu).

**Příloha č. 4: Forma žádosti o vyplnění dotazníku**

**Průvodní dopis – rozesláno emailem**

Dobrý den,
zajímá mě jak je to se všímavostí a spokojeností u těch, co se věnují józe a proto je to téma mé diplomové práce (Míra všímavosti a životní spokojenosti u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu).

Ráda bych získala informace od co největšího počtu jogínů, kteří jógu praktikují minimálně dva roky. Vyplňování dotazníku by nemělo zabrat více jak dvacet minut. V případě zájmu, ráda zašlu výsledky výzkumu. Prosím také o přeposlání dalším jógovým nadšencům.
Dotazník a další informace naleznete pod odkazem
https://www.survio.com/survey/d/M4N3A7B8M2Q1P6H0P

Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu, Michaela Máté

**Facebook – zveřejněno na mé zdi**

Milí jogíni, zajímá mě jak je to se všímavostí a spokojeností u těch, co se věnují józe a proto je to téma mé diplomové práce. Ráda bych získala informace od co největšího počtu těch, kteří jógu praktikují minimálně dva roky. Prosím také o sdílení. Dotazník a další informace naleznete pod odkazem https://www.survio.com/survey/d/M4N3A7B8M2Q1P6H0P

**Zveřejněno na sociálních sítích významných jógových organizací a fórech**

Milí jogíni, dovolte mi, požádat Vás o vyplnění následujícího dotazníku. Jsem studentkou psychologie a získaná data použiji v mé magisterské práci, ve které se zabývám všímavostí a životní spokojeností u jedinců dlouhodobě praktikujících jógu (praxe min. 2 roky). Dotazník je anonymní a zabere Vám cca 15 minut. Předem Vám děkuji za Váš čas a ochotu.
https://www.survio.com/survey/d/M4N3A7B8M2Q1P6H0P

**Příloha č.5_ Konečná data_Výsledky z dotazníku pěti aspektů všímavosti**

| Respondenti | Celkem | Ner | Poz | UJ | Pop | Neh | Celkem | Ner | Poz | UJ | Pop | Neh | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 143 | 23 | 33 | 28 | 28 | 31 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 2 | 155 | 23 | 34 | 27 | 35 | 36 | 8 | 6 | 8 | 6 | 7 | 8 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 |
| 3 | 172 | 24 | 37 | 36 | 35 | 40 | 10 | 7 | 9 | 9 | 7 | 9 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4 | 134 | 21 | 32 | 29 | 28 | 24 | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5 | 156 | 27 | 31 | 31 | 31 | 36 | 8 | 8 | 6 | 7 | 6 | 8 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 6 | 147 | 24 | 29 | 31 | 32 | 31 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | 93 | 12 | 31 | 17 | 19 | 14 | 1 | 1 | 6 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 8 | 130 | 17 | 29 | 30 | 29 | 25 | 5 | 3 | 6 | 7 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 9 | 104 | 18 | 24 | 13 | 26 | 23 | 2 | 4 | 4 | 0 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 10 | 148 | 21 | 37 | 34 | 28 | 28 | 7 | 5 | 9 | 8 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 11 | 182 | 31 | 37 | 40 | 40 | 34 | 11 | 10 | 9 | 11 | 9 | 7 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 12 | 123 | 19 | 19 | 32 | 27 | 26 | 4 | 4 | 2 | 7 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 13 | 169 | 28 | 33 | 30 | 38 | 40 | 9 | 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 14 | 142 | 26 | 32 | 18 | 40 | 26 | 6 | 7 | 7 | 2 | 9 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 |
| 15 | 107 | 19 | 31 | 20 | 19 | 18 | 2 | 4 | 6 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 |
| 16 | 174 | 33 | 35 | 35 | 31 | 40 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 9 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 17 | 163 | 23 | 33 | 29 | 40 | 38 | 9 | 6 | 7 | 6 | 9 | 9 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 |
| 18 | 124 | 22 | 24 | 26 | 28 | 24 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 19 | 139 | 23 | 33 | 31 | 29 | 23 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 20 | 133 | 22 | 39 | 22 | 36 | 14 | 5 | 6 | 10 | 4 | 8 | 1 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| 21 | 180 | 30 | 38 | 37 | 35 | 40 | 11 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 22 | 142 | 19 | 26 | 33 | 25 | 39 | 6 | 4 | 5 | 8 | 4 | 9 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 |
| 23 | 131 | 21 | 30 | 25 | 24 | 31 | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 24 | 109 | 21 | 25 | 15 | 23 | 25 | 3 | 5 | 4 | 1 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 25 | 140 | 25 | 27 | 29 | 33 | 26 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 26 | 141 | 21 | 30 | 30 | 30 | 30 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 27 | 163 | 22 | 37 | 32 | 40 | 32 | 9 | 6 | 9 | 7 | 9 | 7 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 28 | 134 | 24 | 26 | 25 | 27 | 32 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 29 | 147 | 26 | 30 | 24 | 35 | 32 | 7 | 7 | 6 | 4 | 7 | 7 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 30 | 173 | 35 | 40 | 40 | 23 | 35 | 10 | 11 | 10 | 10 | 4 | 7 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 31 | 112 | 15 | 27 | 26 | 25 | 19 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 32 | 145 | 25 | 33 | 29 | 31 | 27 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 33 | 182 | 35 | 39 | 31 | 37 | 40 | 11 | 12 | 10 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 |
| 34 | 148 | 25 | 27 | 28 | 32 | 36 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 35 | 146 | 24 | 34 | 24 | 25 | 39 | 7 | 7 | 8 | 4 | 4 | 9 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 36 | 135 | 17 | 31 | 27 | 35 | 25 | 6 | 3 | 6 | 6 | 7 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 37 | 179 | 35 | 39 | 35 | 33 | 37 | 11 | 11 | 10 | 8 | 7 | 8 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 38 | 164 | 28 | 30 | 37 | 40 | 29 | 9 | 8 | 6 | 9 | 9 | 6 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 39 | 161 | 23 | 35 | 36 | 39 | 28 | 8 | 6 | 8 | 9 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 40 | 144 | 25 | 32 | 31 | 25 | 31 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 41 | 137 | 26 | 27 | 29 | 28 | 27 | 6 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| 42 | 147 | 16 | 31 | 33 | 39 | 28 | 7 | 3 | 6 | 8 | 9 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 | 5 | 3 | 1 |
| 43 | 170 | 29 | 31 | 33 | 37 | 40 | 9 | 9 | 6 | 8 | 8 | 9 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 44 | 135 | 24 | 30 | 26 | 33 | 22 | 6 | 7 | 6 | 5 | 7 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 45 | 131 | 23 | 28 | 27 | 27 | 26 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 46 | 151 | 24 | 34 | 29 | 31 | 33 | 7 | 6 | 8 | 6 | 6 | 7 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 47 | 164 | 28 | 36 | 31 | 36 | 33 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 3 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 |
| 48 | 136 | 22 | 29 | 23 | 40 | 22 | 6 | 5 | 6 | 4 | 9 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 |
| 49 | 142 | 22 | 28 | 26 | 31 | 35 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 8 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 |
| 50 | 145 | 28 | 28 | 37 | 17 | 35 | 7 | 8 | 6 | 9 | 2 | 7 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 |
| 51 | 134 | 17 | 27 | 30 | 32 | 28 | 5 | 3 | 5 | 7 | 6 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 |
| 52 | 130 | 13 | 19 | 36 | 29 | 33 | 5 | 2 | 2 | 9 | 5 | 7 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 4 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 53 | 118 | 21 | 27 | 16 | 30 | 24 | 4 | 5 | 5 | 1 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 54 | 147 | 23 | 28 | 26 | 34 | 36 | 7 | 6 | 5 | 5 | 7 | 8 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 |
| 55 | 132 | 23 | 28 | 28 | 25 | 28 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 56 | 140 | 23 | 32 | 29 | 29 | 27 | 6 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 57 | 179 | 33 | 40 | 36 | 38 | 32 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 |
| 58 | 127 | 20 | 26 | 25 | 27 | 29 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 59 | 139 | 24 | 30 | 31 | 31 | 23 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 60 | 160 | 25 | 38 | 30 | 32 | 35 | 8 | 7 | 9 | 7 | 6 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |

**Příloha č.5 Konečná data Výsledky z vlastního dotazníku**

| Respondenti | Ž/M | Věk | Národnost | Vzdělání | Délka praxe | Ásanová praxe | Pránajáma | Relaxace | Meditace | Očistné techniky | Zpívání manter | Další praxe | Hatha jóga | Asthanga jóga | Vyniasa flow jóga | Powerjóga | Hot jóga | Iyengar jóga | Hormonální jóga | Kundalini jóga | Jiná | Lektor? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0 | 35 | CZ | VŠ | 6 | Každý druhý | Méně 4 | Každý druhý | Každý druhý | Jednou týdn | Nikdy | | | X | X | | | X | | | | Ano |
| 2 | 0 | 54 | CZ | VŠ | 11 | Každý den | Jednou týdn | Každý den | Každý den | Každý den | Jednou týdn | Praktikuji vě | X | | | | | | | | jógová ter | Ano |
| 3 | 0 | 54 | CZ | SŠ s M. | 13 | Každý den | Jednou týdn | Každý den | Každý den | Méně 4 | Méně 4 | | X | | X | X | | | | | | Ano |
| 4 | 0 | 41 | CZ | SŠ s M. | 10 | Každý druhý | Každý druhý | Několikrát z | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | X | | X | | | X | X | | jin | Ano |
| 5 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 0 | 45 | CZ | SŠ s M. | 5 | Každý den | Každý druhý | Každý druhý | Každý druhý | Méně 4 | Každý den | Vše je uvede | X | | X | | | | | | Jóga pro z | Ano |
| 7 | 0 | 29 | CZ | VŠ | 4 | Jednou týdn | Jednou týdn | Několikrát z | Několikrát z | Méně 4 | Jednou týdn | | | X | X | | | | | | jin yoga | Ne |
| 8 | 0 | 28 | CZ | SŠ s M. | 5 | Jednou týdn | Jednou týdn | Několikrát z | Jednou týdn | Méně 4 | Jednou týdn | | X | | | | | | | | | Ne |
| 9 | 0 | 29 | CZ | VŠ | 4 | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | Nikdy | | X | | | | | X | | | | Ano |
| 10 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 0 | 53 | CZ | VŠ | 7 | Každý den | Každý druhý | Každý den | Každý den | Méně 4 | Nikdy | | X | | | | | | | X | | Ano |
| 12 | 0 | 33 | CZ | VŠ | 5 | Každý druhý | Méně 4 | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | | X | | | | | | | | Ne |
| 13 | 0 | 39 | SK | VŠ | 14 | Každý den | Každý druhý | Méně 4 | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | mudry, | X | | X | X | | | X | | NATYveYo | Ano |
| 14 | 0 | 30 | CZ | VŠ | 5 | Každý druhý | Každý druhý | Každý druhý | Každý druhý | Jednou týdn | Jednou týdn | | X | | | | X | | X | | | Ne |
| 15 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 1 | 41 | CZ | VŠ | 6 | Každý druhý | Jednou týdn | Každý druhý | Několikrát z | Několikrát z | Každý druhý | | X | | X | | X | | | | | Ano |
| 17 | 0 | 30 | CZ | VŠ | 7 | Jednou týdn | Každý druhý | Každý den | Jednou týdn | Jednou týdn | Každý druhý | | X | | X | X | | | | | | Ne |
| 18 | 0 | 35 | CZ | VŠ | 5 | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Méně 4 | Nikdy | | | | | | X | | | | | Ne |
| 19 | 1 | 45 | CZ | VŠ | 3 | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | | | | | | | | | | jóga v den | Ne |
| 20 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 0 | 31 | CZ | SŠ s M. | 2 | Každý den | Každý druhý | Každý druhý | Několikrát z | Nikdy | Nikdy | | | | | | | | | | AntiGravit | Ano |
| 22 | 0 | 48 | CZ | VŠ | 15 | Každý den | Každý druhý | Každý druhý | Každý den | Každý den | Méně 4 | Průpravné c | | | X | | | | | | čerpám z r | Ano |
| 23 | 0 | 22 | CZ | VŠ | 2 | Méně 4 | Méně 4 | Několikrát z | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | | | | X | | | | | | Ne |
| 24 | 0 | 30 | CZ | VŠ | 7 | Každý druhý | Méně 4 | Každý druhý | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | Nektere pro | | | | X | | | | | | Ne |
| 25 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 0 | 35 | CZ | VŠ | 8 | Jednou týdn | Několikrát za | Několikrát z | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | | X | X | | | | | | | Ne |
| 27 | 0 | 39 | CZ | VO | 3 | Každý den | Jednou týdn | Několikrát z | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | | | X | | | | | | | | Ne |
| 28 | 0 | 34 | CZ | VŠ | 6 | Jednou týdn | Jednou týdn | Každý druhý | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | | X | X | X | | | | X | | prána vásh | Ne |
| 29 | 0 | 33 | CZ | VŠ | 2 | Každý druhý | Jednou týdn | Každý druhý | Několikrát z | Méně 4 | Méně 4 | | | X | X | | | | | | | Ne |
| 30 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | 0 | 46 | CZ | SŠ s M. | 4 | Jednou týdn | Nikdy | Každý druhý | Méně 4 | Nikdy | Nikdy | | | | | X | | | | | | Ne |
| 32 | 0 | 33 | CZ | VŠ | 7 | Každý den | Každý den | Každý den | Několikrát z | Každý den | Jednou týdn | | | X | | | | | | | | Ano |
| 33 | 0 | 36 | CZ | VO | 3 | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Reiki - lecba | X | X | X | | X | | | X | tantra joga | Ano |
| 34 | 1 | 41 | CZ | SŠ s M. | 7 | Jednou týdn | Několikrát za | Každý druhý | Jednou týdn | Méně 4 | Méně 4 | | X | X | | | | | | | | Ne |
| 35 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | 0 | 24 | CZ | VŠ | 4 | Každý druhý | Každý druhý | Každý druhý | Několikrát z | Nikdy | Méně 4 | | X | X | X | | | | | | | Ano |
| 37 | 1 | 37 | CZ | VŠ | 9 | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Každý druhý | půsty - dle o | X | X | | | | | | | jóga pro z | Ano |
| 38 | 0 | 38 | CZ | SŠ s M. | 8 | Každý den | Každý den | Každý den | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | X | X | X | | | | | | | Ano |
| 39 | 0 | 40 | SK | VŠ | 3 | Každý druhý | Jednou týdn | Každý den | Několikrát z | Méně 4 | Každý den | | | | X | | | | | | jin joga | Ne |
| 40 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | 0 | 33 | SK | VŠ | 7 | Několikrát za | Méně 4 | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | Nikdy | | | X | | X | | | | | | Ne |
| 42 | 0 | 26 | CZ | SŠ s M. | 5 | Každý den | Nikdy | Každý den | Méně 4 | Nikdy | Každý den | | | X | | | | | | | | Ne |
| 43 | 0 | 37 | CZ | VŠ | 15 | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Několikrát z | Každý den | | X | X | | | X | | | | Prana Vas | Ano |
| 44 | 0 | 46 | CZ | SŠ s M. | 20 | Každý den | Každý den | Každý den | Jednou týdn | Méně 4 | Méně 4 | | X | | | | | | | X | | Ano |
| 45 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | 1 | 34 | CZ | SŠ s M. | 4 | Každý den | Každý den | Každý den | Každý den | Několikrát z | Několikrát z | čtení knih na | X | X | X | | | | | | svou vlastn | Ne |
| 47 | 0 | 37 | CZ | VŠ | 4 | Každý druhý | Méně 4 | Každý druhý | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | | X | X | X | | | | | | Čakra jóga | Ne |
| 48 | 1 | 42 | SK | VŠ | 5 | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | Nikdy | Nikdy | Nikdy | | X | | | | | | | | | Ne |
| 49 | 0 | 33 | CZ | VŠ | 15 | Každý druhý | Méně 4 | Jednou týdn | Jednou týdn | Nikdy | Nikdy | | X | | X | | | | | | | Ne |
| 50 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | 0 | 41 | CZ | VO | 2 | Nikdy | Každý den | Jednou týdn | Několikrát z | Několikrát z | Nikdy | | X | X | X | | | | | | Jen doplňu | Ne |
| 52 | 0 | 47 | CZ | SŠ s M. | 12 | Každý druhý | Každý druhý | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | Méně 4 | | | | | | | | | | integrální | Ano |
| 53 | 0 | 43 | CZ | SŠ s M. | 3 | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Jednou týdn | Méně 4 | Méně 4 | | X | X | | | | | | | | Ne |
| 54 | 0 | 38 | CZ | VŠ | 2 | Jednou týdn | Méně 4 | Několikrát z | Méně 4 | Každý druhý | Méně 4 | | | X | | | | | | | | Ne |
| 55 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | 0 | 31 | CZ | VŠ | 3 | Méně 4 | Méně 4 | Několikrát z | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | | X | | X | | | | | | | Ne |
| 57 | 0 | 55 | CZ | VŠ | 20 | Každý druhý | Několikrát za | Několikrát z | Každý druhý | Méně 4 | Méně 4 | | X | X | | | | | X | | | Ano |
| 58 | 0 | 35 | CZ | VŠ | 5 | Jednou týdn | Několikrát za | Jednou týdn | Několikrát z | Méně 4 | Nikdy | | X | X | | | | | | | | Ne |
| 59 | 0 | 32 | CZ | SŠ s M. | 10 | Každý den | Každý den | Každý druhý | Několikrát z | Méně často | Méně často | | X | | | | | | | | | Ne |
| 60 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TAO yoga | Ano |
| | | 37 | | | 7,283 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Respondenti | Proč jste začali praktikovat jógu? Fyzický problém (bolest zad, apod.) | Pro zlepšení postavy | Hledal/a jsem vnitřní klid | Chtěl/a jsem vyzkoušet něco nového | Chtěl/a jsem se naučit relaxovat, zklidnit se | Jiná možnost | Proč praktikujete jógu? Živím se tím | Baví mě to | Chci zhubnout | Chci si udržet kondici | Pomáhá mi zklidnit se | Pomáhá mi naladit se více na sebe | Pomáhá mi dostat se více do přítomnosti | Jiná možnost | Co pro Vás jóga znamená? cvičení, správné dýchání a meditace | životní styl | moderní prvek života | alternativní léčebnou metodu | Jiná možnost | Stres: Pomáhá Vám jóga vyrovnat se se stresem? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | X | | | | X | | | X | | | X | X | | | X | X | | | | ano |
| 2 | | | | | | Jóga mě | X | X | | X | X | X | X | Mám ji r | X | X | | X | zpomalit | ano |
| 3 | | | | X | | | X | X | | | X | X | X | | | X | | X | | ano |
| 4 | X | | X | | | | X | X | | | X | X | | | | X | | | | pouze z části |
| 5 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | Špatné ži | | | | | X | X | X | | | X | | X | | ano |
| 7 | X | | X | | X | | | X | | | X | X | | | | | | X | | pouze z části |
| 8 | X | | X | | | | | X | | | X | X | X | | | | | X | | ano |
| 9 | X | X | | | | | X | X | | X | X | X | X | | X | X | | X | | ano |
| 10 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | X | | | | | | X | | X | | | | | | klid | ano |
| 12 | | | | | | V těhote | | X | | X | X | X | | | X | X | | | | ano |
| 13 | X | | | | | | X | X | | | X | X | X | Jsem jóg | X | X | | X | | ano |
| 14 | X | | X | | | | | X | | X | X | X | X | | X | | | X | | ano |
| 15 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | pouze z části |
| 16 | X | X | X | X | | | | X | | X | | | X | | X | | | | je to pro | ano |
| 17 | | | X | | | | | X | | | X | X | X | | X | X | | | | ano |
| 18 | X | X | X | X | X | | | X | | X | X | X | | | X | | | | | ano |
| 19 | | | X | | X | | | X | | | X | X | X | | X | | | | | ano |
| 20 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | X | | | | | | X | X | | | | X | X | prostě ji | X | X | X | X | | ano |
| 22 | | | | | | Oslovil m | X | X | | X | X | X | X | nenásilné | | X | | | | ano |
| 23 | X | X | | X | | | | X | X | X | | X | | | X | | | X | | ano |
| 24 | X | X | | X | X | | | X | | X | X | X | X | Chvile st | X | | | X | úleva od | pouze z části |
| 25 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | X | | X | | | | | X | | | | X | X | | | X | | | | ano |
| 27 | X | | X | | | cvičila jse | | X | | X | | X | | jediná m | X | X | | | | ano |
| 28 | X | | X | | X | rehabilita | | X | | X | X | X | X | | X | | | X | zklidnění | ano |
| 29 | | X | X | | | | | X | | X | | X | X | | X | X | | X | | pouze z části |
| 30 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | X | | X | X | | | | X | | X | X | | | kvůli bole | X | | | X | | pouze z části |
| 32 | | | | X | | | | | | | | X | | | | X | | | | ano |
| 33 | | | | | | K joze jse | | | | | | | | Laska | | | | | Laska | ano |
| 34 | X | | X | | | poznání | | X | | X | | X | X | | X | | | X | setkáván | ano |
| 35 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | | X | | | | | X | | | | X | X | | | X | | | | ano |
| 37 | | | | | | věnoval j | X | X | | | | | X | věnoval j | | | | | Je to živo | ano |
| 38 | X | | X | | | | X | X | | X | X | X | X | | | | | | cesta jak | pouze z části |
| 39 | | | X | | | | | | | | X | X | X | | | | | | cestu k s | ano |
| 40 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | X | | | | | | | X | | X | | X | | | X | | | X | je to pro | stres nezaží |
| 42 | | | | X | | | | | | | | X | | | | X | | | | ano |
| 43 | X | | | | | | X | X | | | | X | X | | | X | | X | | ano |
| 44 | | | X | X | | | | X | | X | X | X | X | | X | X | | | | ano |
| 45 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | pouze z části |
| 46 | X | | X | | X | Jóga si m | | X | | | | X | X | protože | X | X | | X | poznání s | pouze z části |
| 47 | X | X | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | | X | X | | X | | pouze z části |
| 48 | | | X | | | | | | | | | | | nejpřiroz | | | | | v součas | pouze z části |
| 49 | X | | X | | | | | X | | X | X | X | X | | X | | | X | | ano |
| 50 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | pouze z části |
| 51 | | | X | | X | | | X | | | X | X | | | X | | | | Ve zkratc | pouze z části |
| 52 | X | | X | | | | | X | | X | X | X | | | X | X | | | | ano |
| 53 | | | X | | X | | | X | | | X | | X | | X | | | | | pouze z části |
| 54 | | | X | X | X | | | X | | | X | X | X | | | X | | | | ano |
| 55 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | X | | X | X | X | | | X | | | X | X | X | | X | | | | | ano |
| 57 | X | | X | | | | | X | | | | | | Cítím se | | X | | | | ano |
| 58 | | | X | X | X | | | X | | | X | X | X | | X | X | | | | ano |
| 59 | X | | X | | | | | X | | | X | | | Pomáhá | X | X | | | | ano |
| 60 | [illegible] | | | | | | | | | | | | | pomáhá | | | | | komplexn | ano |

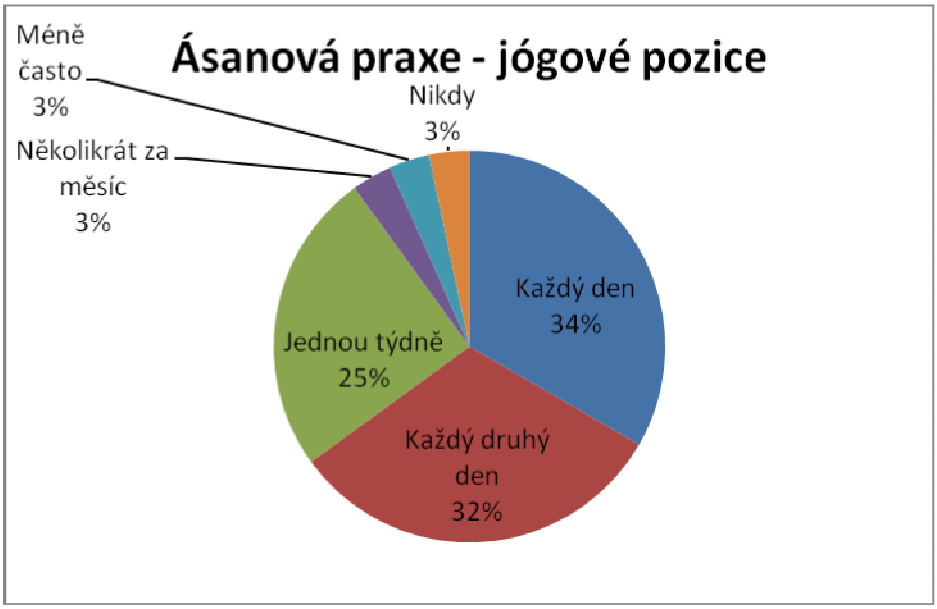
| Respondenti | Stravovací režim: Speciální stravovací režim nedodržuji | Jsem vegetarián/ka | Jsem vegan/ka | nepiji sladké limonády | smažené ani jinak podobně upravené | nekonzumuji bílý rafinovaný cukr | nepiji kávu | …m dostatečné množství správných… | Jiná možnost | Kouříte? | Pijete alkohol? | Co se u vás změnilo od doby, kdy jste začali praktikovat jógu? Zhubnul/a jsem | …pohyblivosti, jsem silnější, pružnější | Zvýšení psychické vyrovnanosti | Zlepšení zdravotního stavu | Zlepšení koncentrace | Dříve mě bolela záda a nyní již ne | Změnil/a jsem stravování a stravovací návyky | Jsem vnímavější sám/a k sobě | Nalezení vnitřního klidu | Celkově jsem změnil/a ŽS | Dokážu lépe nakládat se stresem | Umím se lépe uvolnit | Jsem spokojenější | Mám více energie | Jiná možnost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | X | | X | | X | X | X | | Občas | Občas (např | | X | X | | X | | X | X | | X | X | X | X | | |
| 2 | X | | | | | | | | Jsem vni | Ne | Výjimečně (n | | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| 3 | X | | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | | X | X | X | | | X | X | | X | X | X | X | |
| 4 | X | | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | | X | | | X | | | | | X | | | X | |
| 5 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | Občas (např | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | X | | | | | X | | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | | X | | | | X | | X | X | X | X | |
| 7 | | | | X | X | X | | | | Ne | Občas (např | | X | | X | | X | X | | | X | X | | | | |
| 8 | | | | X | X | X | | X | | Občas | Občas (např | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| 9 | X | | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | X | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | |
| 10 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | X | X | | | X | Jsemi veg | Ne | Výjimečně (n | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| 12 | | X | | X | | | X | X | nepiji alk | Ne | Výjimečně (n | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | X | |
| 13 | | X | | | | | | X | | Občas | 3 – 4x měsíč | | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X | X | X | |
| 14 | | X | | | X | | X | X | Jím maso | Ne | Občas (např | | X | X | X | X | | | X | X | | X | X | X | X | |
| 15 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | 2 – 4 x týdně | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | X | | | | | | | | Občas | 3 – 4x měsíč | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | užívám |
| 17 | | | | X | X | X | | | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | X | X | | | X | X | | X | X | X | X | |
| 18 | | | | | X | X | | X | | Ne | 2 – 4 x týdně | | X | X | X | X | X | | X | X | | X | | X | X | |
| 19 | | | | | X | | | X | | Občas | 3 – 4x měsíč | | X | X | X | X | | X | X | X | | X | X | X | X | |
| 20 | [illegible] | | | | | | | | | Občas | Občas (např | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | X | X | X | | X | | Ne | 3 – 4x měsíč | | X | X | X | X | | | X | X | X | | | X | X | |
| 22 | | X | | X | X | X | X | | | Ne | Občas (např | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | změnila |
| 23 | | | | X | | | | X | Snažím s | Občas | 3 – 4x měsíč | | X | | | | X | | | | X | | | X | X | |
| 24 | X | | | | | | | | Jím a piju | Ano | 2 – 4 x týdně | | X | X | X | X | X | | X | | | | | X | X | |
| 25 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | Nikdy | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | X | | | | | | | | | Ne | Občas (např | | X | X | X | X | X | X | X | | X | | X | | | |
| 27 | | X | | X | X | | | X | | Ne | Občas (např | | X | | X | X | X | | | X | | | | X | | |
| 28 | | | | | | | | | omezila j | Ne | Občas (např | | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | hubnutí |
| 29 | | | | X | | X | | | Vyhýbám | Ne | 3 – 4x měsíč | X | X | X | | | | X | X | | X | | | X | X | |
| 30 | [illegible] | | | | | | | | | Občas | 3 – 4x měsíč | | | | | | | | | | | | | | | Změna |
| 31 | | | | X | | X | | X | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | | | | | | X | | X | | | | |
| 32 | | X | | X | | X | | X | | Ne | 3 – 4x měsíč | X | X | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| 33 | | | X | | | | | X | praktikuji | Ne | Nikdy | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Do |
| 34 | X | | | X | | | | | | Ne | Občas (např | | X | X | | X | X | | X | X | | X | | X | | |
| 35 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | 3 – 4x měsíč | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | | X | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | | | | X | X | | X | | | X | X | |
| 37 | | | X | X | | X | X | X | Nejím vě | Ne | Občas (např | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | | X | X | Jsem |
| 38 | X | | | | | | | | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | X | | X | | | X | | | | | | |
| 39 | | | X | X | X | X | X | | | Ne | Výjimečně (n | | | X | | | | | X | | X | | | X | | |
| 40 | [illegible] | | | | | | | | nestrá a | Ne | Výjimečně (n | | | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | X | | | | | | | | | Ne | 3 – 4x měsíč | | X | | | | X | | | | | | X | | | |
| 42 | | | | X | X | | | X | | Ne | Občas (např | | X | X | | | | X | X | | | | | | | |
| 43 | | X | | | | | | | | Ne | Občas (např | | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| 44 | | | | | | | | | Nejím ma | Ne | Občas (např | | X | | | | | X | X | | | | X | X | | |
| 45 | [illegible] | | | | | | | | | Ano | 2 – 4 x týdně | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | | | | X | X | X | X | X | Tělo a du | Ne | Nikdy | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | X | X | X | X | záda |
| 47 | | | | X | | X | | X | | Ne | 2 – 4 x týdně | X | X | X | X | X | | X | X | X | | X | | X | | |
| 48 | | | | | | | | | Jím co m | Ne | 2 – 4 x týdně | | X | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | | X | | | | X | | Ne | Častěji než 4 | | X | X | | X | X | X | X | X | | X | X | X | | |
| 50 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | 3 – 4x měsíč | | | | | | | | | | | | | | | Jsem |
| 51 | | | | X | | X | | | Na pití js | Ne | Občas (např | | X | | | | | | | | | | X | | X | |
| 52 | | | | | | | | | | Ne | 3 – 4x měsíč | | | X | | | X | | | | X | | | X | | |
| 53 | | | | | | | | X | | Ne | 3 – 4x měsíč | | | X | | | | | | X | | | X | | | |
| 54 | | X | | X | | | | X | | Ne | 3 – 4x měsíč | | X | X | X | X | | X | X | X | | X | X | X | X | |
| 55 | [illegible] | | | | | | | | | Ne | 2 – 4x měsíč | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | | | | X | X | X | | X | | Ne | Výjimečně (n | | X | X | | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | |
| 57 | | | | X | X | X | | X | RAW stra | Ne | 2 – 4 x týdně | X | X | X | | X | | | X | X | | X | X | X | X | |
| 58 | X | | | | | | | | | Občas | 2 – 4 x týdně | | X | X | | | | | X | X | | X | X | X | | |
| 59 | | | | | | | X | X | | Ne | Občas (např | X | X | X | | X | X | | X | X | | X | X | | | |
| 60 | [illegible] | | | | | | | | Stravova | Ne | 3 – 4x měsíč | | | | | | | | | | | | | | | |

**Příloha č.5_ Konečná data_Výsledky metody SEIQoL**

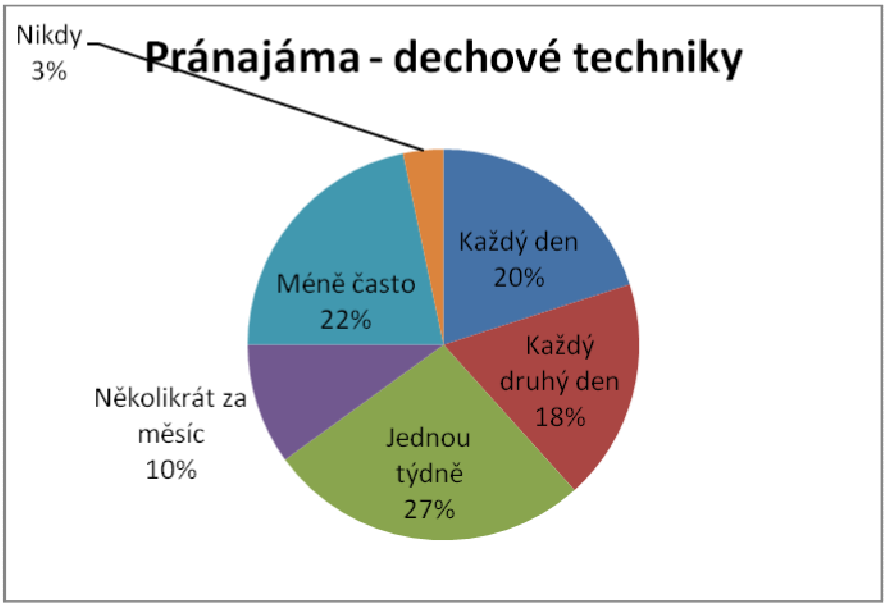
| Respondenti | živ. cíl 1 | důležitost v % | míra spokojenosti v % | živ. cíl 2 | důležitost v % | míra spokojenosti v % | živ. cíl 3 | důležitost v % | míra spokojenosti v % | živ. cíl 4 | důležitost v % | míra spokojenosti v % | živ. cíl 5 | důležitost v % | míra spokojenosti v % | index kvality života (QL) | životní spokojenost analog. škála |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Partnerství, vztah | 40 | 30 | Přátelství, vztahy | 20 | 100 | Práce | 10 | 70 | Zdraví | 10 | 60 | Volný čas, jóga | 20 | 100 | 65 | 65 |
| 2 | dobré vztahy | 90 | 80 | seberealizace | 100 | 90 | vnitřní klid | 100 | 70 | zdraví | 100 | 80 | spokojenost | 90 | 90 | 393 | 90 |
| 3 | Rodina | 50 | 95 | zdravi | 30 | 100 | prace | 20 | 100 | Pratele | 5 | 100 | zivotni prostředí | 5 | 50 | 105 | 95 |
| 4 | láska | 60 | 70 | najít sama sebe | 15 | 70 | radost | 15 | 55 | potřebnost | 5 | 35 | nemateriálnost | 5 | 10 | 63 | 87 |
| 5 | byt spokojena a stastna zena | 50 | 40 | byt zdrava zena | 50 | 35 | o svetovy mir | 10 | 5 | o stesti me rodiny | 10 | 7 | o lasku | 50 | 35 | 56,2 | 80 |
| 6 | rodina | 30 | 30 | láska | 30 | 30 | zdraví | 20 | 20 | štěstí | 20 | 20 | spokojenost | 10 | 10 | 27 | 100 |
| 7 | poznání sebe sama | 20 | 20 | spokojenost sama se sebou | 30 | 10 | zvládání stresu | 20 | 10 | pozitivní přístup k životu | 20 | 10 | samostatnost | 10 | 50 | 16 | 40 |
| 8 | Zdraví | 100 | 90 | Rodina | 100 | 95 | Děti | 95 | 0 | Spokojenost | 80 | 50 | Bydlení | 70 | 55 | 263,5 | 80 |
| 9 | mít partnera | 20 | 0 | být zdravá | 30 | 70 | být šťastná | 20 | 80 | mít uspokojení z práce | 10 | 50 | cítit se dobře | 20 | 50 | 52 | 80 |
| 10 | být spokojená, vyrovnaná | 20 | 45 | mít naplňující partnerský vzt | 10 | 5 | být zdravá | 30 | 70 | spokojenost v práci a s peně | 5 | 60 | mít zdravé děti | 35 | 100 | 68,5 | 50 |
| 11 | vhled | 20 | 80 | klid | 20 | 90 | láska | 20 | 100 | vědomá existence | 20 | 90 | štěstí přítomného okamžiku | 20 | 90 | 90 | 100 |
| 12 | Rodina | 30 | 100 | láska | 30 | 100 | štěstí | 10 | 95 | zdraví | 20 | 95 | práce | 10 | 90 | 97,5 | 100 |
| 13 | síla změny na to co nemohu | 20 | 90 | být užitečný pro planetu | 15 | 90 | přijetí toho co nemohu změn | 25 | 60 | sebeláska a sebeúcta | 20 | 85 | svoboda v každém okamžiku | 20 | 60 | 75,5 | 100 |
| 14 | Zdraví dítěte | 100 | 90 | Vnitřní klid a rovnováha | 80 | 60 | Zdraví rodiny | 70 | 90 | duchovní rozvoj | 60 | 70 | kariéra | 15 | 90 | 256,5 | 90 |
| 15 | spokojenost | 30 | 80 | štěstí | 10 | 80 | pohoda | 20 | 50 | seberealizace | 10 | 40 | vyrovnanost | 20 | 70 | 60 | 80 |
| 16 | být šťastny | 100 | 95 | být vědomý a přítomný | 100 | 80 | nesoudit | 100 | 90 | rozhodovat se na základě vn | 100 | 90 | milovat a být empatický | 100 | 80 | 435 | 90 |
| 17 | rodina | 50 | 95 | radost | 20 | 75 | osobní naplnení | 10 | 75 | partner | 15 | 80 | práce | 5 | 15 | 82,75 | 99 |
| 18 | Zdravá rodina | 70 | 90 | Životní spokojenost | 10 | 70 | Peníze | 10 | 70 | Přátele | 5 | 80 | Zájem o přírodu | 5 | 70 | 84,5 | 85 |
| 19 | rodina | 60 | 50 | spolehlivost | 15 | 80 | zdraví | 15 | 60 | uplatnění | 5 | 50 | důvěra | 5 | 70 | 57 | 70 |
| 20 | Láska (celkově) | 35 | 70 | Smyslupná náplň času, atd | 20 | 40 | Rodina, přátele, partner | 20 | 50 | Volný čas | 10 | 20 | Duchovní aktivity a pomoc o | 15 | 30 | 49 | 77 |
| 21 | Vnímat přítomnoš okamžiku | 20 | 20 | Být šťastná | 20 | 20 | Starat se o sebe | 20 | 20 | Rozdávat druhým | 20 | 20 | Nasávat moudrost života | 20 | 20 | 20 | 100 |
| 22 | vnitřní spokojenost | 35 | 20 | vztahy | 25 | 20 | sebepoznání a seberozvoj | 20 | 20 | tvořivá práce | 10 | 20 | materiální zajištění | 10 | 20 | 20 | 90 |
| 23 | škola | 30 | 60 | rodina | 20 | 79 | přátelé | 20 | 70 | štěstí | 15 | 60 | zdraví | 15 | 70 | 67,3 | 90 |
| 24 | mit moznost se svobodne ro | 20 | 90 | mit moznost delat jen to, co | 20 | 70 | byt spokojena sama se sebou | 20 | 60 | nekomplikovat si zbytecne z | 20 | 60 | a hlavne se z toho neposrat: | 20 | 70 | 70 | 80 |
| 25 | svoboda | 100 | 90 | zdraví | 100 | 90 | vztah | 100 | 80 | děti | 100 | 60 | sebeúcta | 100 | 70 | 390 | 75 |
| 26 | Osobní rozvoj | 30 | 80 | Rodina | 50 | 40 | Duchovní praxe | 10 | 40 | Seberealizace | 10 | 30 | Leceni | 0 | 30 | 51 | 50 |
| 27 | vyrovnanost | 20 | 80 | dobré vztahy | 30 | 100 | zdravé sebevědomí | 20 | 80 | žít v přítomnosti | 20 | 50 | procestovat svět | 10 | 10 | 73 | 90 |
| 28 | zdraví | 90 | 85 | smysl v životě/života | 5 | 45 | rodina | 3 | 50 | životní prostředí/příroda | 1 | 40 | bydlení | 1 | 45 | 81,1 | 85 |
| 29 | Spokojeny člověk | 50 | 40 | Rodina pohromadě | 20 | 100 | Zdrava dcera | 30 | 100 | Finanční zázemí | 10 | 80 | Cestování | 10 | 30 | 81 | 90 |
| 30 | pomoc druhým | 30 | 100 | pomoc sobě | 30 | 100 | rodina | 20 | 100 | práce | 10 | 100 | relax | 10 | 100 | 100 | 100 |
| 31 | Osobní klid | 25 | 10 | Zdravotní stav | 25 | 25 | Dělat, co mě baví | 15 | 25 | Pomoc druhým | 15 | 25 | Vzdělávat se | 15 | 15 | 18,5 | 50 |
| 32 | Sebepoznání | 25 | 75 | Rodina | 25 | 80 | Spokojenost s tím,jak věci jso | 15 | 50 | Zdraví | 20 | 100 | Žít v souladu s Přírodou | 15 | 70 | 76,75 | 75 |
| 33 | Laska | 20 | 100 | Zdravi | 20 | 100 | Rodina | 20 | 100 | Volny cas | 20 | 100 | Penize | 20 | 100 | 100 | 100 |
| 34 | partnerský vztah | 20 | 30 | vztah s dětmi a přáteli | 20 | 80 | hmotné zabezpečení-práce | 20 | 80 | zdraví | 10 | 90 | vlastní spokojenost | 30 | 80 | 71 | 75 |
| 35 | Cestování | 85 | 45 | Rodina a přátelé | 100 | 90 | Pomáhání lidem | 90 | 70 | Učení se | 95 | 80 | Kreativita | 90 | 50 | 312,25 | 75 |
| 36 | Spokojenost | 30 | 70 | Láska | 30 | 40 | Štěstí | 15 | 30 | Mír kolem | 10 | 20 | Zdravá příroda | 15 | 10 | 41 | 80 |
| 37 | naplnění životní cesty | 100 | 80 | nemám | 0 | 0 | nemám | 0 | 0 | nemám | 0 | 0 | nemám | 0 | 0 | 80 | 95 |
| 38 | naplnění životního poslaní | 50 | 100 | partnerství | 40 | 100 | zdraví | 10 | 100 | - | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 100 | 100 |
| 39 | dokázat absolutne milovat | 60 | 60 | nelpet | 10 | 80 | nesoudit | 10 | 60 | radovat se | 10 | 70 | sdílet | 10 | 80 | 65 | 80 |
| 40 | láska | 20 | 45 | pravda | 20 | 55 | zdraví | 20 | 50 | harmonie | 20 | 50 | radost | 20 | 55 | 51 | 50 |
| 41 | víra v Boží lásku | 30 | 80 | rodina | 30 | 80 | moudrost | 15 | 40 | povolání | 15 | 50 | koníčky | 10 | 50 | 66,5 | 70 |
| 42 | Životní radost a spokojenost | 20 | 85 | Úspěch v praci (úspěch=to, c | 20 | 60 | ZDRAVÍ | 20 | 100 | FINANANCNI JISTOTA- dosta | 20 | 100 | Vztah s milovanou osobou | 20 | 100 | 89 | 90 |
| 43 | láska | 20 | 80 | rodina | 20 | 50 | vyrovnanost | 10 | 70 | naplnění | 30 | 70 | poznání | 20 | 60 | 66 | 89 |
| 44 | být spokojená | 90 | 60 | být zdravá | 100 | 80 | vyrovnaná | 80 | 50 | žít v hojnosti | 70 | 40 | milovat a být milovaná | 80 | 70 | 258 | 60 |
| 45 | Učení se | 30 | 30 | Tvoreni | 20 | 20 | Vztahy | 20 | 20 | Úspěch | 15 | 15 | Spokojenost | 15 | 15 | 21,5 | 80 |
| 46 | poznání (vyšší vědomí) | 35 | 100 | láska | 35 | 100 | spokojenost | 10 | 90 | zdraví | 10 | 100 | úsměv na rtech :) | 10 | 90 | 98 | 99 |
| 47 | Žít v souladu se sebou | 20 | 50 | Být zdravá fyzicky i psychicky | 20 | 65 | Být šťastná | 20 | 70 | Souznít se svým partnerem | 20 | 50 | Duševně a duchovně růst | 20 | 70 | 61 | 70 |
| 48 | pokoj v mysli | 40 | 25 | zdraví | 30 | 80 | vztahy | 10 | 100 | práce | 10 | 100 | peníze | 10 | 100 | 64 | 80 |
| 49 | žít spokojený život | 20 | 70 | být každý den šťastná | 10 | 30 | být zdravá | 20 | 60 | cítit smysl konání | 30 | 50 | umět příjemně komunikovat | 20 | 30 | 50 | 80 |
| 50 | probudit dostatek energie p | 25 | 33 | harmonizovat vztahy s blízký | 20 | 33 | zlepšit komunikaci | 15 | 75 | dosáhnout emocionální vyro | 25 | 75 | nesoudit sebe ani ostatní | 15 | 75 | 56,1 | 50 |
| 51 | rodina | 50 | 90 | práce | 15 | 70 | zdraví | 20 | 90 | finance | 15 | 30 | nic | 0 | 0 | 78 | 80 |
| 52 | láska | 40 | 80 | zdraví | 40 | 60 | štěstí | 10 | 80 | spokojenost | 5 | 70 | peníze | 5 | 70 | 71 | 80 |
| 53 | být spokojená se sebou | 20 | 40 | vychovat děti | 20 | 90 | pomoct jim najít cestu | 20 | 70 | najít svoji cestu a směr | 20 | 60 | o zdraví svých milých | 20 | 80 | 68 | 70 |
| 54 | objevit svou vnitřní podstatu | 30 | 60 | vychovat své děti v lásce | 20 | 75 | žít v harmonii práce-rodina-d | 15 | 50 | objevit poslání, kde mohu vr | 15 | 50 | být zdravá | 20 | 90 | 66 | 75 |
| 55 | Pocit vnitřního klidu a radost | 45 | 60 | Partner | 15 | 0 | Rodina | 20 | 80 | Přátelé | 10 | 80 | Finanční zabezpečení | 10 | 50 | 56 | 75 |
| 56 | zdraví | 60 | 90 | láska | 20 | 90 | rodina | 20 | 90 | práce | 5 | 80 | peníze | 5 | 70 | 97,5 | 70 |
| 57 | Šťastná | 20 | 100 | Zdravá | 20 | 80 | Bohatá | 20 | 80 | Milující | 20 | 100 | Milovaná | 20 | 80 | 88 | 90 |
| 58 | být šťastný | 20 | 80 | činit šťasnými druhé | 20 | 70 | dělat dobře svoji práci | 20 | 85 | mít kolem sebe příjemné lidi | 20 | 85 | založit rodinu | 20 | 40 | 72 | 80 |
| 59 |  | 20 | 80 | zdraví | 20 | 100 | spokojenost | 20 | 80 | láska | 20 | 80 | finance | 20 | 80 | 84 | 80 |
| 60 |  | 100 | 60 | balanc | 0 | 40 | tvorivosť | 0 | 0 | mať poslanie  prácu ktorá je | 0 | 0 | naplnať svoje sny a plány | 0 | 0 | 60 | 80 |

80,6

**Příloha č.6: Grafy - Procentuální zastoupení jednotlivých jógových technik respondentů**

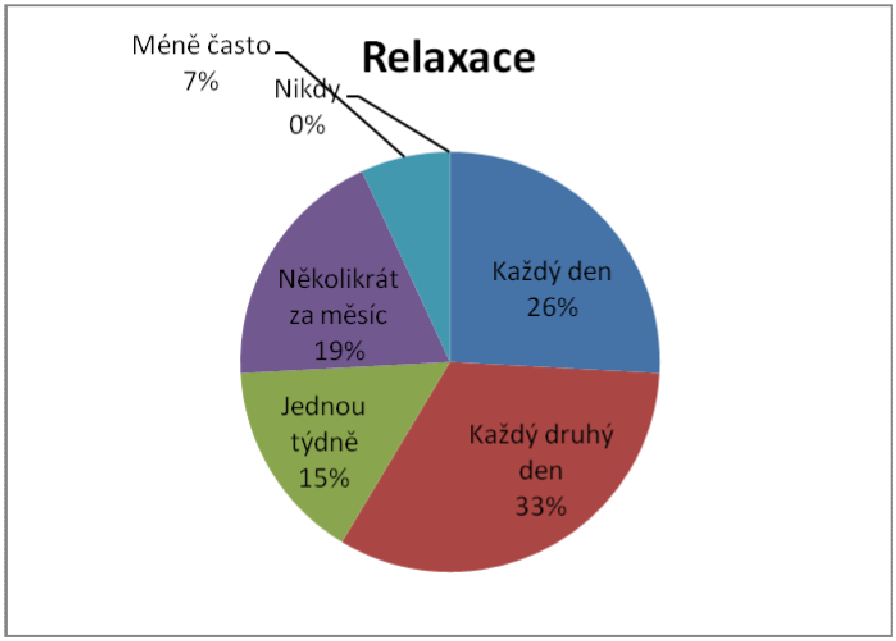



*Graf č.14: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování ásan (N = 60).*

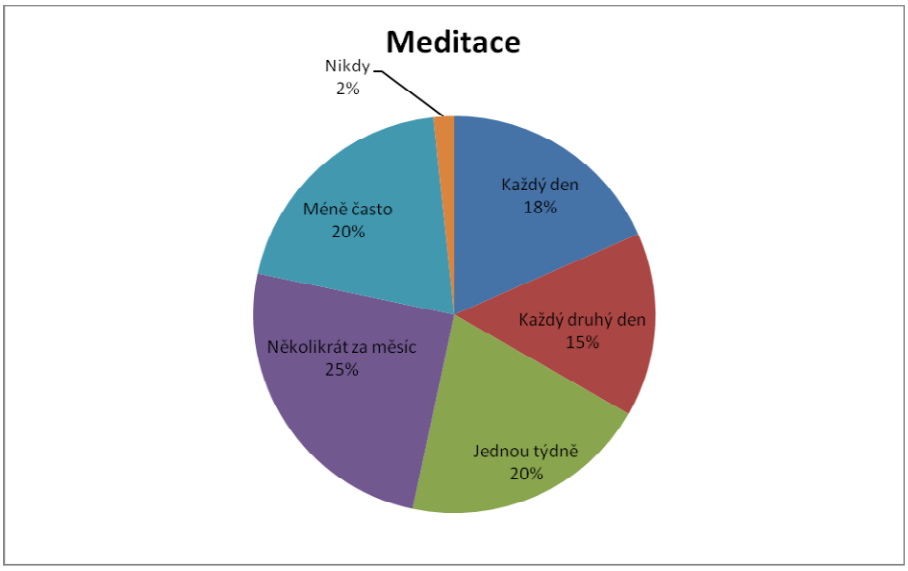



*Graf č.15: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování dechových technik (N = 60).*

**Příloha č.6: Grafy - Procentuální zastoupení jednotlivých jógových technik respondentů**

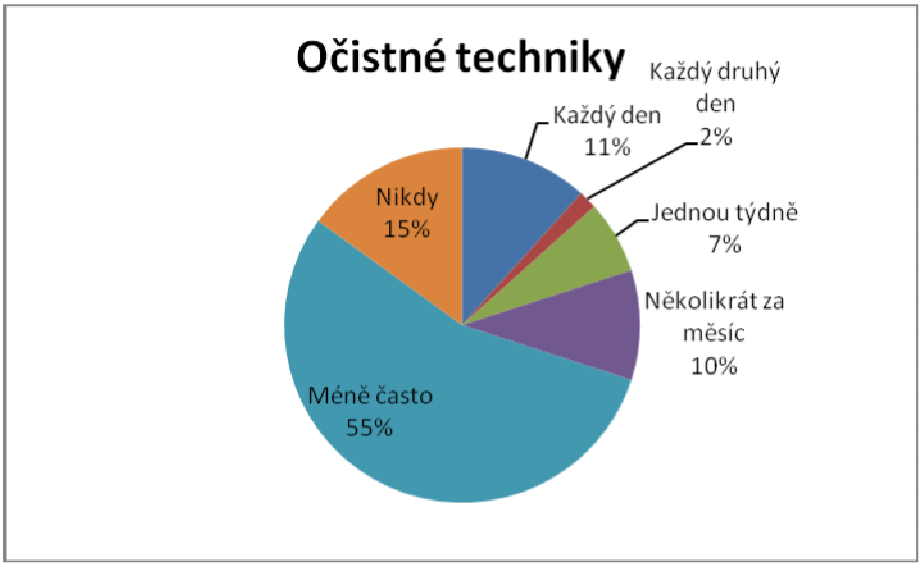



*Graf č.16: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování relaxace (N = 60).*

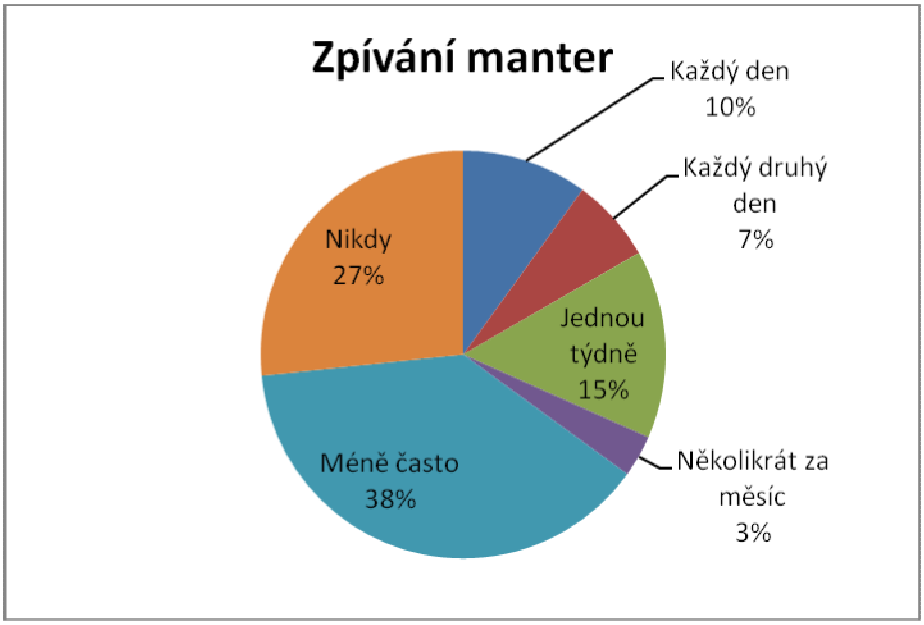



*Graf č.17: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování meditace (N = 60).*

**Příloha č.6: Grafy - Procentuální zastoupení jednotlivých jógových technik respondentů**




*Graf č.18: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování očistných technik (N = 60).*




*Graf č.19: Procentuální zastoupení respondentů dle praktikování manter (N = 60).*