

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
katedra psychologie

# HUMOR A VŠÍMAVOST

## HUMOR AND MINDFULNESS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Mgr. Lukáš Holčák**  
Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**  
Konzultant: **PhDr. Jan Benda, Ph.D.**

Olomouc

2024

Chtěl bych vřele a hluboce poděkovat vedoucímu své práce panu doktoru Martinu Kupkovi, Ph.D., za veškerou pomoc při vedení práce, jeho konzultace, cenné rady a poskytnutí materiálů. Také velmi děkuji panu doktoru Janu Bendovi, Ph.D., za jeho cenné rady a konzultace, články a studie, jimiž mi poskytoval podklady k mé práci. Též děkuji panu doktoru Filipu Sulejmanovovi, Ph.D., za jeho konzultace, cenné rady a poskytnuté materiály. Dále děkuji všem respondentům – kterých bylo podstatně více, než jsem kdy doufal –, ať už jimi byl kdokoli – mí přátelé, spolužáci ze současného studia, či ti z terapeutického výcviku, jakožto i ti, k nimž se mé výzkumné šetření dostalo a byli tak laskavi, že mi věnovali kus svého času v pomoci se získáním potřebných dat k napsání této práce, která by bez nich nemohla vzniknout.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem svou bakalářskou diplomovou prací na téma: „Humor a všímavost“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem svého vedoucího diplomové práce a také že jsem uvedl všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 1. 4. 2024

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH</b> .....	<b>3</b>
	<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>Humor</b> .....	<b>8</b>
1.1	Humor a jeho místo v psychologii .....	8
1.2	Definice humoru .....	8
1.3	Teorie humoru.....	9
1.4	(Smysl pro) humor jako individuální osobnostní charakteristika .....	10
1.5	Sociální funkce humoru.....	11
1.6	Styly humoru .....	11
1.6.1	Dělení dle Martina .....	11
1.6.2	Dělení dle Rucha .....	12
1.7	HSAS.....	12
1.8	HSAS-CZ .....	15
<b>2</b>	<b>Všímavost</b> .....	<b>17</b>
2.1	Všímavost a její místo v psychologii .....	17
2.2	Definice všímavosti.....	18
2.3	Teorie všímavosti.....	18
2.4	Všímavost jako součást kognitivní terapie / Mindfulness-Based Interventions (MBI).....	19
2.5	BIMS .....	20
2.6	Standardizace BIMS-CZ .....	23
<b>3</b>	<b>Předchozí výzkumy</b> .....	<b>25</b>
3.1	Všímavost a osobnostní rysy podle Big Five jako prediktory humoru..	25
3.2	Všímavost a soucit se sebou jako prediktory stylů humoru v USA a Rusku .....	27
3.3	Rozdílné vztahy světlých a temných forem humoru a všímavosti .....	28
3.4	Humor, všímavost a agresivita u vysokoškolských studentů .....	31
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>4</b>	<b>Výzkumný problém</b> .....	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Typ výzkumu a použité metody</b> .....	<b>35</b>
5.1	Testové metody.....	36
5.1.1	HSAS-CZ.....	36
5.1.2	BIMS-CZ.....	37
5.1.3	Shrnutí reliability obou dotazníků.....	38
5.2	Formulace hypotéz ke statistickému testování .....	39

<b>6</b>	<b>Sběr dat a výzkumný soubor .....</b>	<b>41</b>
	6.1 Sběr dat a výzkumný soubor .....	41
	6.2 Etické hledisko a ochrana soukromí .....	42
<b>7</b>	<b>Práce s daty a její výsledky .....</b>	<b>43</b>
	7.1 Deskriptivní statistika.....	43
	7.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz.....	49
<b>8</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>51</b>
	8.1 Limity výzkumu.....	58
	8.2 Možnosti dalšího výzkumu a aplikace .....	59
<b>9</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>60</b>
<b>10</b>	<b>Souhrn .....</b>	<b>62</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>65</b>
	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>77</b>

# ÚVOD

V dnešní době, kdy technologie dosahují svého maximálního potenciálu a kdy se přímá sociální interakce dostává na onu pomyslnou druhou kolej, považuji za nadmíru důležité přidržovat se toho, co nám odedávna sloužilo jako zdroj uvědomění si, že jsme živi a přítomni, co nám dávalo pocítit sounáležitost, žádoucnost a pocit, že někam patříme.

Zásadním motivem k volbě tématu, které v sobě spojuje dva klíčové fenomény spokojeného lidského života – totiž humor a všímavost –, je mi právě ono samotné vědomí, že jsou oba tím, co zásadní měrou zasahuje do veškeré lidské interakce. Třebaže všímavost si na oblibě a obecném povědomí široké veřejnosti získává postupně a čím dál více<sup>1</sup> a její kvalitu je třeba kultivovat praxí, humor je něčím, co nás napříč celým životním během definuje, čím celoživotně oplýváme či nikoli, ať už si to uvědomujeme a připouštíme, či ne. Humor je též něčím, co nás – jako chtě nechtě svůj čas i prostor sdílející – spojuje i rozpojuje, neboť může jak potěšit, tak i zranit. Všímavost je v souladu s tím to, co nás může v humoru korigovat, či naopak uvolnit. A tak si oba fenomény společně získaly zaslouženou pozornost a zájem vědecké společnosti, která se je snaží postihnout v jejich vzájemné interakci a v souvislostech, jimiž se odrážejí v chodu a zejména úrovni našeho bytí.

Prvotním impulzem k volbě tématu humoru mi byl rozhovor s přítelem nad šálkem čaje, při němž jsme si oba uvědomili, že na humoru stojí celý společenský život každého z nás. Humor je totiž úzce spjat s autenticitou, která již v útlém věku – společně s emoční vazbou – hraje zásadní roli pro budoucí vývoj jedince. Ve správné společnosti, kde člověk cítí, že může být sám sebou, bude zajisté mnohem autentičtější, než když pociťuje zábrany, které mu nedovolí uvolnit se naplno. V návaznosti na autenticitu jsem také přesvědčen, že naopak nesdílení společného humoru, ono nutné bytí na jedné vlně, je zásadní překážkou pro setrvání ve vztazích, v nichž je humor zásadní esencí.

Stran všímavosti mi byla popudem má osobnost, neb jsem si vědom své celoživotní hloubavosti a snad i introspekce, kdy nad vším důkladně přemítám. Milníkem pro mě byl rok 2018. Můj první kontakt s všímavostí se uskutečnil toho roku v červnu díky společnému setkávání v pražském buddhistickém centru Lotus, kde se pravidelně každou středu pořádaly

---

<sup>1</sup> Ve skutečnosti není všímavost ani zdaleka něčím novým, něčím, co by tu dřív nebylo. Dalo by se říci, že je tu odjakživa, a jak si ukážeme dále, i na poli psychologie je tím, co přitahuje pozornost jejích předních osobností de facto od počátku své existence jako samostatné vědní disciplíny.

„večery v přítomnosti“, které mě přivedly k meditační praxi. Po meditaci vždy následovalo společné rozjímání a sdílení toho, co každý z nás během oněch chvil prožíval, ať už to bylo příjemné, či naopak skličující. Přesně to je totiž podstatou všímavosti – brát skutečnost takovou, jaká je, naučit se žít v přítomnosti, tady a teď. Zásadní – téhož roku v listopadu – však bylo až následné setkání s panem doktorem Janem Bendou, psychologem a psychoterapeutem, který jako jeden z několika studentů – na poli psychologie všem dobře známého – buddhistického mnicha doktora Mirka Frýby představuje jednu z vůdčích osobností všímavosti v České republice. Obě události měly původ v mém pátrání po útěše, kdy jsem po nezdařilé operaci taktéž z onoho přelomového roku zoufale hledal cestu z chronické bolesti, která mi každodenně ztrpčovala život.

V této práci se tedy pokusím nalézt souvislost mezi humorem a všímavostí, jelikož jsem přesvědčen, že obě proměnné spolu úzce souvisejí. Věřím, že má práce přinese zajímavé, či snad dokonce překvapující výsledky a přispěje k porozumění onomu vztahu.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 HUMOR

## 1.1 Humor a jeho místo v psychologii

Psychologie se jako vědecké studium chování<sup>2</sup> zaměřuje na jeho konkrétní aspekty, včetně kognitivních, sociálních, biologických, vývojových, klinických atd., a právě humor se dotýká všech těchto oblastí (Martin, 2007). Vedle skutečnosti, že humor souvisí se štěstím, životní spokojeností a odolností (Edwards & Martin, 2014) a že byl popsán také jako zralý obranný mechanismus spojený s osobním přizpůsobením a duševním zdravím a existují důkazy, že může souviset i se zdravím fyzickým (Martin, 2001), Peterson a Seligman (2004) jej zařadili mezi 24 položek v klasifikaci silných stránek a ctností osobnosti.

## 1.2 Definice humoru

Přestože je humor konceptem, který je považován za obtížně definovatelný, existuje množství odlišných definic, jež přispívají k jasnějšímu vnímání toho, jak různě lze humor pojímat. Za mnohé si uvedme několik následujících. Godkewitsch (1976) humor definuje jako proces iniciovaný podnětem (například vtipem), který vede k reakci (například smíchu). Simpson a Weiner (1989) v něm vidí schopnost vnímat to, co je směšné nebo zábavné, nebo vyjádřit to v mluveném, psaném či jiném projevu. Ruch (2001) o humoru pojednává jako o širokém, mnohostranném pojmu, který označuje vše, co lidé říkají nebo dělají, co ostatní vnímají jako vtipné a má tendenci je rozesmát, stejně jako o duševních procesech, které se podílejí na vytváření a vnímání takového zábavného podnětu, a také jako o emocionální reakci veselí spojené s požitkem z něj. Roeckelein (2002) pod ním spatřuje souhrnný pojem pro vše, co je zábavné a úsměvné. Z českých si uvedeme definici humoru podle Slezáčkové (2012), která v něm spatřuje vlastnost jedince, jež přispívá k udržování pozitivní nálady, dobrému zdraví (fyzickému i psychickému) a posiluje mezilidské vztahy.

---

<sup>2</sup> Pojmem chování máme na mysli všechny druhy zjevného jednání, řeči a sociálních interakcí, stejně jako méně snadno pozorovatelné procesy, jako jsou myšlenky, pocity, postoje a biologické mechanismy, které jsou v mozku a nervovém systému jejich základem.



## 1.3 Teorie humoru

Alespoň částečně je nasnadě uvést stěžejní teorie humoru. Mohli bychom je rozdělit na dvě skupiny – jednak klasické, a jednak soudobé. Mezi klasické řadíme:

- tzv. teorie uvolnění<sup>3</sup>:
  - Spencerova<sup>4</sup> teorie uvolnění: humor představuje komplexní interakci mysli a těla, poznávání a emocí, která má své kořeny v biologických substrátech našeho mozku a nervového systému (Martin & Ford, 2018);
  - Freudova psychoanalytická teorie: humor považuje za jednu z možností, jak projevit vnitřně potlačovanou agresi, jež je zpravidla sexuálního původu (Berger, 1998; Freud, 2005);
- teorie nadřazenosti (superiority theory): humor je de facto forma agrese a zábava je výsledkem pocitu nadřazenosti nebo vítězství nad ostatními lidmi (Martin & Ford, 2018);
- teorie rozporu/nesouladu (incongruity theory): humor a smích se opírají o rozpor, který představuje cokoli, co je v rozporu s očekáváním dle nějaké normy; osvětluje percepčně-kognitivní procesy, které se podílejí na humoru, a považují inkongritu za přinejmenším nezbytnou pro veškerý humor<sup>5</sup> (Martin & Ford, 2018);

Soudobé teorie dělíme na:

- teorie zvratu (reversal theory): aby člověk mohl prožívat humor (vnímat něco jako humorné), musí být v určitém motivačním stavu, který se odráží v humorném myšlení, v tomto motivačním stavu musí zažívat zvýšené vzrušení a být angažován v kognitivních procesech popisovaných jako kognitivní synergie a diminuce (Apter, 1982, 1984);
- teorie pochopení–rozvinutí (comprehension-elaboration theory): elicitaci humoru lze rozdělit do dvou fází – pochopení a rozvinutí; pochopení zahrnuje odhalení a vyřešení nesouladu, rozvinutí pak vyvolání prožitku zábavy (Wyer & Collins, 1992);

---

<sup>3</sup> Z anglického *relief*.

<sup>4</sup> Jejím autorem je anglický filozof Herbert Spencer (Martin, 2007).

<sup>5</sup> Pointa vtipu vytváří inkongritu tím, že uvádí informaci, která není v souladu s uspořádáním vtipu samotného. To podněcuje posluchače k tomu, aby se vrátil zpět a hledal v uspořádání vtipu dvojznačnost, kterou lze interpretovat tak, aby pointa dávala smysl.

- teorie neškodného ohrožení/porušení (benign violation theory): humor vzniká pouze tehdy, je-li situace ohrožením/porušením něčího vnímání toho, jaký by svět měl být, je neškodná a obě podmínky se vyskytují současně<sup>6</sup> (Warren & McGraw, 2015).

## 1.4 (Smysl pro) humor jako individuální osobnostní charakteristika

Humor je tak považován za všudypřítomnou aktivitu, jež se vyskytuje ve všech typech sociální interakce.<sup>7</sup> Většina z nás se běžně zasměje něčemu vtipnému několikrát za den (Martin, 2007), přičemž dospělý člověk tak denně učiní průměrně 18krát (Chandrasekaran et al., 2016). Ne všichni však vnímáme humor a humorné situace stejně, lišíme se v tom, jak na ně individuálně reagujeme. Všichni známe situace, kdy se naše okolí náramně směje vtipu či situaci, které právě proběhly, zatímco s námi to ani nehne, což rozhodně nemusí znamenat, že nerozumíme dobrému humoru či snad nemáme smysl pro humor. Lišíme se dokonce i v tom, jaký typ humoru sami vytváříme, tedy v osobitém stylu humoru či smyslu pro humor. Smysl pro humor je jako styl komunikace zpravidla považován za charakteristiku, již se nelze naučit – můžeme ji pouze rozvíjet. A právě v osobnostních charakteristikách můžeme hledat podstatu rozdílů mezi námi. Gibsonová (2019) tuto variabilitu objasňuje z perspektivy psychologie osobnosti pomocí následujících čtyř aspektů:

- **humor jako schopnost:** můžeme jej považovat za dovednost či talent – někteří z nás jsou jím obdarováni, jiní nikoli. Jak uvádí Nusbaum et al. (2017), lidé se jako jedinci liší v umění produkovat humor spontánně, či naopak na požádání. Navíc zasmát se něčemu vtipnému si žádá určitou míru porozumění, která se může zvýšit na základě rozsahu našich znalostí a zkušeností a praktikováním divergentního myšlení. Jedná se tak o schopnost vyžadující jisté osobnostní charakteristiky a rysy, kterými zkrátka musíme disponovat;
- **humor jako osobnostní rys:** stálý napříč různými kontexty – rysy<sup>8</sup> se obecně stávají ustálenými během dospělosti a nemění se denně jako kupříkladu nálada (Kagan, 1998);

<sup>6</sup> Příkladem může být hra, při níž probíhá současně boj a lechtání, které u lidí (a jiných primátů) vyvolávají smích, jsou neškodným porušením, neboť se jedná o fyzicky ohrožující, avšak neškodné útočení.

<sup>7</sup> Je třeba poznamenat, že člověk se nezřídka zasměje i o samotě, třeba při sledování zábavného pořadu v televizi, čtení humorné knihy či při vzpomínkách na vtipné osobní zážitky (Martin & Ford, 2018).

<sup>8</sup> Podstatná část výzkumů na poli vývojové psychologie dokládá, že rysy, které se projevují v rané fázi života, přetrvávají po celý jeho zbytek.

- **humor jako osobnostní styl:** tedy preference – styly se od rysů liší zaměřením na vzorce myšlení, cítění nebo chování, nikoli na stabilní charakteristiky naší identity.<sup>9</sup> Můžeme například dávat přednost používání humoru, aby se ostatní cítili dobře.
- **humor jako nálada či stav:** produkce i porozumění humoru závisí na našem aktuálním stavu, kdy radostné naladění napomáhá jeho ocenění, kdežto deprese či úzkost jsou mu spíše na obtíž;

## 1.5 Sociální funkce humoru

Humor můžeme z mnoha důvodů považovat za „sociální lubrikant“. Je to nástroj, který podněcuje sociální interakci (DiDonato & Jakubiak, 2016), způsob, jak odhalit své postoje nebo pocity, aniž bychom je explicitně vyjádřili. Pomocí humoru můžeme vyjádřit kritiku neohrožujícím způsobem. Humor má schopnost překlenout diskuzi v případě neshod nebo pomáhá uvést obtížná témata na začátek rozhovoru (Gibson, 2019). Humor pomáhá upevňovat vztahy a ostatním umožňuje nás poznat; pomáhá utvářet nebo udržovat naši skupinovou identitu – ti, kteří se smějí s námi, jsou součástí naší skupiny (in-group) (Yarwood, 2001). Dále se ukazuje jako vysoce účinný faktor při vytváření intimity, vyvolává hravé emoce, zmírňuje konflikty a vyjadřuje náklonnost. Dobrý smysl pro humor je jednou z nejvyhledávanějších vlastností romantického partnera (Bressler & Balshine, 2006).

## 1.6 Styly humoru

Pokud bychom humor měli rozdělit podle stylů jeho užívání, za nejprínosnější považujeme jednak dělení Roda A. Martina (2003), a jednak Willibalda Rucha (2018). Obě viz také dále v kapitole 3.

### 1.6.1 Dělení dle Martina

Martin se svými studenty navrhl model stylů humoru, jenž následně využil k sestavení dodnes nejhojněji předkládaného *Dotazníku stylů humoru* (Humor Styles Questionnaire, HSQ, 2003). V jeho rámci rozlišil čtyři styly humoru podle toho, zda je humor používán ve prospěch sebe samých, nebo ve prospěch vztahů s ostatními, a zda je humor vlídný, nebo hanlivý. Každý z těchto stylů humoru odráží jiný způsob, jakým lidé

---

<sup>9</sup> Styly se mohou v průběhu času a v různých kontextech měnit, zatímco rysy jsou v naší osobnosti více zakořeněné.

obvykle, spontánně a možná nevědomě používají humor v běžných situacích. Jsou jimi styl *afiliativní* (affiliative), jímž je spontánní žertování k vytváření přátelského prostředí, *sebe povzbuzující* (self-enhancing) sloužící ke zvládnutí a odlehčení stresových situací, *agresivní* (aggressive), který zvyšuje vlastní pozici ponižováním druhých, a *sebešazující* (self-defeating)<sup>10</sup>, jehož cílem je žertovat na vlastní účet s cílem posílení vztahu s ostatními (Martin, 2007; Martin & Ford, 2018; Cann et al., 2014).

## 1.6.2 Dělení dle Rucha

Novější dělení dle Rucha et al. (2018) pokrývá osm specifických způsobů, jimiž lidé vyjadřují humor ve svém každodenním životě. Rozlišují jak jednoznačně **lehké/světlé**<sup>11</sup> formy humoru, mezi něž patří *legrace*<sup>12</sup> (dobromyslné žertování), *laskavý*<sup>13</sup> humor (tolerantní a shovívavý pohled na slabosti a chyby) a *nonsense* (překračující logické hranice), tak **temnější**<sup>14</sup> (či snad více zesměšňující) styly včetně *ironie* (pronášení opaku toho, co je myšleno, čemuž rozumějí jen zasvěcení), *sarkasmu* (kritické, kousavé poznámky a „schadenfreude“<sup>15</sup>) a *cynismu* (poznámky zpochybňující morálku a pokrytectví). *Satiru* čili korektivní humor (kritizující nedostatky s cílem jejich zlepšení) nelze jednoznačně přiřadit k temným formám, neboť zahrnuje ctnostnou motivaci, kdy mění status quo k lepšímu, a stejně tak *důvtip/vtip(nost)*<sup>16</sup> (chytře a spontánní slovní hříčky) je svou povahou komickým stylem s nejsilnějším přesahem do verbálních schopností (Heintz, 2019; Hofmann et al., 2020).

## 1.7 HSAS

Humor je v rámci psychologie dozajista zevrubně popsanou součástí či charakteristikou lidské osobnosti a celá řada výzkumů probíhá prakticky neustále, existuje i velké množství nástrojů, jimiž můžeme tento konstrukt měřit.

---

<sup>10</sup> Jedná se o výrazy, které v českém prostředí nejsou zdomácnělé, a tak se může překlad lišit od jiných prací, které tyto termíny též užívají. Zejména styly zaměřené na sebe, tedy *self-enhancing* (např. sebe povzbuzující, sebe posilující, sebe pozdvihující) a *self-defeating* (např. sebešazující, sebe podrážející, sebe ponižující) lze evidentně přeložit více způsoby, aniž by však došlo ke ztrátě jejich explicitního (či též implicitního) významu. My se pro účely naší práce přidržíme překladů *sebe povzbuzující* a *sebešazující*.

<sup>11</sup> V angličtině *light*.

<sup>12</sup> V angličtině *fun*.

<sup>13</sup> V angličtině *benevolent*.

<sup>14</sup> V angličtině *dark*.

<sup>15</sup> Z německého *schaden* – škoda a *freude* – radost, tedy dohromady bychom mohli přeložit jako *škodolibost*.

<sup>16</sup> V angličtině *wit*.

Vzhledem ke skutečnosti, že dosavadní výzkumy byly věnovány především souvislosti všímavosti se styly humoru a bylo zjištěno, že tyto dvě proměnné spolu korelují (viz kapitolu 3), rozhodli jsme se zkoumat souvislost mezi všímavostí a nikoli *styly* humoru, ale hodnocením jeho *struktury*.

Problematika individuálních rozdílů v oceňování humoru má poměrně dlouhou historii a již bylo vyvinuto několik měřítek humoru. Pomocí faktorové analýzy, kterou jako jeden z prvních použil Hans Eysenck (1942), lze zkoumat korelace mezi jednotlivými dimenzemi a určit počet faktorů, jimiž je velká část rozptylu tvořena. Z dalších, kteří této statistické techniky využili, byli například Cattell s Tollefsonem (1966) či Wilson s Pattersonem (1969). Ve výzkumech současné doby je k měření oceňování humoru za metodologicky nejspolehlivější považována taxonomie *3WD* (Witz-dimensionen) rakouského psychologa Willibalda Rucha (1992). Tato taxonomie humoru rozlišuje mezi třemi stabilními dimenzemi (Martin, 2007). Jsou jimi *incongruity-resolution humor* (INC-RES), *nonsense humor* čili nesmyslný humor (NON) a *sexuální humor* (SEX) (Ruch, 1992).

*Incongruity-resolution humor* představuje dvojfázový proces, při němž je příjemcem nejdříve zaznamenána inkongruence (nesoulad), která je zcela řešitelná po zvážení informací z jiné části vtipu. Po jejím rozřešení dojde k pochopení vtipu (Ruch, 2008; Sulejmanov et al., 2022). V případě *nonsense humoru* má humorný podnět inkongruentní pointu, přičemž tato pointa a) neposkytuje žádné rozuzlení, b) poskytuje pouze částečné rozuzlení, kdy podstatnou část inkongruence ponechává nevyřešenou, a nebo c) vytváří novou inkongruenci (McGhee et al., 1990; Sulejmanov et al., 2022). Třetí dimenzí Ruchovy taxonomie je *sexuální humor*, který zahrnuje vtipy se sexuální tematikou. Je třeba poznamenat, že první dvě dimenze souvisejí se strukturálními vlastnostmi humoru, tedy při vnímání humorných podnětů z jednotlivých dimenzí se spouštějí různé kognitivní procesy, kdy se příjemce liší podle preference plného vyřešení v případě INC-RES humoru nebo existence zbytkové inkongruity NON humoru (Carretero-Dios et al., 2009; Sulejmanov et al., 2018, 2022).

Ruchova šetření též rozlišovala mezi dvěma ortogonálními jednodimenzionálními složkami, co se týče způsobu odpovědí. V testu *3WD* se u humorných podnětů hodnotí jednak faktor zábavnosti (funniness) či pozitivního prožitku (tvořící dvě skóre – INC-RESf

a NONf), jednak faktor averze<sup>17</sup> (aversiveness) čili odmítnutí (INC-RESa a NONa). Mezi oběma faktory je jen slabá negativní korelace (Martin, 2007).

Maximální ocenění vtipů spočívá ve vysoké vtipnosti a nízké averzivitě, zatímco minimální ocenění nastává, pokud vtip není považován za vtipný, ale je shledán averzivním. Vtip však může být také považován za nevtipný, ale zdaleka ne za averzivní; nebo může člověka rozesmát, přestože má určité nepříjemné aspekty (např. může považovat pointu za originální nebo chytrou, ale nelíbí se mu obsah vtipu) (Ruch & Hehl, 1983).

Další proměnnou v Ruchově taxonomii (Ruch & Hehl, 1998, 2007) je *index preference struktury* (Structure Preference Index, SPI), pomocí nějž lze posoudit preferenci příjemce mezi INC-RES humorem a NON humorem. Výpočet se provádí jako rozdíl mezi subškálami zábavnosti, tedy INC-RESf – NONf.

Z Ruchova 3WD testu vychází několikero dalších autorů, kupříkladu Carretero-Dios et al. (2009) se svou *Škálou hodnocení humoru* (Humor Appreciation Scale, HAS), jenž ony tři Ruchovy subškály doplnil ještě o černý humor, humor snižující ženy a humor snižující muže, či Sulejmanov et al. (2018), jehož *Škála hodnocení struktury humoru* (Humor Structure Appreciation Scale, HSAS) využívá pouze dvou strukturálních dimenzí (INC-RES a NON) a byla zkonstruována za účelem vytvoření adekvátního nástroje ke zkoumání humoru v Makedonii.

Pro účely naší práce se zaměříme na Sulejmanovovu HSAS (2018), jejíž českou verzi (viz dále) využijeme jako nástroje k měření proměnné humoru. Při jejím vývoji byly realizovány celkem tři studie. V rámci první studie (N = 221) bylo (pěti ze sedmi expertních porotců) nominováno a vybráno (z cca 200 na 70) jednotlivých reprezentativních makedonských vtipů (pouze slovních<sup>18</sup>) jako INC-RES a NON humor a byla ověřována obsahová validita, následně byly vtipy ze širšího souboru položek eliminovány (na 27 INC-RES a 24 NON); druhá studie byla pilotní analýzou a zkoumala psychometrické vlastnosti takto zkonstruovaných (51) položek, z nichž bylo postupně 41 (na finálních 10, tedy pět pro každou z obou dimenzí) položek vyřazeno; třetí studie sloužila k potvrzení psychometrických vlastností položek vybraných v předchozích fázích a posouzení vnitřní

---

<sup>17</sup> Skóre averze je považováno za doplněk hodnocení zábavnosti (Ruch, 1992).

<sup>18</sup> V 3WD jsou všechny položky NON vtipů karikatury, pouze jedna studie (Galloway & Chirico, 2008) využívá pro obě strukturální dimenze jen slovní vtipy. Záměrem autora HSAS bylo ověřit, zda se oba strukturální faktory projeví při použití pouze slovních vtipů z určitého kulturního kontextu (webové portály, noviny a studenti), a zjistit, zda vyvstane rozdíl mezi INC-RES a NON slovními vtipy (Sulejmanov et al., 2018).

struktury HSAS pomocí analýzy hlavních komponent (principal component analysis, PCA), přičemž byly též získány důkazy o konstruktové validitě HSAS pomocí vztahu k *vyhledávání senzací a potřebě kognitivního uzavření*<sup>19</sup> (Sulejmanov et al., 2018, 2022). Novější studie (např. Carretero-Dios & Ruch, 2010) totiž ukázaly, že dimenze novosti předpovídá nízké hodnocení INC-RES humoru a vysoké hodnocení NON humoru, ze studie Rucha a Hehla (1983) vyšlo najevo, že netolerance nejednoznačnosti souvisí s vyšším hodnocením faktoru zábavnosti (funniness) INC-RES humoru a vyšším hodnocením averzivivity (aversiveness) NON humoru, z čehož lze usuzovat na preferenci INC-RES humoru před NON humorem u jedinců s vysokou mírou potřeby kognitivního uzavření (Sulejmanov et al., 2018).

Konečná verze HSAS tak sestává ze 14 vtipů, kdy první čtyři (umístěné hned v čele) jsou zahřívací a nejsou započítávány do celkového skóre, položky 5–14 tvoří vtipy INC-RES a NON humoru, každá po pěti položkách, jmenovitě 5, 8, 9, 11 a 13 patří do dimenze INC-RES humoru, položky 6, 7, 10, 13 a 14 zahrnují vtipy z dimenze NON humoru. Respondenti hodnotili jednotlivé vtipy na dvou stupnicích – vtipnosti a averze –, přičemž své odpovědi zaznamenávali na sedmibodové Likertově škále v rozmezí 0–6, kde 0 značí *vůbec není vtipný a vůbec není averzní* a 6 je označeno jako *velmi vtipný a velmi averzní*.

Hodnocení na subškále vtipnosti bylo v práci Sulejmanova (2018) vyšší u INC-RES humoru v porovnání s NON humorem, obě dimenze měly v případě subškály averze nízké průměrné hodnocení a navíc pozitivně korelovaly, což je v souladu s předchozími závěry Rucha (1992) a Carretero-Dia (2010).

## 1.8 HSAS-CZ

Pro sběr dat v našem výzkumu jsme se rozhodli využít právě české verze *Škály hodnocení struktury humoru* (Humor Structure Appreciation Scale, HSAS-CZ; Sulejmanov et al., 2022).

Za účelem adaptace HSAS (Sulejmanov et al., 2018) pro české prostředí byly realizovány dvě studie. První studie s participanty pouze z České republiky (N = 145) si

---

<sup>19</sup> Hodnocení humoru bývá v rámci psychologie spojováno s osobnostními charakteristikami, jimiž jsou kupříkladu extraverte či neuroticismus. Valný podíl výzkumných studií takto situovaných se zaměřuje na jiné dvě konkrétní osobnostní charakteristiky, přičemž jednou z nich je osobnostní rys typický svým sklonem vyhledávat komplexní, intenzivní a zejména nové zážitky – *sensation seeking* (Zuckerman et al., 1964). Druhou je *potřeba kognitivního uzavření* (Webster & Kruglanski, 1994), tedy sklon získat jakoukoli odpověď za účelem vyhnutí se nejednoznačnosti a chaosu.

kladla za cíl předložit český překlad HSAS a posoudit její psychometrické vlastnosti. Byla tedy dvěma nezávislými dvojjazyčnými výzkumníky přeložena z makedonštiny do češtiny a následně zpětně do makedonštiny. Při autorově ověření správnosti překladu původní makedonské verze se ukázalo, že jeden vtip (z dimenze NON humoru) není možné – vzhledem k výrazu, který je specifický pouze pro makedonské prostředí – do češtiny přeložit, a tak bylo třeba vybrat vtip náhradní. Ze dvou možných (Carretero-Dios et al. 2009; Galloway & Chirico, 2008) byl nakonec po zpětném překladu obou vtipů z angličtiny do češtiny vybrán vtip Gallowaye a Chirica<sup>20</sup> (Sulejmanov et al., 2022). Ve druhé studii, jíž se účastnili participanti jak z České republiky (N = 346), tak z Makedonie (N = 562), bylo cílem, mimo jiné, posoudit vztah mezi HSAS a potřebou kognitivního uzavření a porovnat český a makedonský soubor stran hodnocení struktury humoru. Nástroji pro český soubor byly HSAS-CZ (Sulejmanov et al., 2022) a česká verze *Škály potřeby kognitivního uzavření* (Need for Cognitive Closure Scale, NSCC), kterou pro české prostředí adaptovali Širůček a Ježek (2015) (Sulejmanov et al., 2022). Z výsledků vyplývá, že potřeba kognitivního uzavření pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RESf ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), subškálou averze NONa ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ) a indexem preference struktury SPI ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ), což je v souladu s předchozími zjištěními Rucha (1992), Carretero-Dia et al. (2010) a Sulejmanova et al. (2018). Stran rozdílu mezi českým a makedonským souborem vyšlo najevo, že makedonští respondenti považovali oba typy vtipů (INC-RES i NON) za vtipnější, přičemž rozdíl je obzvláště výrazný u NON vtipů, což může být způsobeno povahou vtipů, jež pocházejí z makedonského kontextu (Sulejmanov et al., 2022). Souhrnně lze konstatovat, že HSAS-CZ představuje nástroj s uspokojivými psychometrickými vlastnostmi a pro sběr dat jej považujeme za vhodný.

V souvislosti se sběrem dat jsme následně provedli výpočet koeficientu Cronbachovo alfa, jehož hodnoty pro jednotlivé subškály uvádíme v Tab. 1. Z jednotlivých hodnot vyplývá, že dotazník HSAS-CZ je díky své vynikající vnitřní konzistenci jednotlivých subškál vhodným nástrojem pro měření proměnné humoru.

**Tab. 1:** Vnitřní konzistence ( $\alpha$ ) jednotlivých subškál dotazníku HSAS-CZ (N = 170)

INC-RESf	INC-RESa	NONf	NONa
0,84	0,84	0,80	0,85

<sup>20</sup> Jedná se o vtip s pořadovým číslem 7 v HSAS-CZ (viz Přílohu 3).



## 2 VŠÍMAVOST

### 2.1 Všímavost a její místo v psychologii

Všímavost není jen nějakou nově objevenou technikou na zvládnání stresu.<sup>21</sup> Všímavost nabídla psychologům možnost dívat se na lidskou mysl z docela nové perspektivy. Ukázalo se navíc, že střízlivý, fenomenologický pohled, který všímavost zprostředkovává, nachází překvapivé spojení také v kognitivní, afektivní a sociální neurovědě. Nejenže všímavost usnadňuje porozumění tomu, jak náš mozek funguje, rozvíjení všímavosti náš mozek také mění. Díky neuroplasticitě mění jeho funkce i strukturu. Všímavost lze rozvíjet prostřednictvím meditace<sup>22</sup> všímavosti a vhledu (*vipassaná*). Všímavost ale není meditace.<sup>23</sup>

Brown a Ryan (2003) uvádějí, že všímavost vznikla jako systematická praxe zkoumání vlastního subjektivního prožívání. Psychoterapeuti během dlouholeté terapeutické praxe s klienty totiž zjišťovali, že za mnohými klinickými symptomy se skrývají „maladaptivní emoční schémata“ uložená v implicitní paměti. A k transformování nebo „rozpuštění“ těchto schémat potřebujeme něco víc než jen *vhled* do jejich fungování. Potřebujeme rozvinout velmi specifický postoj k velmi palčivým a bolavým pocitům, jež náš limbický systém někdy generuje (řeč je například o studu). Potřebujeme zkrátka *soucit se sebou*<sup>24</sup> (Benda, 2019).

---

<sup>21</sup> Již Sigmund Freud (1997) hovořil o všímavosti (terapeuta) jako o *volně vznášející se pozornosti*, Fritz Perls (1981) ji nazýval *uvědomováním* nebo třeba Erich Fromm (2018) *sebeuvědomováním*.

<sup>22</sup> Meditace spočívá v plánovité koncentraci na vybrané předměty (obrazy, slova) i na vlastní psychické jevy – zejména představy – nebo na vlastní tělo a jeho funkce, nejčastěji na dech. Účinek často spočívá v tom, že takovým soustředěním se naopak uvolní vědomá, zejména racionální kontrola nad jinými psychickými jevy a procesy, jež se pak mohou spontánně rozvinout a stát se více vědomými (J. Benda, osobní sdělení, 13. 12. 2023).

<sup>23</sup> Není zcela jasné, jak k tomu došlo, avšak fenomén všímavosti je dnes veřejností prakticky zcela redukován jen na meditaci a je s ní de facto ztotožňován, jako by snad vše, co zahrnuje, byla jen a pouze meditace.

<sup>24</sup> Neff (2003, 2003b) definuje soucit se sebou jako péči a laskavost vůči sobě samým, když čelíme obtížím a prožíváme utrpení, a domnívá se, že všímavost je nedílnou součástí soucitu se sebou. Všímavost a soucit se sebou jsou úzce propojeny a vzájemně se posilují a jako takové jsou studovány společně (Baer et al., 2012; Bishop et al., 2004).

## 2.2 Definice všímavosti

S rychle rostoucí popularitou všímavosti vytvořila západní psychologie a kultura za posledních 30 let impozantní množství definic (Brown & Ryan, 2003). Dle Bedy (2019) je všímavost „schopností uvědomovat si procesy probíhající v našem těle a v mysli v přítomném okamžiku s postojem smířlivého porozumění a přijetí“.<sup>25</sup> Všímavost je schopností, jejíž nedostatek hraje, jak se zdá, významnou roli v etiologii mnoha duševních poruch. A zároveň schopností, jejíž rozvíjení má u mnoha duševních poruch terapeutický efekt.

Definic všímavosti je vskutku velké množství, a abychom nezůstali jen u jedné, uveďme si i pojetí všímavosti kupříkladu od Grossmana a Van Dama (2011), které se nachází někde na pomezí mezi skutečnou definicí buddhistické všímavosti a psychologickou definicí všímavosti používanou ke kvantifikaci osobnostního rysu. Všímavost jako rys je jimi popisována jako přirozená dispozice jedince věnovat záměrně pozornost přítomným smyslovým a vjemovým zkušenostem bez hodnocení, ale také přijímat všechny myšlenky, které se objeví, aniž by se rozptyloval myšlenkami na minulost nebo budoucnost. A do třetice definice Cullena (2011), v jehož pojetí je všímavost schopností vnímat fenomény nezakalené zkreslujícími duševními stavy (jako jsou nálady a emoce) jakožto i metakognitivní schopností sledovat kvalitu pozornosti. Jak však podotýká Parkerová (2020), přesná definice všímavosti jako konstrukt je spíše interpretativní a navíc není k dispozici jedinečná konceptualizace.

## 2.3 Teorie všímavosti

Abychom si uměli lépe – respektive uměli vůbec – představit, na jakém principu všímavost funguje a jaké jsou její aktivní mechanismy účinky, pokusíme se objasnit podstatu jedné z jejích nejnovějších teorií, totiž MAT – *Monitoring and Acceptance Theory* čili *Teorii monitorování a akceptace*. Jejimi autory jsou Lindsay a Creswell (2017), kteří na základě své koncepční, klinické a empirické práce přišli s testovatelným teoretickým popisem, který pomáhá vysvětlit účinky všímavosti na poznávání, afektivitu, stres a celkový zdravotní stav. V jejich pojetí jsou klíčové dvě specifické dovednosti – a) *monitorování* (či sledování) prožitků přítomného okamžiku a orientace na tyto prožitky s b) *akceptací* (přijetím),

---

<sup>25</sup> Tato definice poukazuje na dvě složky všímavosti, jimiž je *uvědomování si procesů* na jedné straně a *akceptující postoj* k nim na straně druhé (viz dále v kapitole 2.3).

otevřeností a vyrovnaností. Prakticky to znamená, že prožitkům je umožněno vzniknout, rozvinout se a pominout bez ohledu na jejich valenci. Teorie MAT předpokládá, že dovednost *sledovat* přítomný okamžik může zvýšit živost prožitku a tím zesílit afektivní reaktivitu, avšak klíčovým mechanismem regulace emocí v rámci intervencí všímavosti na afektivní složku, prožívání stresu, sociální vztahy a celkové zdraví je postoj *přijetí* sledovaných prožitků (Lindsay & Creswell, 2019).

Anālayo (2022) následně onu „spolupráci“ obou dimenzí – tedy *sledování* a *přijetí* – velmi ilustrativně objasňuje tak, že praxe sledování pozornosti poskytuje lešení pro všímání si momentálních prožitků, které jsou nahlíženy přijímající optikou. Souhrnně řečeno, cvičení v monitorování vlastních prožitků je tréninkem procesů pozornosti a jejich posilováním v přítomném okamžiku. Přijímání ovlivňuje způsob, jakým se jedinec vztahuje k obsahu sledovaného prožitku, zmírňuje afektivní reaktivitu a přináší řadu příznivých výsledků v oblasti afektivního a fyzického zdraví.

Z výsledků metaanalýzy (Gu et al., 2015) skutečně vyplývá, že procesy regulace emocí zprostředkovávají účinky intervencí všímavosti na zlepšení duševního zdraví. Naproti tomu neefektivní regulace emocí je základním rysem psychopatologie (Aldao et al., 2010) a již je k dispozici dostatečné množství důkazů, které spojují *nepřijetí* – včetně vyhýbání se prožitkům (Chawla & Ostafin, 2007; Kashdan et al. 2006), emočního nepřijetí (Yoon et al., 2018) a intolerance stresu (Leyro et al., 2010) – s klinickými příznaky. Literatura o regulaci emocí navíc ukazuje, že právě akceptace je účinnou strategií a její trénink je považován za klíčový terapeutický prvek mnoha klinických intervencí zaměřených na úzkostné, depresivní a jiné poruchy charakteristické vyhýbáním se prožitkům (Kohl et al., 2012).

## **2.4 Všímavost jako součást kognitivní terapie / Mindfulness-Based Interventions (MBI)**

Všímavost a zejména meditace si získala na oblibě především v posledním století, třebaže na Východě je praktikována takřka 3000 let. Co se týče meditace, ta je spojována s hnutím hippies 60. a 70. let 20. století, následně pak s New Age v podobě například jógy a alternativní medicíny. Z kraje 21. století se do čela dostala díky svým vysoce efektivním metodám zvládání úzkosti, stresu, deprese a závislosti kognitivně-behaviorální terapie (KBT). Svým bojem proti negativnímu myšlení (na rozdíl od dlouhodobých terapií z větve humanistického směru) představuje podstatně rychlejší cestu zaměřenou na dosažení cíle,

jímž bývají jednak záležitosti dlouhotrvající, jednak akutní obtíže v podobě obsedantního myšlení, bolestí či závislostí. Výsledkem spojení východních a západních terapií a prostředků úlevy jsou pak intervence založené na všímavosti (Mindfulness-based interventions, MBI), jmenovitě *Kognitivní terapie založená na všímavosti* (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT), jež spočívá v jistém přeučení mysli, či Kabat-Zinnův<sup>26</sup> program *Redukce stresu založený na všímavosti* (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR<sup>27</sup>), který mimo meditaci aplikuje též techniky jógy (Sweet, 2016; Parker, 2022).

## 2.5 BIMS

V současné době existuje více než 10 různých sebeposuzovacích měřítek všímavosti, přičemž vztahy mezi nimi jsou často nekonzistentní (Sauer et al., 2013). *Škála uvědomělé pozornosti* (Mindful Awareness Attention Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003) a *Dotazník pěti aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006) jsou zdaleka nejoblíbenější ze všech sebeposuzovacích nástrojů k měření všímavosti (Van Dam et al., 2018).

FFMQ však vykazoval řadu psychometrických nedostatků, včetně nekonzistentní faktorové struktury (Baer et al., 2006, 2008), obtíží s replikací a přizpůsobením navržených faktorových struktur ve velkých reprezentativních vzorcích (Bohlmeijer et al., 2011; Morgan et al., 2017), časté byly i zprávy o rozdílech v odpovědích na položky mezi medituujícími a nemedituujícími (Baer et al., 2011; Van Dam et al., 2009) a potenciální obavy z efektů metody a/nebo zkreslení odpovědí (Baer et al., 2011; Van Dam et al., 2012). Jak uvádí Karl et al. (2020), ukázalo se i to, že FFMQ není metricky ekvivalentní napříč 16 různými zeměmi. Je tak dost pravděpodobné, že různé kultury chápou a interpretují jeho jednotlivé položky odlišně.

Vzhledem k (výše uvedeným) předchozím zprávám o problémech s původním dotazníkem FFMQ se Van Dam et al. (2018) snažili najít takový formát otázek, který by byl vyvinut tak, aby minimalizoval nežádoucí odpovědi. Rozhodli se použít variantu „strukturovaného alternativního formátu“ prezentujícího pozitivní i negativní aspekty každé položky (Harter & Messer, 2012; Padmanabham et al., 2021), který představuje dvě kotevní

---

<sup>26</sup> Jeho první program MBSR se konal v roce 1979 a od té doby školy, věznice, nemocnice a zdravotní kliniky pokračují v zavádění podobných metod snižování stresu (Cullen, 2011).

<sup>27</sup> Bylo zjištěno, že intervence MBSR zvyšují soucit se sebou (Shapiro et al., 2005, 2007). Jak soucit se sebou, tak všímavost byly popsány jako mediátory intervenčních účinků MBSR (Keng et al., 2012).

tvrzení opačného směru (např. „Někteří teenageři si vedou velmi dobře při práci ve třídě“ vs. „Jiní teenageři si nevedou příliš dobře při práci ve třídě“).

Tento formát mimo jiné „normalizuje“ možnosti odpovědí v tom smyslu, že naznačuje, že lidé obecně představují obě kotvy, přičemž jedna kotva nemusí být nutně lepší než druhá. Přestože je strukturovaný alternativní formát o něco časově náročnější než tradiční škály, při správném pochopení a administraci má jisté výhody oproti tradičnějším škálám, jeho hlavní předností je schopnost minimalizovat zkreslení odpovědí (Harter & Messer, 2012). Výběr odpovědí se tak provádí mezi 1 (velmi mě vystihuje) a 3 (trochu mě vystihuje) na škále vlevo nebo mezi 4 (trochu mě vystihuje) a 6 (velmi mě vystihuje) na pravé straně škály, kdy vždy pouze jedna strana charakterizuje respondenta povětšinou a nejvíce.<sup>28</sup>

BIMS tedy vychází z 39položkového *Dotazníku pěti aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006), jenž sestává z pěti subškál, aspektů všímavosti.<sup>29</sup> BIMS, který nemá jeden celkový skór, zahrnuje identických pět subškál všímavých dovedností, jimiž jsou: *Pozorování*, *Popisování*, *Vědomé jednání*, *Nehodnocení vnitřní zkušenosti* a *Nereagování na vnitřní prožitky*.

Nyní si přiblížíme jednotlivé subškály (Baer et al., 2008; Padmanabham et al., 2021; Kavalířová & Benda, 2021). Pro plné znění dotazníku viz Přílohu 4.

### **Pozorování**

Zahrnuje všímání si vnitřních a vnějších prožitků, jako jsou pocity, kognice, emoce, zrakové vjemy (tvary, barvy...), zvuky, chutě a vůně, vystávajících v daném momentě. Nižší hodnoty skóre indikují tendenci k časté nepřítomnosti mysli v přítomném okamžiku, zabřednutí do představ či myšlenek a pobývání převážně ve svém vnitřním světě. Naopak vyšší hodnoty vypovídají o schopnosti bohaté percepce všech prožitků. Vyšší skóre tedy zaujímají jedinci všímaví, duchem přítomní, jež jsou si přítomného okamžiku zcela vědomi a patřičně si jej umějí užívat. (Položky 4, 9, 14, 19, 23.)

---

<sup>28</sup> Hodnocení jednotlivých položek FFMQ se provádí na škále Likertova typu od 1 (téměř nikdy) až do 5 (velmi často, téměř vždy), tedy na škále s lichým počtem možných odpovědí (což je zásadní rozdíl oproti novějšímu BIMS). Přibližně polovina položek se hodnotí inverzně, vyšší celkové skóre by mělo odrážet vyšší úroveň „dispoziční všímavosti“ (Van Dam et al., 2018).

<sup>29</sup> Kořínek et al. (2019) upřesňují, že se jedná o „dotazník [...] s hierarchickou strukturou, resp. s jedním globálním faktorem všímavosti a pěti sekundárními faktory“.

## **Popisování**

Popisování se týká označování vnitřních prožitků (pocitů a postojů) slovy. Nižší hodnoty skóre naznačují obtíže v porozumění vlastním emocím, s tím spojené pouze povrchní vnímání svých pocitů a obtížnou orientaci v nich. Vyšší hodnoty jsou naopak ukazatelem svého velmi dobrého emočního uvědomování a porozumění. Takovým jedincům pak nečiní zhola žádné obtíže ve svých pocitech rozpoznat i zcela drobné nuance a také je následně vyjádřit. Ve svých emocích se orientují a patřičně toho zúročují v blízkých vztazích, které snáze rozvíjejí. (Položky 1, 6, 11, 16, 20 a 27.)

## **Vědomé jednání**

Vědomé jednání zahrnuje pozornost věnovanou momentálním činnostem a může být postaveno do kontrastu s mechanickým chováním, kdy je pozornost zaměřena jinam (často bývá nazývána autopilotem). Nižší hodnoty skóre vypovídají právě o tendenci jedince provádět běžné denní aktivity bez vědomého rozhodování, doslova navykle až automaticky. Takové fungování svědčí o rutině a postrádá kreativitu a flexibilitu. Naopak vyšší hodnoty jsou ukazatelem věnování plné pozornosti jedince dané aktivitě, kdy žádný detail není přehlížen. Právě tito lidé bývají vůdci, kteří oplývají výraznou sebekontrolou. (Položky 5, 10, 15 a 26.)

## **Nehodnocení vnitřní zkušenosti**

Nehodnocení vnitřní zkušenosti znamená zaujímání nehodnotícího postoje k myšlenkám a pocitům. Nízké hodnoty skóre zaujímají jedinci perfekcionista, se silným vnitřním kritikem a vysokými nároky na sebe. Vyšší hodnoty vykazují naopak ti, jež jsou si vědomi skutečnosti, že život přináší nejen příjemné emoce a zážitky, avšak je plný i těch nepříjemných a dokážou tuto skutečnost reflektovat v nadhledu a přístupu k sobě, který je smířlivý a akceptující. (Položky 2, 7, 12, 17, 21 a 24.)

## **Nereagování na vnitřní prožitky**

Je tendencí nechat myšlenky a pocity přicházet a odcházet, aniž bychom se jimi nechali strhnout nebo unést. Nižší hodnoty skóre jsou charakteristické pro jedince, kteří se nechávají svými myšlenkami, představami či emocemi zcela zaplavit. Dojde-li k situacím, které jsou pro ně emocionálně silné a náročné, chovají se často podle svých zaběhlých vzorců a následné zotavení jim zabere delší čas. Jedinci s vyššími hodnotami jsou v kontrastu s nimi charakterističtí svou doménou odstupu od svých prožitků a schopností nejednat automaticky, bez volní kontroly. Jejich rozhodnutí pro reakce jsou v konkrétní situaci prováděny zcela

svobodně, přičemž negativní pocity a představy zvládají vnímat a následně pouštět bez větších obtíží. (Položky 3, 8, 13, 18, 22 a 25.)

BIMS představuje psychometricky spolehlivou revizi škály FFMQ, která zachovává pětifaktorovou strukturu původní škály a současně eliminuje potenciální efekty metody. Silně s původní škálou koreluje, přičemž vykazuje srovnatelné korelace s kontrolou pozornosti, regulací emocí a osobnostními charakteristikami (Padmanabham et al., 2021).

Konečná struktura dat odráží strukturu FFMQ, po prozkoumání položek byla škála BIMS redukována z 30 na 27. Autoři dotazníku doporučují, aby byl BIMS považován spíše za soubor souvisejících dovedností než za jeden celek, jediné, jednotné měřítko všímavosti. Subškály BIMS vysoce korelují se svými protějšky ve zkrácené verzi dotazníku FFMQ, tedy 24položkovém FFMQ-SF<sup>30</sup> (Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form; Bohlmeijer et al., 2011), jejich společný rozptyl tvoří více než 50 % (Padmanabham et al., 2021).

Při zkoumání rozložení odpovědí v dotazníku BIMS a údajů ze stejných položek v dotaznících FFMQ-SF a FFMQ (Pang & Ruch, 2019) byly položky BIMS blíže průměru, z čehož vyplývá, že BIMS odráží normálně rozložené charakteristiky související s všímavostí lépe než FFMQ. Revize provedené při vývoji BIMS tedy eliminovaly metodické efekty spojené s FFMQ, přesto je nutné uvést, že v rozporu s tím, co tvůrci BIMS při jeho konstrukci očekávali, nevykazuje ve srovnání s FFMQ-SF významné rozdíly ve vztahu k sociální žádoucnosti.

Je důležité poznamenat, že BIMS odráží dovednosti související s všímavostí, nikoli nutně všímavost samotnou. Jak již v minulosti uvedli Grossman & Van Dam (2011), není jasné, zda lze konstrukt, jako je všímavost, skutečně hodnotit prostřednictvím sebehodnocení. Vývoj BIMS nebyl dle Karla et al. (2020) návrhem na vyřešení této důležité otázky obsahové validity, ale spíše snahou o zlepšení jedné z nejpoužívanějších škál, která vykazuje značnou klinickou užitečnost.

## 2.6 Standardizace BIMS-CZ

K měření všímavosti tak již máme k dispozici zdokonalenou a psychometricky spolehlivější revizi FFMQ, již autoři nazvali *Balanced Inventory of Mindfulness-related*

---

<sup>30</sup> Vedle FFMQ-SF existuje též FFMQ-15, její 15položková verze (Baer et al., 2008), psychometrické vlastnosti české verze (FFMQ-15-CZ) ověřovali Kořínek et al. (2019).

*Skills* (BIMS; Padmanabham et al.<sup>31</sup>, 2021). Do češtiny jej pod názvem *Vyvážený inventář všímavých dovedností* (BIMS-CZ) přeložili a adaptovali Kavalířová a Benda (2021) (viz Přílohu 4). Dotazník dosud nebyl pro české podmínky standardizován, v současné době se však jeho standardizací v rámci své bakalářské práce zabývá Kavalířová (2024). V souvislosti se sběrem dat jsme následně provedli výpočet koeficientu Cronbachovo alfa, jehož hodnoty pro jednotlivé subškály uvádíme v Tab. 2. Z jednotlivých hodnot vyplývá, že dotazník BIMS-CZ je díky své vynikající vnitřní konzistenci jednotlivých subškál vhodným nástrojem pro měření proměnné všímavosti.

**Tab. 2:** Vnitřní konzistence ( $\alpha$ ) jednotlivých subškál dotazníku BIMS-CZ (N = 170)

Pozorování	Popisování	Vědomé jednání	Nehodnocení vnitřní zkušenosti	Nereagování na vnitřní prožitky
0,81	0,87	0,76	0,87	0,84

<sup>31</sup> Ačkoli se vývojem dotazníku BIMS začal zabývat Nicholas T. Van Dam, jeho zpracování a následná finální podoba je připisována jeho kolegyni Stephanii S. Padmanabham (J. Benda, osobní sdělení, 23. 2. 2024).



## 3 PŘEDCHOZÍ VÝZKUMY

Všímavost a soucit se sebou se v západním světě stále více dostávají do hlavního proudu psychologického výzkumu, neboť korelují s různými aspekty duševního zdraví a pozitivního přístupu k životu. Relativně málo se však ví o jejich vztahu k dalšímu konstrukt, který je rovněž spojován s životní pohodou, a to k humoru.

Souvislosti mezi oběma proměnnými, tedy mezi všímavostí a humorem, se již věnovala řada výzkumů napříč celým světem, a to v různých kombinacích. V některých případech hrála roli i další proměnná, kupříkladu soucit se sebou, agresivita či osobnostní rysy dle pětifaktorového modelu Big Five. Ve valné části studií využívali výzkumníci sebeposuzovacího *Dotazníku stylů humoru* (Humor Scale Questionnaire, HSQ; Martin et al., 2003) pro měření proměnné humoru, pro sběr dat k proměnné mindfulness to byly zejména (a mimo jiné) *Škála uvědomělé pozornosti* (Mindful Awareness Attention Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003) a *Dotazník pěti aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006).

V následující části uvádíme výsledky čtyř studií, které se věnovaly právě vztahu mezi všímavostí a humorem. Celkový přehled uvádíme v Tab. 3 na konci této kapitoly.

### 3.1 Všímavost a osobnostní rysy podle Big Five jako prediktory humoru

Cílem studie tureckého týmu Özyeşil et al. (2013) bylo zjistit, zda všímavost a osobnostní rysy, jak je známe z Big Five, významně předpovídají styly humoru. Studie se zúčastnilo celkem 502 vysokoškolských studentů, 300 mužů a 202 žen, průměrný věk byl 20,93 roku (SD = 1,80). Ke sběru dat byly použity 1. *Dotazník stylů humoru* (Humor Styles Questionnaire, HSQ; Martin et al., 2003), 2. *Test osobnosti založený na adjektivech* (Adjective Based Personality Test, ABPT; Bacanlı et al., 2009) a 3. *Škála uvědomělé pozornosti* (Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003). Ke statistické analýze byla použita Pearsonova vícenásobná korelace a vícenásobná regresní analýza.

## Všímavost

Z výsledků vyplývá, že existuje jednak pozitivní významná korelace mezi všímavostí a oběma adaptivními styly humoru, tzn. afiliativním ( $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ ) a sebedovzbuzujícím ( $r = 0,10$ ;  $p < 0,05$ ), jednak významná negativní korelace mezi všímavostí a oběma maladaptivními styly humoru, tzn. agresivním ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,001$ ) a sebeshazujícím ( $r = -0,15$ ;  $p < 0,01$ ). Všímavost tedy významně předpovídá čtyři subškály stylů humoru a vysvětluje 1,8 % rozptylu u afiliativního stylu humoru, 1 % rozptylu sebedovzbuzujícího stylu humoru, 4,8 % rozptylu agresivního stylu humoru a 2,2 % rozptylu sebeshazujícího stylu humoru. Skutečnost, že všímavost a adaptivní styly humoru spolu korelují pozitivně, může být dle autorů způsobena tím, že se obě proměnné jeví jako pozitivně spojené s pohodou a negativně spojené s negativní afektivitou.

## Big Five

Druhým cílem bylo zjistit, zda osobnostní rysy dle Big Five signifikantně předpovídají výše uvedené styly humoru. Výsledky ukazují, že pětifaktorové osobnostní rysy (neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči novým zkušenostem, přívětivost a svědomitost) vysvětlují 16 % celkového rozptylu v afiliativním stylu humoru, 14,2 % celkového rozptylu v sebedovzbuzujícím stylu humoru, 15,8 % celkového rozptylu v agresivním stylu humoru a 3 % celkového rozptylu v sebeshazujícím stylu humoru.

Afiliativní styl humoru, v souladu s výsledky dřívějších výzkumů (Vernon et al., 2008; Greven et al., 2008; Martin, 2003; Saroglou & Scariot, 2002; Thorson et al., 1997), pozitivně souvisí s extravertí ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,001$ ) (která zase vykazuje pozitivní korelaci se sociální oporou a pohodou) a otevřeností vůči nové zkušenosti ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ), přívětivostí ( $r = 0,12$ ;  $p < 0,01$ ) a svědomitostí ( $r = 0,10$ ;  $p < 0,05$ ), sebeúctou, veselostí, intimitou, spokojeností ve vztahu a pozitivními emocemi. Sebedovzbuzující humor také pozitivně koreluje s extravertí ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ), otevřeností vůči nové zkušenosti ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,001$ ), veselostí, sebeúctou, optimismem, psychickou pohodou a spokojeností se sociální oporou a významně negativně koreluje s neuroticismem ( $r = -0,16$ ;  $p < 0,001$ ) depresí, úzkostí a špatnou náladou.<sup>32</sup> Oba maladaptivní styly humoru, agresivní ( $r = 0,08$ )

---

<sup>32</sup> Jiná studie (Greven et al., 2008) o determinantech celkového zdraví u studentů zjistila, že souvislost extraverte a otevřenosti vůči novým zkušenostem s celkovým zdravím byla částečně zprostředkována afiliativním humorem, a též bylo zjištěno, že sebedovzbuzující styl humoru částečně zprostředkovává vztah mezi neuroticismem a celkovým zdravím.

i sebashazující ( $r = 0,07$ ), nesignifikantně pozitivně korelují s neuroticismem. Agresivní styl negativně koreluje s extravertí ( $r = -0,11$ ;  $p < 0,05$ ), otevřeností vůči novým zkušenostem ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ), přívětivostí ( $r = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ) a svědomitostí ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,001$ ). Sebashazující styl významně souvisí pouze se svědomitostí ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,01$ ).

### 3.2 Všímavost a soucit se sebou jako prediktory stylů humoru v USA a Rusku

Další velmi důležitou prací je rusko-americká, tedy mezikulturní studie Khramtsově a Chuykové (2016). Jedinečný přínos této studie spočívá ve zkoumání, zda všímavost, a soucit se sebou předpovídají používání adaptivních a maladaptivních stylů humoru a zda je tato předpověď stejná napříč kulturami.

Do studie se zapojilo 90 studentů (56 žen a 34 mužů) bakalářského studia psychologie z USA, průměrný věk byl 24,08 roku ( $SD = 7,33$ ). Ruský soubor se skládal také z pregraduálních studentů psychologie, jenž čítal 106 participantů (93 žen a 13 mužů) s průměrným věkem 21,40 roku ( $SD = 2,82$ ).

Za účelem sběru dat účastníci vyplňovali celkem tři různé dotazníky, a to 1. *Škálu uvědomělé pozornosti* (Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS, Brown & Ryan, 2003), 2. zkrácenou verzi *Škály soucitu se sebou* (Self-Compassion Scale-Short Form, SCS-SF; Neff, 2011) a 3. *Dotazník stylů humoru* (Humor Styles Questionnaire, HSQ, Martin et al., 2003).

Byla provedena série t-testů a bylo zjištěno, že pokud jde o mezikulturní rozdíly mezi proměnnými, ruští studenti měli významně vyšší všímavost ( $M = 4,03$ ;  $SD = 0,67$ ) než američtí ( $M = 3,60$ ;  $SD = 0,80$ ), kdežto američtí studenti měli vyšší míru soucitu se sebou ( $M = 3,21$ ;  $SD = 0,70$ ) ve srovnání se studenty ruskými ( $M = 2,93$ ;  $SD = 0,54$ ).

V americkém souboru všímavost pozitivně souvisela s oběma adaptivními styly humoru, tedy s afiliativním ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,05$ ) a sebepovzbuzujícím ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,01$ ), negativně se styly maladaptivními, konkrétně s agresivním ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,05$ ) a sebashazujícím ( $r = -0,36$ ;  $p < 0,01$ ). Soucit se sebou pozitivně koreloval se stylem sebepovzbuzujícím ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,05$ ) a negativně se stylem agresivním ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,05$ ) i sebashazujícím ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ). Naproti tomu v ruském souboru soucit se sebou souvisel jak s adaptivními styly, tedy s afiliativním ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ) i sebepovzbuzujícím ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,01$ ), tak s agresivním stylem humoru ( $r = -0,25$ ;

$p < 0,05$ ), zatímco všímavost signifikantně souvisela pouze se sebashazujícím stylem humoru ( $r = -0,25$ ;  $p < 0,05$ ).

Pokud jde o vzájemné vztahy mezi styly humoru, oba adaptivní styly humoru byly u obou souborů vzájemně propojeny (v americkém  $r = 0,60$ ;  $p < 0,01$  / v ruském  $r = 0,39$ ;  $p < 0,01$ ). Nicméně oba maladaptivní styly byly vzájemně propojeny v americkém souboru ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,01$ ), nikoli však v ruském. Je pozoruhodné, že v ruském souboru byly zjištěny významné pozitivní korelace mezi agresivním a afiliativním stylem humoru ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ) a také mezi sebashazujícím a sebestimujícím stylem ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,05$ ). Jinými slovy, u Rusů existuje souvislost mezi oběma na druhé zaměřenými styly a oběma na sebe zaměřenými styly humoru. Z výsledků tak vyplývá, že různé kultury mohou vnímat agresivní a sebashazující styl humoru odlišně, tedy ne všechny kultury považují maladaptivní styly humoru za negativní či politicky nekorektní. Kupříkladu Ivanova et al. (2014) zpochybnili univerzální použitelnost klasifikace humoru dle Martina et al. (2003) pro některé kultury, jako je třeba Rusko. Jejich studie prokázala významnou pozitivní souvislost mezi sebashazující a afilačním stylem humoru. Ivanova et al. tento rozdíl vysvětlují potenciálně jedinečným postojem k sebashazujícímu stylu humoru v ruské společnosti. Jedno z poskytnutých vysvětlení souvisí s povahou pravoslavného křesťanství, kde jsou sebekritika a sebeponížení vnímány jako duchovní ctnosti, které člověka přibližují k Bohu. Přestože po revoluci v roce 1917 bylo náboženství téměř zakázáno a většina sovětských občanů se označila za ateisty, sebekritika a smích nad sebou samým byly stále považovány za žádoucí atributy inteligentního člověka. Stejný trend pokračuje i v postsovětské éře.

### **3.3 Rozdílné vztahy světlých a temných forem humoru a všímavosti**

V rámci nejrozsáhlejší studie, kterou realizoval tým Univerzity v Curychu Hofmanna et al. (2019), byl opět zkoumán vztah mezi humorem, konkrétně mezi jeho lehkými a temnými formami, a všímavostí. Pro tento výzkum již byly k dispozici výsledky uvedených studií, tedy turecká studie Özyeşil et al. (2013) a rusko-americká studie Khramtsová a Chuyková (2016).

Výchozím referenčním nástrojem pro měření humoru byl zcela nový model osmi komických stylů (pro podrobnější popis viz kapitolu 1.6.2), jenž navrhli Ruch et al. (2018).

Autoři chtěli v rámci své studie zachytit různé souvislosti mezi humorem a všímavostí, a to jednak souvislost založenou na společné laskavosti/benevolenci, která je vlastní všímavosti a světlým formám humoru, jednak souvislost na základě bazálnějších kognitivních mechanismů jak praxe všímavosti, tak aspektů schopnosti žertovat, přičemž autoři právě vysokou schopnost komunikovat s humorem považují za nápomocnou pro rozvoj všímavosti.

## **HMRM**

Na základě obou uvedených souvislostí mezi aspekty obou proměnných navrhli autoři této studie *Model souvislosti mezi humorem a všímavostí* (Humor Mindfulness Relationship Model, HMRM), který předpokládá, že všechny souvislosti mezi nimi jsou pozitivní, vyjma souvislosti mezi všímavostí a temnými formami humoru, stejně jako že vztah mezi oběma proměnnými je obousměrný, tedy že humor i všímavost se vzájemně posilují.

Celkem ve třech dílčích studiích, jejichž primárním cílem bylo prokázat validitu HMRM, se autoři zaměřili na prokázání souvislosti mezi oběma proměnnými.

První studie, jejímž cílem bylo prokázat souvislost mezi všímavostí a různými formami humoru, se zúčastnilo 252 zdravotníků (z Německa, Švýcarska a dalších evropských zemí), průměrný věk byl 41,8 roku ( $SD = 12,62$ ) s nízkým či žádným stupněm zkušenosti s meditací. Jako měřicích nástrojů bylo použito 1. *Dotazníku pro měření benevolentního a korektivního humoru* (BenCor; Ruch & Heintz, 2016), 2. *Inventáře stavu a rysu veselosti* (State-Trait-Cheerfulness-Inventory, STCI-T; Ruch et al, 1996), 3. *Krátkého měřítka hravosti dospělých* (Short Measure of Adult Playfulness, SMAP; Proyer, 2012) a 4. německé verze (Michalak et al., 2008) *Škály uvědomělé pozornosti* (Mindful Awareness Attention Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003). Za kontrolní proměnnou byl zvolen věk. Výsledkem bylo, že všímavost pozitivně korelovala s benevolentním humorem ( $r = -0,19$ ;  $p < 0,01$ ) a veselostí ( $r = -0,28$ ;  $p < 0,01$ ), tedy světlými formami humoru, a překvapivě nebyla prokázána významná korelace s hravostí. Také byla nalezena negativní korelace mezi všímavostí a rysem špatné nálady ( $r = -0,52$ ;  $p < 0,001$ ).

Druhá studie, jež měla být rozšířením studie první, se zaměřila na zkoumání souvislosti pěti aspektů všímavosti (viz kapitolu 2.5) s osmi komickými styly a zúčastnilo se jí 278 zaměstnanců (z Německa, Švýcarska a Rakouska) firem na různých pozicích s žádným až pokročilým stupněm meditace. Průměrný věk byl 43,94 roku ( $SD = 10,56$ ).

V jejím rámci bylo využito 1. německé verze (Michalak et al., 2016) *Dotazníku pěti aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006) a 2. *Markerů komických stylů* (Comic Style Markers, CSM; Ruch et al., 2018). Z výsledků vyplývá, že světlé formy humoru pozitivně koreluje s aspekty všímavosti pozorováním (legrace  $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ; benevolentní humor  $r = 0,32$ ;  $p < 0,001$ ; nonsens  $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$  a důvtip  $r = 0,19$ ;  $p < 0,01$ ), popisováním (legrace  $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$ ; benevolentní humor  $r = 0,24$ ;  $p < 0,001$ ; nonsens  $r = 0,16$ ;  $p < 0,01$  a důvtip  $r = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ), vědomým jednáním (důvtip  $r = 0,12$ ;  $p < 0,05$ ), nehodnocením vnitřní zkušenosti (benevolentní humor  $r = 0,13$ ;  $p < 0,01$ ) a nereagováním na vnitřní prožitky (benevolentní humor  $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$  a důvtip  $r = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ). Benevolentní humor ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ) a důvtip ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,001$ ) pozitivně koreluje s celkovým skóre všímavosti. Naopak temné formy humoru, zejména sarkasmus a cynismus, vykazují negativní korelaci k aspektům všímavosti vědomé jednání (sarkasmus  $r = -0,23$ ;  $p < 0,001$  a cynismus  $r = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ) a nehodnocení vnitřní zkušenosti (sarkasmus  $r = -0,28$ ;  $p < 0,001$  a cynismus  $r = -0,26$ ;  $p < 0,001$ ) a jejímu celkovému skóre (sarkasmus  $r = -0,27$ ;  $p < 0,001$  a cynismus  $r = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ). Kromě toho ironie negativně koreluje s vědomým jednáním ( $r = -0,18$ ;  $p < 0,01$ ) a satira s nehodnocením vnitřní zkušenosti ( $r = -0,14$ ;  $p < 0,05$ ).

Třetí studie si kladla za cíl zjistit, zda lze pomocí intervencí všímavosti zvýšit světlé formy humoru. Celkem 63 účastníků (průměrný věk 44,2 roku) z různých pracovních oborů muselo splňovat následující podmínky: žádná předchozí zkušenost s meditací, minimálně poloviční pracovní úvazek, po celou dobu trvání studie nesměli navštěvovat psychoterapii ani užívat žádné psychotropní látky či nelegální drogy. Dále byli náhodně (a shodně po 21) zařazeni do tří různých skupin dle provedené intervence: 1. *Cvičení silných stránek založené na všímavosti* (Mindfulness-Based Strengths Practice, MBSP; Niemec, 2013), 2. program *Redukce stresu založený na všímavosti* (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) a 3. byla kontrolní skupina bez provedené intervence. Obě intervence probíhaly jednou týdně (v trvání cca 2 hodin) po dobu osmi po sobě jdoucích týdnů pod vedením kvalifikovaných školitelů. K měření byla použita německá verze (Ruch et al., 2010) *Inventáře silných stránek subškály humoru* (VIA Inventory of Strengths Subscale Humor, VIA-IS Humor; Peterson & Seligman, 2004) hodnotící humor jako silnou stránku charakteru. Z výsledků vyplývá, že u obou skupin s intervencí všímavosti došlo ke zvýšení humoru jako silné stránky charakteru, přičemž tento účinek zůstal zachován až po dobu 6 měsíců.

Celkově tedy studie prokázala pozitivní korelaci mezi všímavostí a světlými formami humoru a negativní korelaci s formami temnými. Kromě toho přinesla důkazy o tom, že světlé formy humoru mohou být posíleny tréninkem všímavosti.

### **3.4 Humor, všímavost a agresivita u vysokoškolských studentů**

Cílem indické studie výzkumníků Doshi a Bhansali (2022) bylo prověřit jednak pozitivní korelaci mezi humorem a všímavostí a humorem a agresivitou, jednak negativní korelaci mezi všímavostí a agresivitou.

Výzkumný soubor tvořilo 80 vysokoškolských studentů inženýrských (43 účastníků), architektonických (16 účastníků) a zdravotnických (21 účastníků) kurzů, kteří nevykazovali diagnózu klinické agresivity. Průměrný věk byl mezi 18 až 25 lety.

Sběr dat byl realizován pomocí 1. *Škály smyslu pro humor* (The Sense of Humour Scale, SOH; McGhee, 2010) k měření humoru, 2. *Škály uvědomělé pozornosti* (Mindful Awareness Attention Scale, MAAS; Brown & Ryan, 2003) k měření všímavosti a 3. zkrácené verze *Dotazníku agresivity* (The Brief Aggression Questionnaire, BAQ; Webster et al., 2014). Byla provedena analýza pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

V kontrastu s předchozími výzkumy byla prokázána nevýznamná negativní korelace mezi humorem a všímavostí ( $r = -0,16$ ). Dále byla prokázána pozitivní korelace mezi humorem a agresivitou ( $r = 0,236$ ;  $p < 0,05$ ), kdy se ukázalo, že zvýšení míry smyslu pro humor vede ke zvýšení míry agrese. To si autoři vysvětlují skutečností, že do kurzů inženýrství bylo přihlášeno větší množství účastníků mužského pohlaví. Taktéž bylo zjištěno, že zvýšení všímavosti vede ke snížení míry agresivity ( $r = -0,381$ ;  $p < 0,01$ ). Obdobný výzkum provedl Singh (2017), který se zaměřil na zkoumání vztahu mezi agresivitou a všímavostí u mládeže, jehož výsledky potvrzují totéž, tedy významnou negativní korelaci mezi všímavostí a agresí.

Vzhledem k malému souboru v tomto výzkumu (vlivem probíhající pandemie covid-19 a sběru online, tedy podmínkám, které způsobily vyšší morbiditu účastníků) bylo provedeno několik pomocných pozorování. Nejdřív byla provedena série t-testů ke zjištění významného rozdílu mezi muži a ženami ve směrodatné odchylce s ohledem na všechny tři zkoumané proměnné. Mezi pohlavími nebyly zjištěny žádné významné rozdíly stran všímavosti a agrese. Byl však mezi nimi shledán rozdíl u smyslu pro humor, který evidentně

ženy a muži používají a vnímají odlišně. Další sérii t-testů s ohledem na všechny tři proměnné výzkumníci provedli pro pochopení případného významného rozdílu mezi jednotlivými obory, které účastníci navštěvovali. Zde nebyly zjištěny žádné významné rozdíly.

Považujeme za podstatné uvést, že okolnosti realizace této studie mohly mít značný vliv na její výsledky. Byla provedena v době celosvětové pandemie, mohlo dojít k narušení proměnné smyslu pro humor u účastníků vlivem zvýšené míry stresu jakožto i ztíženého stavu všímavosti v důsledku globálního traumatu a vysoké frustrace. Navzdory všem omezením tuto studii považujeme za přínosnou ke studiím předchozím, neboť vedle podpůrných důkazů o vztahu mezi třemi zkoumanými proměnnými – humorem, všímavostí a agresivitou – dopomáhá k pochopení role pohlaví na ně.

**Tab. 3:** Korelace mezi všímavostí a humorem s dalšími sledovanými proměnnými<sup>33</sup>

studie	N	proměnná	r	p
Özyeşil et al. (2013)	502	afiliativní humor	0,13	< 0,01
		sebe povzbuzující humor	0,10	< 0,05
		agresivní humor	-0,22	< 0,001
		sebešazující humor	-0,15	< 0,01
Khramtsova & Chuykova (2016)	90 (USA)	afiliativní humor	0,25	< 0,05
		sebe povzbuzující humor	0,33	< 0,01
		agresivní humor	-0,23	< 0,05
		sebešazující humor	-0,36	< 0,01
	106 (Rusko)	sebešazující humor	-0,25	< 0,05
Hofmann et al. (2019)	278	rys veselost	0,28	< 0,01
		rys špatná nálada	-0,52	< 0,001
		benevolentní humor (studie 1)	0,19	< 0,01
		benevolentní humor (studie 2)	0,31	< 0,001
		důvtip	0,29	< 0,001
		sarkasmus	-0,27	< 0,001
		cynismus	-0,23	< 0,001
Doshi & Bhansali	80	humor	-0,016	nes.
		agresivita	-0,381	< 0,01

Pozn.: nes. = nesignifikantní p-hodnota

<sup>33</sup> V Tab. 3 uvádíme jen výsledky těch nejvýznamnějších korelací z jednotlivých studií, pro podrobnější data viz kapitoly 3.1–3.4.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Vzhledem ke skutečnosti, že humor i všímavost jsou v rámci výzkumů ve světě čím dál častěji zkoumanou dvojicí proměnných, rozhodli jsme se realizovat obdobné výzkumné šetření i v České republice. Stran humoru samotného proběhl již v minulém století výzkumů nespočet, všímavost si získává na oblibě v oblasti vědy pozvolna, leč intenzivně. Dnes již nikoho nepřekvapí, že obě proměnné souvisí s řadou rozličných osobnostních charakteristik, jmenovitě s dimenzemi pětifaktorového modelu osobnosti Big Five (jenž čítá neuroticismus, extraverci, otevřenost vůči novým zkušenostem, přívětivost a svědomitost), životní spokojeností, osobní pohodou, agresivitou, nejnovější studie se soustředí na vztah k soucitu se sebou... A takto bychom mohli uvést rozsáhlý seznam proměnných, s nimiž byla prokázána významná souvislost. Výsledky těchto četných studií tak postupně odhalovaly, že právě humor a všímavost k sobě mají skutečně blízko. My jsme se zaměřili na několik klíčových výzkumů jejich vztahu za posledních cca 10 let (Özyeşil et al., 2013; Khramtsova & Chuykova, 2016; Hofmann et al., 2019; Doshi & Bhansali, 2022) a na jejich základě jsme si položili otázku: Bude mezi humorem a všímavostí nalezena souvislost i v českém prostředí?

Přestože je předmětem taktéž této práce nalezení souvislostí mezi oběma proměnnými, naším cílem rozhodně není replikovat stejný výzkum. V rámci výzkumné části, kterou budeme realizovat kvantitativními metodami, využijeme odlišné měřicí nástroje, a to u obou proměnných. A právě v tom bude spočívat jedinečnost našeho výzkumného šetření, neboť vedle odlišných škál se odkloníme od série předchozích výzkumů také v tom, že se na rozdíl od nich nezaměříme na zkoumání vztahu všímavosti se *stylem* humoru, avšak zcela jiným aspektem, kterým bude hodnocení jeho *struktury*.

## 5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Pro svůj výzkum jsme si zvolili kvantitativní design v podobě korelační studie. Metodou pro sběr dat nám byl dotazník, jehož distribuci jsme realizovali skrze online prostředí za použití Google Forms. Nestanovili jsme si žádnou explicitní podmínku stran požadavků na respondenty. Oba měřicí nástroje, tedy jak *Vyvážený inventář všímavých dovedností* BIMS-CZ (Kavalířová & Benda, 2021), tak i *Škálu hodnocení struktury humoru* HSAS-CZ (Sulejmanov et al., 2022), jsme pro účely našeho výzkumného šetření sloučili do jedné testové baterie, v jejíž v úvodní části respondenti vyplňovali demografické údaje (1. věk, 2. pohlaví a 3. vzdělání), následující dvě otázky byly zaměřeny na zkoumané proměnné, kdy první (respektive otázka s pořadovým číslem 4) zjišťovala, zda respondenti praktikují či v minulosti praktikovali nějakou formu psychofyzického cvičení, které vychází z východní spirituality (zde měli na výběr z 12 možností: autogenní trénink, bojová umění, čchi kung, taichi, jóga, meditace /milující laskavosti čili mettá, soustředění, základní mindfulness, vipassaná a zenová/, Účastním se intenzivních meditačních retreatů<sup>34</sup> /1–6 týdnů/; relaxační cvičení), jichž mohli označit vícero, dále variantu *V současné době nepraktikuji nic* a případně volbu otevřené odpovědi v podobě *Jiná*, do níž mohli cokoli v případě zájmu /či nepřítomnosti žádné pro ně vhodné varianty odpovědi/ specifikovat). Poslední, 5. položkou úvodní části naší dotazníkové baterie byla sebehodnotící otázka *Domníváte se, že máte smysl pro humor?*, přičemž své odpovědi zaznamenávali respondenti na škále 1–5 Likertova typu, kde 1 byla zakotvena jako *mám výborný smysl pro humor* a 5 *vůbec nemám smysl pro humor*. Před započítáním samotných dotazníků byli respondenti požádáni, aby si přečetli instrukce k jejich vyplňování, které jsme uvedli v úvodu každého z nich.

Naším cílem bylo najít vzájemnou souvislost obou proměnných – humoru a všímavosti –, případně dalších intervenujících proměnných napříč českou populací.

---

<sup>34</sup> Retreat představuje několik dní až měsíců trvající pobyt v ústraní věnovaný zejména meditaci.

## 5.1 Testové metody

S ohledem na skutečnost, že jsme oběma měřicím nástrojům věnovali rozsáhlý oddíl (viz kapitoly 1.7–1.8 a 2.5–2.6) v teoretické části, zde se omezíme pouze na stručné shrnutí jejich základních aspektů.

### 5.1.1 HSAS-CZ

Dotazník HSAS (Humor Structure Appreciation Scale), jehož českou verzi ve svém výzkumném šetření využíváme, byl původně sestaven za účelem měření struktury humoru v Makedonii (Sulejmanov et al., 2018). Následně byl dvojicí nezávislých dvojjazyčných výzkumníků přeložen do češtiny a zpět do makedonštiny, kdy byla autorem originální verze – jímž je dr. Filip Sulejmanov –, ověřena jeho validita. Jeden vtip nemohl být kvůli přítomnosti specifického makedonského idiomu přeložen, a tak byl ze dvou možných variant pocházejících ze studií Gallowaye a Chirica (2008) a Carretero-Dia et al. (2009) vybrán vtip náhradní.

Dotazník sestává celkem ze 14 vtipů, kdy první čtyři jsou zahřívací a do celkového skóre nejsou započítávány. Hlavních deset vtipů představuje položky dvou stabilních dimenzí humoru, jimiž jsou *incongruity-resolution* (INC-RES) a *nonsense* (NON) z původní taxonomie 3WD Willibalda Rucha (1992). Odpovědi jsou respondenty posuzovány na dvou stupnicích – vtipnosti a averze – a zaznamenávají se na Likertově škále o sedmi bodech v rozmezí 0–6, kde 0 značí *vůbec není vtipný* a *vůbec není averzní* a 6 je označeno jako *velmi vtipný* a *velmi averzní*. Ukázkou vtipů z obou dimenzí uvádíme v Tab. 4.

**Tab. 4:** Subškály a ukázkové položky HSAS-CZ

subškála	ukázka položky	$\alpha$
INC-RES vtip	<i>Malá holčička se ptá maminky: „Mami, co to znamená ‚změna názoru‘?“ „No, miláčku, to je, když tvůj tatínek přijde se svým názorem a odchází za 5 minut s mým.“</i>	0,81
NON vtip	<i>Pes se vydal do redakce vytvořit reklamu. „Co tam chcete napsat?“ ptá se redaktor. „Haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf.“ „To je osmkrát ‚haf‘, můžete tam přidat ještě jedno haf bez příplatku,“ říká redaktor psovi, a pes odpoví: „A jaký smysl by ten inzerát potom měl?“</i>	0,79

Pozn.: Sloupec  $\alpha$  představuje hodnoty koeficientu reliability (Cronbachovo  $\alpha$ ) prezentované ve studii (N = 346) Sulejmanova et al. (2022). Dále uvádíme hodnoty  $\alpha$  subškál INC-RES averze = 0,75, NON averze = 0,86 a SPI (index preference struktury) = 0,61.

### 5.1.2 BIMS-CZ

Proměnnou všímavost jsme měřili pomocí *Vyváženého inventáře všímavých dovedností* (Balanced Inventory of Mindfulness-related Skills, BIMS; Padmanabham et al. 2021), jehož českou verzi připravili Kavalířová a Benda (2021). Dotazník dosud nebyl pro české podmínky standardizován, v současné době se však jeho standardizací v rámci své bakalářské práce zabývá Kavalířová (2024).

BIMS vznikl ve snaze vytvořit psychometricky spolehlivější revizi dosud nejužívanějšího *Dotazníku pěti aspektů všímavosti* (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ; Baer et al., 2006). Podnětem k oné revizi byla skutečnost, že FFMQ vykazoval řadu psychometrických nedostatků, včetně nejednotné interpretace jeho jednotlivých položek napříč téměř dvěma desítkami zemí.

BIMS nemá jeden celkový skór a je složen z pěti subškál – *Pozorování*, *Popisování*, *Vědomé jednání*, *Nehodnocení vnitřní zkušenosti* a *Nereagování na vnitřní prožitky* –, které jsou identické s FFMQ. Sestává z 27 otázek, odpovědi jsou zaznamenávány do „strukturovaného alternativního formátu“ (Harter & Messer, 2012), který představuje dvě kotevní tvrzení opačného směru. Výběr odpovědí se provádí mezi 1 (velmi mě vystihuje) a 3 (trochu mě vystihuje) na škále vlevo nebo mezi 4 (trochu mě vystihuje) a 6 (velmi mě vystihuje) na pravé straně škály, kdy vždy pouze jedna strana charakterizuje respondenta povětšinou a nejvíce. Příklady položek z jednotlivých subškál uvádíme v Tab. 5.

**Tab. 5:** Subškály a ukázkové položky BIMS-CZ

subškála	ukázka položky	$\alpha$
Pozorování	<i>Když se pohybuji, nesoustředím se nijak zvlášť na pocity ve svém těle. Při pohybu záměrně věnuji pozornost pocitům ve svém těle.</i>	0,81
Popisování	<i>Není pro mě příliš přirozené vyjadřovat své emoce slovy. Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své emoce slovy.</i>	0,87
Vědomé jednání	<i>Denní činnosti vykonávám rychle, aniž bych si všímal/a detailů. Věnuji dostatek času vykonávání denních činností a všímám si při tom detailů.</i>	0,76
Nehodnocení vnitřní zkušenosti	<i>Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím. Nehodnotím, zda to, jak se cítím, je dobré, nebo špatné.</i>	0,87
Nereagování na vnitřní prožitky	<i>Stresující myšlenky nebo představy mě pohlcují a silně je prožívám. Nechávám si odstup od stresujících myšlenek nebo představ, aniž by mě pohlcovaly.</i>	0,84

Pozn.: Sloupec  $\alpha$  představuje námi získané hodnoty koeficientu reliability (Cronbachovo  $\alpha$ )

### 5.1.3 Shrnutí reliability obou dotazníků

Pro shrnutí uvádíme také hodnoty koeficientu reliability (Cronbachovo  $\alpha$ ) obou dotazníků (viz Tab. 6), k nimž jsme v rámci sběru dat dospěli sami. Třebaže pro HSAS-CZ již byly hodnoty vnitřní konzistence k dispozici, považujeme naše výsledky za ověření záruky jejich validity. Podstatnější (byť ne předmět této práce) pro nás bylo zejména zjištění koeficientu reliability u jednotlivých subškál BIMS-CZ, jehož vysoké hodnoty u všech jsou nám ukazatelem spolehlivosti také tohoto měřicího nástroje.

**Tab. 6:** Vnitřní konzistence ( $\alpha$ ) jednotlivých subškál BIMS-CZ a HSAS-CZ (n = 170)

<i>Poz</i>	<i>Pop</i>	<i>VJ</i>	<i>NVZ</i>	<i>NNVP</i>	<b>INC-RESf</b>	<b>INC-RESa</b>	<b>NONf</b>	<b>NONa</b>
0,81	0,87	0,76	0,87	0,84	0,84	0,84	0,80	0,85

Pozn: *Poz* = Pozorování; *Pop* = Popisování; *VJ* = Vědomé jednání; *NVZ* = Nehodnocení vnitřní zkušenosti; *NNVP* = Nereagování na vnitřní prožitky; **INC-RESf** = Incongruity-resolution vtípnost; **INC-RESa** = Incongruity-resolution averze; **NONf** = Nonsense vtípnost; **NONa** = Nonsense averze

## 5.2 Formulace hypotéz ke statistickému testování

V následující části vycházíme z výzkumného problému. S ohledem na výsledky předchozích studií – Özyeşil et al., 2013; Khramtsova & Chuykova, 2016; Hofmann et al., 2019; Doshi & Bhansali, 2022 – zabývajících se vztahem humoru a všímavosti a jejich jednotlivých subškál a vzhledem ke skutečnosti, že dotazník všímavosti BIMS-CZ sestává z pěti subškál a dotazník humoru HSAS-CZ ze čtyř subškál, přičemž ani jeden z nich nemá celkový skóre, si stanovujeme celkem 20 statistických hypotéz.

Jak jsme uvedli v kapitole 1.7, potřeba kognitivního uzavření (dále zjednodušeně kognice) pozitivně koreluje s aspekty vtipnosti INC-RES humoru a averze NON humoru. Všímavost je však s tímto druhem kognice v rozporu, neboť podstatou všímavosti je v případě myšlení zaznamenávat ne obsahy, leč pouze onen proces myšlení, jde tedy o pohled z jakési metaúrovně (J. Benda, osobní sdělení, 13. 12. 2023). V souvislosti s tím si u subškál vtipnosti INC-RES a averze NON humoru stanovujeme negativní korelaci, u subškál averze INC-RES humoru a vtipnosti NON humoru korelaci pozitivní.

### Pozorování a HSAS-CZ

- **H1:** Subškála Pozorování negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.
- **H2:** Subškála Pozorování pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.
- **H3:** Subškála Pozorování pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.
- **H4:** Subškála Pozorování negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

### Popisování a HSAS-CZ

- **H5:** Subškála Popisování negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.
- **H6:** Subškála Popisování pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.
- **H7:** Subškála Popisování pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.
- **H8:** Subškála Popisování negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

### Vědomé jednání a HSAS-CZ

- **H9:** Subškála Vědomého jednání negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

- **H10:** Subškála Vědomého jednání pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.
- **H11:** Subškála Vědomého jednání pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.
- **H12:** Subškála Vědomého jednání negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

#### **Nehodnocení vnitřní zkušenosti a HSAS-CZ**

- **H13:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.
- **H14:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.
- **H15:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.
- **H16:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

#### **Nereagování na vnitřní prožitky a HSAS-CZ**

- **H17:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.
- **H18:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.
- **H19:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.
- **H20:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.



# 6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Předmětem této kapitoly bude popsat metody sběru dat a výzkumný soubor. Dále se zde zmíníme o etických aspektech.

## 6.1 Sběr dat a výzkumný soubor

Sběr dat jsme prováděli pomocí dotazníku sestaveného v Google Forms a probíhal od listopadu 2023 do února 2024. Tento způsob jsme zvolili zejména z důvodu většího dosahu a větší rychlosti rozšíření, než by tomu bylo v případě tištěné formy dotazníku, a také pro pohodlnější vyplňování pro respondenty (jejich ochota vyplnit dotazník byla násobně vyšší vždy poté, co jim bylo sděleno, že se nejedná o papírovou formu, nýbrž o elektronickou verzi, kterou mohli vyplnit odkudkoli a na jakémkoli zařízení – na počítači, tabletu, dokonce i na mobilním telefonu). Dotazník jsme sdíleli primárně pomocí e-mailu, také však na Facebooku, jednalo se tak o příležitostný výběr metodou sněhové koule, kdy každý takto obeslaný respondent byl požádán o další sdílení. Naším záměrem bylo získat alespoň 80 respondentů. Celkový počet našeho výzkumného souboru se více než zdvojnásobil na uspokojujících 170 respondentů, žádného z nich nebylo nutno vyřadit. Jejich průměrný věk činil 30,94 roku při směrodatné odchylce 9,57. Podrobnější deskriptivní charakteristiky výzkumného souboru jsme přehledně shrnuli do Tab. 7. Vedle dalších zjišťovaných demografických údajů, které zahrnovaly pohlaví a vzdělání, jsme se též respondentů tázali na jejich dosavadní a současnou praxi psychofyzických cvičení vycházejících z východní spirituality a byli též požádáni o zhodnocení svého smyslu pro humor.

**Tab. 7:** Deskriptivní charakteristiky věku výzkumného souboru (N = 170)

skupina	počet	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
ženy	89	30,92	9,36	19	56
muži	81	34,4	9,84	19	59
celý soubor	170	30,94	9,57	19	59

Respondenty tvořilo 120 (70,6 %) vysokoškolsky vzdělaných účastníků, 44 (25,9 %) uvedlo střední školu s maturitou a zbývajících šest účastníků (3,5 %) byli středoškoláci s výučním listem.

## 6.2 Etické hledisko a ochrana soukromí

Již před samotnou distribucí dotazníkové baterie jsme vynaložili maximální úsilí při konstrukci její úvodní části, v níž jsme se snažili poskytnout respondentům jednak jasné informace potřebné k jejímu vyplnění, jednak koncipovat tuto část s ohledem na stručnost a přívětivost. Respondenti zde byli nejprve seznámeni s názvem a tématem výzkumného šetření, včetně jeho účelu – tedy pouze pro získání dat k sepsání bakalářské práce –, také s osobou výzkumníka a jeho vedoucího při psaní této zamýšlené práce. Dále jsme zdůraznili anonymitu, rozsah celé baterie (shrnutím počtu otázek) a časovou náročnost, jejíž horní hranici jsme stanovili na 20 minut. V samotném závěru jsme umístili školní e-mailový kontakt na osobu výzkumníka a také jsme zde respondentům umožnili prostor pro jejich postřehy či poznámky.

Účast byla zcela dobrovolná a anonymní. Stran anonymity byli respondenti i na konci celé dotazníkové baterie za účelem ujištění uvědoměni, že nedochází ke sběru jejich e-mailových adres. V opačném případě by se o anonymitě příliš uvažovat nedalo a mohlo by dojít k narušení důvěry mnohých respondentů, které by patrně mohlo vyústit v závěrečné neodeslání některými, popřípadě mnohými z nich. Vyplňování mohli respondenti i tak kdykoli ukončit. Stran honoráře nebyla respondentům slíbena jakákoli odměna, tím spíše jsme se snažili o explicitní projevení vděčnosti, kdy jsme v úvodu i závěru zdvořile poděkovali za jejich čas investovaný do vyplnění dotazníku. K sesbíraným datům neměl kromě samotného výzkumníka přístup nikdo další a tato data byla po celou dobu uchovávána pouze v jeho zařízeních, jež byla chráněna přístupovým kódem.

# 7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

V této kapitole popíšeme statistické zpracování dat, v jehož rámci jsme využili programů SPSS a MS Excel.

## 7.1 Deskriptivní statistika

Nejprve jsme provedli výpočet deskriptivní statistiky. Průměrné skóry, standardní odchylky, minimální a maximální hodnoty i šikmost a špičatost jednotlivých subškál obou dotazníků (HSAS-CZ a BIMS-CZ) shrnuje Tab. 8.

**Tab. 8:** Deskriptivní statistika pro skóre jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ (n = 170)

proměnná	průměr	sm. odchylka	minimum	maximum	šikmost	špičatost
<i>VJ</i>	13,93	3,75	5	23	0,00	-0,59
<i>Pop</i>	22,26	6,77	6	36	-0,15	-0,80
<i>NVZ</i>	22,96	6,60	6	36	-0,30	-0,52
<i>NNVP</i>	20,45	5,38	7	35	-0,17	-0,28
<i>Poz</i>	18,22	5,36	5	30	-0,05	-0,60
INC-RESf	14,95	7,15	0	30	-0,09	-0,72
INC-RESa	5,52	5,88	0	27	1,22	0,82
NONf	12,44	7,06	0	30	0,17	-0,71
NONa	1,31	3,47	0	25	3,99	18,66
SPI	2,51	6,88	-18	21	-0,11	-0,08

Pozn: *VJ* = Vědomé jednání; *Pop* = Popisování; *NVZ* = Nehodnocení vnitřní zkušenosti; *NNVP* = Nereagování na vnitřní prožitky; *Poz* = Pozorování; INC-RESf = Incongruity-resolution vtípnost; INC-RESa = Incongruity-resolution averze; NONf = Nonsense vtípnost; NONa = Nonsense averze; SPI = index preference struktury

### Normalita rozdělení

Výběrová šikmost uvedená v Tab. 8 ukazuje, že obě subškály averze dotazníku HSAS-CZ nesplňují předpoklad normálního rozdělení – INC-RESa = 1,22 a NONa = 3,99. Ostatní subškály se pohybují v rozmezí od -0,30 do 0,17. Z toho důvodu jsme následně provedli výpočet Shapirova-Wilkova testu<sup>35</sup>. Výsledky Tab. 9 naznačují, že pouze tři

<sup>35</sup> Tento výpočet jsme provedli vzdor skutečnosti, že užití Shapirova-Wilkova testu je nasnadě zejména u souborů menšího rozsahu (Dostál, 2016), při souboru (našeho případu) o 170 účastnících již vykazuje větší citlivost a jeho výsledky nejsou tolik k užítku.

proměnné – subškály Vědomého jednání, Nereagování na vnitřní prožitky a Pozorování dotazníku BIMS-CZ – by splňovaly předpoklad normálního rozdělení. Proto jsme si pro všech devět subškál vytvořili též grafické zobrazení pomocí histogramů (viz Přílohu 5), z nichž je zcela patrné, že vyjma obou výše uvedených subškál averze (INC-RESa a NONa) dotazníku HSAS-CZ je podmínka normálního rozdělení u zbývajících sedmi subškál splněna.

**Tab. 9:** Výsledky Shapirových-Wilkových testů normality (N = 170)

proměnná	W	df	p
VJ	0,986	170	0,092
Pop	0,980	170	< 0,05
NVZ	0,980	170	< 0,05
NNVP	0,988	170	0,151
Poz	0,986	170	0,081
INC-RESf	0,983	170	< 0,05
INC-RESa	0,849	170	< 0,001
NONf	0,979	170	< 0,05
NONa	0,436	170	< 0,001

### Korelační analýza

I přes splnění podmínky normálního rozdělení u většiny subškál obou dotazníků jsme k prozkoumání vztahů mezi oběma dotazníky, respektive jeho jednotlivými subškálami přistoupili k využití neparametrického Spearmanova korelačního koeficientu (Tab. 10).

**Tab. 10:** Korelace mezi jednotlivými subškálami HSAS-CZ a BIMS-CZ (n = 170) při použití Spearmanova korelačního koeficientu

proměnná	VJ	Pop	NVZ	NNVP	Poz	INC-RESf	INC-RESa	NONf	NONa
VJ	1								
Pop	0,27**	1							
NVZ	0,14	0,25**	1						
NNVP	0,21**	0,20**	0,53**	1					
Poz	0,42**	0,33**	-0,02	-0,01	1				
INC-RESf	-0,09	0,13	0,07	0,09	-0,03	1			
INC-RESa	-0,07	-0,09	-0,14	-0,22**	0,01	-0,22**	1		
NONf	-0,02	0,13	0,07	0,04	0,00	0,54**	0,07	1	
NONa	-0,07	-0,06	-0,05	-0,13	-0,05	-0,07	0,48**	-0,03	1

Pozn: VJ = Vědomé jednání; Pop = Popisování; NVZ = Nehodnocení vnitřní zkušenosti; NNVP = Nereagování na vnitřní prožitky; Poz = Pozorování; INC-RESf = Incongruity-resolution vtípnost; INC-RESa = Incongruity-resolution averze; NONf = Nonsense vtípnost; NONa = Nonsense averze; \*\* p < 0,01

Z korelační matice prezentované v Tab. 10 je patrné, že kromě jedné, třebaže slabé negativní korelace, leč statisticky významné, a to konkrétně mezi subškálou Nereagování na vnitřní prožitky dotazníku BIMS-CZ a subškálou averze NON humoru –  $r(170) = -0,22$ ;  $p < 0,01$  – nebyla nalezena žádná další významná statistická souvislost.<sup>36</sup>

#### *Korelace věku s humorem a všímavostí*

Vzhledem k věkové rozmanitosti výzkumného souboru jsme následně přistoupili též k výpočtu korelace právě mezi věkem a jednotlivými subškálami obou dotazníků. K výpočtu jsme pro srovnání využili jak Spearmanova, tak Pearsonova korelačního koeficientu. Jak je z výsledků v Tab. 11 patrné, čtyři z pěti subškál proměnné všímavosti (Popisování, Nehodnocení vnitřní zkušenosti, Nereagování na vnitřní prožitky a Pozorování), stejně jako v případě humoru subškály vtipnosti INC-RES a averze NON humoru vykazují pozitivní statisticky významnou souvislost s věkem.

**Tab. 11:** Korelace jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ s věkem ( $n = 170$ ), srovnání při použití Spearmanova a Pearsonova korelačního koeficientu (kk)

proměnná	věk	
	Spearmanův kk	Pearsonův kk
VJ	0,054	0,071
Pop	0,393**	0,364**
NVZ	0,238**	0,226**
NNVP	0,251**	0,230**
Poz	0,191*	0,229**
INC-RESf	0,231**	0,220**
INC-RESa	-0,141	-0,063
NONf	0,140	0,127
NONa	0,014	0,194*
věk	1	1

Pozn.: kk = korelační koeficient; \*\*  $p < 0,01$ ; \*  $p < 0,05$

#### *Rozdíly podle pohlaví, vzdělání a historie praxe psychofyzických cvičení*

Jak jsme již zmínili výše, v rámci sběru dat jsme od respondentů kromě věku získávali též údaje o pohlaví, vzdělání a historii praxe psychofyzických cvičení.<sup>37</sup> V rámci

<sup>36</sup> Při výpočtu za použití Pearsonova korelačního koeficientu jsme došli k velmi podobným, takřka identickým hodnotám:  $r(170) = -0,20$ ;  $p < 0,01$ , a to i v případě obecné averze (general aversiveness, vypočtené součtem výsledků obou subškál averze, tedy INC-RESa + NONa), která dosahovala hodnoty  $r = -0,18$ ;  $p < 0,05$ . V rámci výpočtů s tímto koeficientem jsme zahrnuli též *index preference struktury* (SPI), který nevykazoval žádnou významnou souvislost s všímavostí, a tak jsme jej z dalších statistik vyřadili.

<sup>37</sup> Výsledky páté otázky úvodní sekce dotazníkové baterie stran hodnocení vlastního smyslu pro humor jsme do statistik nezahrnovali ani jsme s jejich hodnotami nikterak dále nepracovali.

přehlednosti uvádíme v Tab. 12, 14 a 16 průměrné hodnoty včetně směrodatných odchylek, jichž respondenti dosahovali v jednotlivých subškálách obou dotazníků. Pro následné testování rozdílu mezi muži a ženami stran skóreů HSAS-CZ a BIMS-CZ jsme užíli neparametrického Mannova-Whitneyova U testu (Tab. 13).

**Tab. 12:** Srovnání průměrných hodnot jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ mezi pohlavími (N = 170)

proměnná	muži (N = 81)		ženy (N = 89)	
	průměr	sm. odchylka	průměr	sm. odchylka
<i>VJ</i>	14,80	3,97	13,13	3,36
<i>Pop</i>	22,11	6,66	22,40	6,91
<i>NVZ</i>	22,80	6,52	23,10	6,71
<i>NNVP</i>	21,31	4,87	19,66	5,72
<i>Poz</i>	17,20	5,18	19,15	5,38
INC-RESf	14,21	7,49	15,63	6,79
INC-RESa	4,53	5,69	6,42	5,93
NONf	12,46	6,84	12,43	7,28
NONa	1,25	3,84	1,36	3,12

Pomocí Mannova-Whitneyova U testu (viz Tab. 13) jsme zjistili statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami na subškálách obou dotazníků. U BIMS-CZ vykazovali muži statisticky vyšší hodnoty v případě subškály Vědomého jednání ( $U = 2643,50$ ;  $Z = -3,009$ ;  $p = 0,003$ ) a Nereagování na vnitřní prožitky ( $U = 2975,50$ ;  $Z = -1,967$ ;  $p = 0,049$ ), ženy naopak skórovaly statisticky významně výše v subškále Pozorování ( $U = 2870,50$ ;  $Z = -2,294$ ;  $p = 0,022$ ). V rámci HSAS-CZ jsme zjistili statisticky významně vyšší výsledky u žen v případě subškály INC-RESa ( $U = 2777,50$ ;  $Z = -2,602$ ;  $p = 0,009$ ).

**Tab. 13:** Testová statistika jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ v souvislosti s pohlavím (n = 170)

testové hodnoty	<i>VJ</i>	<i>Pop</i>	<i>NVZ</i>	<i>NNVP</i>	<i>Poz</i>	INC-RESf	INC-RESa	NONf	NONa
Mann-Whitney U	2643,50	3458,00	3556,50	2975,50	2870,50	3169,00	2777,50	3600,00	3321,00
Wilcoxon W	6648,50	6779,00	6877,50	6980,50	6191,50	6490,00	6098,50	7605,00	6642,00
Z	-3,009	-0,458	-0,150	-1,967	-2,294	-1,360	-2,602	-0,014	-1,140
p	0,003	0,647	0,881	0,049	0,022	0,174	0,009	0,989	0,254

Pro testování rozdílu mezi jednotlivými stupni vzdělání stran skóre HSAS-CZ a BIMS-CZ jsme užíli neparametrického Kruskalova-Wallisova testu (viz Tab. 15).

**Tab. 14:** Srovnání průměrných hodnot jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ napříč příslušnými stupni vzdělání (N = 170)

proměnná	VŠ (N = 120)		SŠ maturita (N = 44)		SŠ výuční list (N = 6)	
	průměr	sm. odchylka	průměr	sm. odchylka	průměr	sm. odchylka
<i>VJ</i>	13,81	3,86	14,27	3,37	14,83	4,79
<i>Pop</i>	23,37	6,25	19,18	7,37	21,17	6,77
<i>NVZ</i>	23,79	6,37	20,95	7,09	27,00	5,55
<i>NNVP</i>	20,71	5,39	19,82	5,62	21,00	5,87
<i>Poz</i>	18,03	5,68	18,52	4,67	21,33	5,99
INC-RESf	15,36	7,00	13,41	7,46	18,00	3,35
INC-RESa	5,78	6,21	5,09	5,04	3,66	3,72
NONf	13,26	7,33	10,30	6,09	18,83	6,77
NONa	1,10	3,07	1,43	3,71	0,50	0,84

Kruskalovým-Wallisovým testem (viz Tab. 15) jsme zjistili ve svém výzkumném šetření mezi jednotlivými stupni vzdělání statisticky významný rozdíl u jediné subškály, a to Popisování z dotazníku BIMS-CZ, na níž dosahovali statisticky významně vyšších výsledků vysokoškolsky vzdělaní respondenti (po nich následovali středoškoláci s výučním listem) oproti středoškolákům s maturitou ( $p = 0,003$ ).

**Tab. 15:** Testová statistika jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ v souvislosti se vzděláním (n = 170)

testové hodnoty	<i>VJ</i>	<i>Pop</i>	<i>NVZ</i>	<i>NNVP</i>	<i>Poz</i>	INC-RESf	INC-RESa	NONf	NONa
p	0,670	0,003	0,062	0,736	0,587	0,154	0,687	0,055	0,315

Pro testování rozdílu mezi těmi, již uvedli, že se věnují nějaké formě psychofyzického cvičení vycházejícího z východní spirituality, a těmi, kteří (dle jejich odpovědí) v současné době nepraktikují nic<sup>38</sup>, jsme opět využili neparametrického Mannova-Whitneyova U testu (viz Tab. 17).

<sup>38</sup> Ty, kteří v úvodu naší dotazníkové baterie uvedli jakoukoli formu praxe, jsme pro následné zpracování dat zařadili do kategorie praktikující (N = 78). Druhou skupinu (N = 92) tvořili respondenti, kteří označili možnost *V současné době nepraktikují nic*.

**Tab. 16:** Srovnání průměrných hodnot jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ mezi praktikujícími a neproaktujícími (N = 170)

Proměnná	praktikující (N = 78)		neproaktující (N = 92)	
	průměr	sm. odchylka	průměr	sm. odchylka
<i>VJ</i>	14,45	3,74	13,49	3,72
<i>Pop</i>	24,32	6,35	20,52	6,66
<i>NVZ</i>	23,36	6,36	22,62	6,81
<i>NNVP</i>	20,85	5,22	20,11	5,53
<i>Poz</i>	19,82	5,12	16,86	5,21
INC-RESf	15,32	6,92	14,63	7,35
INC-RESa	5,90	5,98	5,20	5,80
NONf	13,85	7,19	11,25	6,75
NONa	1,27	3,83	1,34	3,15

Mannovým-Whitneyovým U testem (viz Tab. 17) jsme zjistili statisticky významné rozdíly mezi praktikujícími a neproaktujícími v subškálách obou dotazníků. U BIMS-CZ dosahovali praktikující statisticky významně vyšších výsledků než neproaktující v případě dvou subškál, konkrétně subškály Popisování ( $U = 2463$ ;  $Z = -3,522$ ;  $p < 0,001$ ) a Pozorování ( $U = 2505$ ;  $Z = -3,393$ ;  $p = 0,001$ ). V rámci HSAS-CZ jsme zjistili statisticky významně vyšší výsledky rovněž ve prospěch praktikujících u subškály vtipnosti NON humoru ( $U = 2767,50$ ;  $Z = -2,568$ ;  $p = 0,010$ ).

**Tab. 17:** Testová statistika jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ v souvislosti s předchozí praxí psychofyzických cvičení (n = 170)

testové hodnoty	<i>VJ</i>	<i>Pop</i>	<i>NVZ</i>	<i>NNVP</i>	<i>Poz</i>	INC-RESf	INC-RESa	NONf	NONa
Mann-Whitney U	3069,50	2463,00	3351,00	3359,50	2505,00	3340,50	3376,50	2767,50	3421,50
Wilcoxon W	7347,50	6741,00	7629,00	7637,50	6783,00	7618,50	7654,50	7045,50	6502,50
Z	-1,627	-3,522	-0,742	-0,716	-3,393	-0,775	-0,667	-2,568	-0,671
p	0,104	0,000	0,458	0,474	0,001	0,438	0,505	0,010	0,502



## 7.2 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

V návaznosti na výše uvedenou korelační tabulku (Tab. 10) se nyní jednotlivě vyjádříme k námi stanoveným statistickým hypotézám.

### Pozorování a HSAS-CZ

- **H1:** Subškála Pozorování negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,03$ ;  $p > 0,05$

- **H2:** Subškála Pozorování pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,01$ ;  $p > 0,05$

- **H3:** Subškála Pozorování pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,00$ ;  $p > 0,05$

- **H4:** Subškála Pozorování negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,05$ ;  $p > 0,05$

### Popisování a HSAS-CZ

- **H5:** Subškála Popisování negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,13$ ;  $p > 0,05$

- **H6:** Subškála Popisování pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,09$ ;  $p > 0,05$

- **H7:** Subškála Popisování pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,13$ ;  $p > 0,05$

- **H8:** Subškála Popisování negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,06$ ;  $p > 0,05$

### Vědomé jednání a HSAS-CZ

- **H9:** Subškála Vědomého jednání negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,09$ ;  $p > 0,05$

- **H10:** Subškála Vědomého jednání pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,07$ ;  $p > 0,05$

- **H11:** Subškála Vědomého jednání pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,02$ ;  $p > 0,05$

- **H12:** Subškála Vědomého jednání negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,07$ ;  $p > 0,05$

### **Nehodnocení vnitřní zkušenosti a HSAS-CZ**

- **H13:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,07$ ;  $p > 0,05$

- **H14:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,14$ ;  $p > 0,05$

- **H15:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,07$ ;  $p > 0,05$

- **H16:** Subškála Nehodnocení vnitřní zkušenosti negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,05$ ;  $p > 0,05$

### **Nereagování na vnitřní prožitky a HSAS-CZ**

- **H17:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky negativně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,09$ ;  $p > 0,05$

- **H18:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky pozitivně koreluje se subškálou averze INC-RES humoru.

Na základě nalezené korelace, avšak negativní oproti předpokládané korelaci pozitivní, zamítáme:  $r(170) = -0,22$ ;  $p < 0,01$

- **H19:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = 0,04$ ;  $p > 0,05$

- **H20:** Subškála Nereagování na vnitřní prožitky negativně koreluje se subškálou averze NON humoru.

Na základě nalezené p-hodnoty zamítáme:  $r(170) = -0,13$ ;  $p > 0,05$

## 8 DISKUZE

Následující kapitolu věnujeme interpretaci získaných výsledků s ohledem na proběhlé výzkumy uvedené v kapitole 3, dále limitům práce, možnostem dalšího výzkumu a též se pokusíme nastínit, v čem spatřujeme aplikační přínos našeho výzkumného šetření.

Ve svém výzkumném šetření jsme si kladli za cíl nalézt souvislost mezi humorem a všímavostí. Předpokládali a očekávali jsme, že se svými výsledky přiblížíme výsledkům dosavadních výzkumů, které právě v této konkrétní oblasti psychologie realizovali Özyeşil et al., 2013; Khramtsova & Chuykova, 2016; Hofmann et al., 2019 a Doshi & Bhansali, 2022.

Navzdory skutečnosti, že se nám podařilo nalézt mezi subškálami humoru a všímavosti „pouze“ jedinou korelaci, tento výsledek i tak považujeme za velký přínos. Ten shledáváme dozajista v povaze měřicích nástrojů. Na rozdíl od obvyklé kombinace (minimálně dvou) sebehodnoticích dotazníků, pomocí nichž proběhly všechny výzkumy, které jsme uvedli v kapitole 3, jsme zvolili odlišný design sběru dat.

Jak jsme uvedli již v kapitole 4, nezamýšleli jsme provést prostou replikaci předchozích výzkumů. Tento záměr jsme se tedy pokusili zajistit jednak odlišným dotazníkem pro měření všímavosti, jímž byl – u nás zatím nestandardizovaný – Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ), jednak odlišnou, spíše behaviorální povahou dotazníku humoru (HSAS-CZ), který byl namísto zkoumání souvislosti všímavosti se *stylem* humoru naopak dotazníkem zaměřeným na *strukturu* humoru, kdy respondenti neposuzovali sami sebe, nýbrž měli za úkol hodnotit sérii vtipů.

Důvodem nám byla patrná povaha designu realizovaného prostřednictvím pouze sebeuposuzovacích nástrojů, v nichž odpověď prochází přes, řekněme, jakýsi filtr člověka, který se nějakým způsobem prezentuje, a velkou roli tak hraje sociální žádoucnost. Pak není ze své podstaty natolik důležité, na co se ptáme, neboť prakticky vždy mezi námi sledovanými proměnnými nějakou souvislost odhalíme.

Proč se tedy náš původní předpoklad nepotvrdil? Domníváme se, že volba odlišných dotazníků je jedna strana mince, avšak stěžejní je nejspíš právě to, že dotazník HSAS-CZ sleduje jiný aspekt humoru než dotazníky, které byly užity ve výzkumech v kapitole 3.

Z výše uvedeného si odvážně dovolíme tvrdit, že nehledě na výsledky, jichž bylo v naší studii dosaženo, považujeme její design (a následné výsledky) za průkaznější ve srovnání s uvedenými studii, z nichž jsme vycházeli. Podařilo se nám získat data dvou různých typů, čímž jsme se vyhnuli tomu, aby nám vycházely významné korelace, které mohou být ovšem falešné a zavádějící. Většina výzkumníků se však dle Grossmana a Van Dama (2011) obrací právě k sebehodnocení, které odhaluje spíše jedincovu vlastní interpretaci měřeného než skutečnou kvantifikaci jeho objektivní úrovně této proměnné.

Svémi výsledky tak do jisté míry nastavujeme autorům předchozích studií pomyslné zrcadlo, které naznačuje, že jejich zjištění možná nejsou tolik významná, za jaká je mohou považovat. Tím nikterak nesnižujeme zajímavost ani nesporný vědecký přínos všech dosud proběhlých výzkumů, které nám sloužily jako podnět k napsání této práce. Bez nich a jejich poznání bychom neměli z čeho vycházet.

#### *Hlavní zjištění tohoto výzkumu*

Na rozdíl od proběhlých studií (Özyeşil et al., 2013; Khramtsova & Chuykova, 2016; Hofmann et al., 2019; Doshi & Bhansali, 2022) se nám prakticky nepodařilo prokázat souvislost mezi humorem a všímavostí. Jedinou korelaci, již jsme zjistili mezi oběma proměnnými, představují subškála Nereagování na vnitřní prožitky v případě dotazníku BIMS-CZ a subškála averze INC-RES humoru dotazníku HSAS-CZ ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,01$ ).

Vycházejíce jak z podstaty všímavosti, tak významu INC-RES humoru, jež oceňují jedinci s vyšší potřebou kognitivního uzavření, a subškály averze jsme došli k uvědomění, že ona nalezená, zprvu nepřiliš zajímavá korelace považovaná za náhodný výsledek, se jeví být přesně tím, co by se od konkrétně těchto dvou subškál dalo očekávat. S důrazem na fakt, že jsme ji však nepředpokládali, nevěnovali jsme tolik pozornosti ani prostoru potřebě kognitivního uzavření – která byť pozitivně koreluje se subškálou vtipnosti INC-RES humoru, nikoli averze (např. Sulejmanov et al., 2018), může přispět k objasnění námi získané korelace –, ani averzi v rámci teoretické části. Bylo by nasnadě to nyní alespoň krátce napravit.

Tedy nejprve k potřebě kognitivního uzavření (Need for Cognitive Closure, dále jen NFC). Webster a Kruglanski (1994), též autoři první, 42položkové škály (Need for Closure Scale, NFCS) k jejímu měření, jejíž 15položkovou revizi Roetse a Van Hiel (2011) do češtiny adaptovali Širůček s Ježkem (2015), ji definovali jako touhu po předvídatelnosti,

preferenci řádu a struktury, nepohodlí z nejednoznačnosti, rozhodnost a uzavřenost myslí<sup>39</sup>. Autoři v ní spatřují jisté snažení či touhu získat jakoukoli odpověď na konkrétní téma, již jedinec vynakládá ve snaze vyhnout se chaosu a nejednoznačnosti, tedy jež vzniká tehdy, kdy je třeba předvídatelnosti. Jedinci s vysokou mírou této potřeby tak inklinují k životní struktuře a řádu, kdežto ti s nízkou mírou by měli v životě zažívat méně stresu, čelili nejednoznačnosti a nejistotě.

Lidé s vysokou úrovní NFC se častěji rychle rozhodují na základě stereotypů a zároveň odmítají informace, které jsou v rozporu s jejich úsudky, a to vzhledem k nepříjemným pocitům v situacích nejistoty, zatímco jedinci s nízkou NFC jsou motivováni k systematickému rozhodování a k důkladnému závěru, neboť nekonzistence je nikterak nevyvede z míry (Kruglanski, 2004). Lidem s nízkou NFC nevadí nejednoznačnost, a proto mohou být zvyklí mít obecně méně konkrétních myšlenek. To znamená, že tito jedinci jsou schopni tzv. dezidentifikace, tzn. jsou schopni na své vlastní myšlenky nahlížet jako pouzí pozorovatelé a jejich emoční reaktivita na myšlenky je snižena (srov. Bernstein et al., 2015).

Co se týče averze, která byla dříve nazývána odmítnutím (rejection), z faktorové analýzy vyplynulo, že toto negativní hodnocení lze dále rozdělit do dvou samostatných, avšak vzájemně korelujících shluků, které představují jednak mírnější a více kognitivní (například nezajímavost či pocit nudy), a jednak silnější afektivní (například nekus či pocit hněvu) formy averzních reakcí (Ruch a Hehl, 1998). Jak jsme uvedli v kapitole 1.7, Ruchův dotazník 3WD (1992), z něž vycházel při konstrukci nejprve makedonské (2018) a následně české verze Škály hodnocení struktury humoru (HSAS-CZ) Sulejmanov (2022), zahrnuje vedle dimenze INC-RES humoru a NON humoru též SEX, tedy sexuální humor. Celkové hodnocení averze napříč všemi třemi faktory slabě koreluje s *neuroticismem*, což naznačuje, že lidé, kteří obecně prožívají více negativních emocí, jako je úzkost, deprese nebo pocit viny, mají tendenci nemít rádi vtipy a karikatury obecně. To platí zejména pro neurotické jedince, kteří jsou zároveň introverti a vykazují vysoký stupeň útlocitnosti, což je konstrukt týkající se empatie a zájmu o druhé (Martin & Ford, 2018).

Z výše uvedeného se tak můžeme pokusit odvodit několik závěrů, kterými bychom mohli přispět k vysvětlení či objasnění korelace, již jsme mezi humorem a všímavostí zjistili. Parkerová (2020) ve své studii, v níž se zabývala vztahy mezi specifickými typy rysu všímavosti, potřebou kognitivního uzavření a afektem, vycházela ze zjednodušeného

---

<sup>39</sup> V tomto případě není k dispozici odpovídající český překlad anglického originálu *close-mindedness*, čemuž by odpovídaly též varianty *omezenost*, *úzkoprsost*, *předpojatost*, která se prohlubuje s narůstajícím věkem.

modelu všímavosti (Coffey et al., 2010), který sjednotil překrývající se složky všímavosti, tak jak je známe z dotazníku FFMQ nebo BIMS, na pouhé dvě, jimiž jsou složka *uvědomování* či *monitorující pozornosti* a složka *akceptace* čili *přijetí* (což je v souladu s teorií MAT z kapitoly 2.3).

Složka *monitorující pozornosti* zahrnuje subškály, potažmo aspekty všímavosti Vědomé jednání, Popisování a Pozorování, složka *akceptace* zbývající dvě, jimiž jsou Nereagování na vnitřní prožitky a Nehodnocení vnitřní zkušenosti. Nás budou zajímat především oba aspekty akceptace, které doslova jako výše uvedené složky averze představují shodně kognitivní i emoční komponenty. Nehodnocení, respektive (pro zjednodušení) hodnocení je kognitivní operace, zatímco nereagování, respektive reagování více postihuje emotivní složku, což je přesně místo propojení s averzí, jelikož standardní reakce na cokoli nepříjemného je právě odpor (srov. Benda, 2024). Při výpočtu obecné averze (*general aversiveness* čili součtu výsledků obou subškál averze, tedy INC-RESa + NONa) jsme se subškálou Nereagování na vnitřní prožitky zjistili sice slabou, ovšem statisticky významnou korelaci ( $r = -0,18$ ;  $p < 0,05$ ). Pokud bychom však vzali v potaz i výsledky korelace se subškálou Nehodnocení vnitřní zkušenosti, které představují ze všech pěti subškál druhou nejsilnější korelaci ( $r = -0,11$ ), avšak nesignifikantní, byla by i zde souvislost.

Dle Parkerové (2020) se složka *monitorující pozornosti* týká lidí, kteří záměrně regulují svou pozornost sledováním svých myšlenek, fyzických pocitů a dalších podnětů, které se vyskytují v přítomném okamžiku, či jakýchkoli bloudících myšlenek, které u nich vyvstanou. Souhrnně můžeme říci, že jde o složku uvědomování si procesů probíhajících v těle a mysli v přítomném okamžiku (Cardaciotto et al., 2008). Složka *akceptace* se zaměřuje na udržování postoje otevřenosti vůči svým přítomným prožitkům, nikoli na jejich posuzování či ignorování, což vede k nehodnotícímu přijetí (Coffey et al., 2010). Blanke et al. (2018) uvádějí, že souhrnně může pozornost k přítomnému okamžiku vést k pozitivnímu afektu (dále jen PA), zatímco nehodnotící přijetí může mírnit negativní afekt (dále jen NA).

Z výsledků Parkerové vyšlo najevo, že existuje pozitivní korelace mezi nízkou NFC a všímavostí *pozornosti* ( $r = 0,12$ ;  $p = 0,036$ ) a také negativní korelace mezi nízkou NFC a všímavostí *akceptace* ( $r = -0,27$ ;  $p < 0,001$ ).

Pokud se zamyslíme nad oběma složkami všímavosti, *monitorující pozornost* je tou, která může být pro většinu lidí přirozenější. Věnování pozornosti přítomnému okamžiku je dovednost, kterou se děti učí od útlého věku, tak je tedy nasnadě, že tuto složku všímavosti

mohou ve skutečnosti využívat všichni. Vzhledem k již uvedenému zjištění, že všímavost pozornosti zvyšuje PA, je u osob s vysokou úrovní NFC pravděpodobné, že tuto strategii využívají ještě častěji, aby se uzemnily v přítomnosti. Jak jsme již uvedli, lidé s vysokou úrovní NFC se cítí příjemněji, má-li jejich život dostatek řádu a struktury a jen málo nejednoznačnosti (Webster & Kruglanski, 1994). Strategie uvědomování si přítomného okamžiku pomáhá eliminovat nejednoznačnost tím, že člověk věnuje pozornost svému okolí, což je technika, která pomáhá jedincům s vysokou NFC zvládat nejistotu. Osoby s vysokou úrovní NFC tak sice vykazují vyšší úroveň všímavé pozornosti, avšak současně nižší úroveň všímavého přijímání. To je pravděpodobně způsobeno tím, že pro tyto jedince je obtížné přijímat myšlenky bez náležitého uvážení, a tak dávají přednost tomu, aby shromáždili veškeré důkazy, než se rozhodnou své bloudící myšlenky zavrhnout. Jak uvádějí Fortier a Burkell (2014), tento druh vyhledávání informací je u osob s vysokou NFC zcela běžný.

Na druhou stranu se zdá, že jedinci s nízkou úrovní NFC nebo ti, jimž nejednoznačnost nezpůsobuje nepříjemné pocity, disponují nízkou úrovní všímavé pozornosti a vysokou úrovní akceptace. Pokud mají jedinci s nízkou NFC nežádoucí nebo vtíravé myšlenky, nevyvolávají u nich stres, jelikož jsou zvyklí prožívat všechny myšlenky současně. Tito jedinci tak nežádoucí myšlenky rovnou akceptují, neboť je pravděpodobné, že je nikterak nepovažují za nežádoucí. Jinými slovy, mezi NFC a užíváním všímavého přijetí existuje negativní korelace proto, že nízká NFC přirozeně vnáší vysokou úroveň akceptace.

Pokud bychom k výše uvedenému možnému vysvětlení přidali též složku averze, dojdeme k nutné souvislosti zkoumaných proměnných, tedy všímavosti na jedné straně a averze v rámci INC-RES humoru na straně druhé.

Běžné totiž je, že pokud něco zaznamenáme, respektive něčeho si všimneme – ať už jsou to myšlenky, představy, pocity, či emoce –, pak automaticky, není-li to příjemné, přichází odmítání (viz např. Benda, 2024). To je v naprostém rozporu jednak se všímavostí obecně, jednak právě se subškálou Nereagování na vnitřní prožitky, neboť zejména dovednost nereagovat – v našem případě neprojevovat averzi – na nelibé prožitky s rostoucí úrovní všímavosti stoupá. Averze je tak jako odmítnutí opakem nereagování, potažmo nereagování je opakem odmítnutí, proto spolu ony dvě proměnné (nyní již) logicky korelují. Z tohoto výsledku tak plyne, že zkušený praktikující, který se naučil na své vnitřní, především nepříjemné prožitky nereagovat, neodmítat je, avšak pouze si jich povšimnout a takové je i přijmout, k nim již pravděpodobně nebude nikterak vykazovat averzi.

Naše výsledky jsou zdánlivě paradoxně, leč při hlubším zamyšlení v souladu s výsledky finské studie Sairanena et al. (2015), kteří zkoumali souvislost všímavosti a psychologické flexibility<sup>40</sup> vzhledem k intuitivnímu stravování<sup>41</sup> u obézních dospělých uvádějících symptomy vnímaného stresu. U obou proměnných byla prokázána pozitivní korelace s intuitivním stravováním. Základní hybnou silou je v tomto případě přijetí (tj. nehodnocení), které je současně základním procesem psychologické flexibility. Jejich zjištění naznačují, že schopnost zaujmout nehodnotící postoj k pocitům a myšlenkám je spojena s flexibilnějším a akceptujícím vztahem k jídlu a nižším emočním přejídáním.

#### *Souvislost věku s humorem a všímavostí*

K jakým dalším poznáním jsme v rámci našeho výzkumu dospěli? Na tomto místě bychom rádi ještě prezentovali další získané výsledky, třebaže nebyly předpokládány v rámci stanovování hypotéz. Zajímavým zjištěním nám byla též korelace mezi věkem a subškálami obou dotazníků, k jejímž výpočtu jsme pro srovnání využili jak Spearmanova (dále jen Skk), tak Pearsonova korelačního koeficientu (dále jen Pkk).

Nejprve k dotazníku všímavosti BIMS-CZ. Ve čtyřech případech jsme zjistili od velmi slabé až po slabou, avšak statisticky významnou pozitivní korelaci, a to u subškál Popisování (Skk:  $r = 0,393$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,364$ ;  $p < 0,01$ ), Nehodnocení vnitřní zkušenosti (Skk:  $r = 0,238$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,226$ ;  $p < 0,01$ ), Nereagování na vnitřní prožitky (Skk:  $r = 0,251$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,230$ ;  $p < 0,01$ ) a Pozorování (Skk:  $r = 0,191$ ;  $p < 0,05$  / Pkk:  $r = 0,229$ ;  $p < 0,01$ ). Tuto skutečnost si můžeme vysvětlovat různě (zejména s ohledem na věkovou rozmanitost našeho souboru, kdy nejmladšímu účastníkovi bylo 19 let a nejstaršímu 59), přičemž jedním opodstatněním této korelace může být fakt, že s rostoucím věkem roste také úroveň všímavosti, jiným vysvětlením by mohl být počet absolvovaných meditačních retreatů rostoucí úměrně s věkem (J. Benda, osobní sdělení, 23. 2. 2024). Získané výsledky jsou v souladu s Mahlem a Windsorem (2021), kteří uvádějí, že určité aspekty všímavosti – mezi nimiž jsou mimo jiné pozornost v přítomném okamžiku a přijetí (zde se jedná o obě složky teorie MAT /Monitoring and Acceptance Theory/, jíž jsme se zabývali v kapitole 2.3) či kupříkladu nehodnocení – pozitivně souvisejí s věkem, což naznačuje, že se jedná o vlastnosti nebo schopnosti, které se mohou přirozeně rozvíjet

---

<sup>40</sup> Psychologická flexibilita je definována jako schopnost soustředit se na přítomný okamžik a v závislosti na tom, co situace umožňuje, vytrvat nebo změnit své chování při sledování cílů a hodnot (Hayes et al., 2006).

<sup>41</sup> Intuitivní stravování představuje přístup k jídlu, který se zaměřuje na stravování motivované fyzickými důvody, kdy se jedinec spoléhá spíše na své spojení s tělesnými signály hladu a sytosti a na jejich pochopení než na emocionální nebo environmentální motivace (Avalos & Tylka, 2006).



s časem a životními zkušenostmi. Jejich zjištění odpovídají i výsledkům jiných studií, které prokázaly podobné asociace napříč životem (např. Shallcross et al., 2013; Soler et al., 2014; Lehto et al., 2015). Možné vysvětlení můžeme hledat již u Carstensa (2006), který předpokládá, že s věkem přichází zvýšené vědomí toho, že náš čas zbývající v budoucnosti je stále omezenější a zesiluje se touha vychutnávat přítomný okamžik, abychom maximalizovali smysl života a spokojenost s ním.

Stran humoru měřeného pomocí dotazníku HSAS-CZ jsme u věku zjistili jednak slabou statisticky významnou pozitivní korelaci se subškálou vtipnosti INC-RESf (Skk:  $r = 0,231$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,220$ ;  $p < 0,01$ ), a jednak velmi slabou pozitivní korelaci se subškálou averze NONa, přičemž statisticky významné se v případě této subškály ukázaly být pouze hodnoty získané pomocí Pearsonova korelačního koeficientu ( $r = 0,194$ ;  $p < 0,05$ ). Obě korelace odpovídají svou povahou předchozím zjištěním (Ruch et al., 1990; McGhee et al., 1990; Ruch, 1992), kdy INC-RES humor vykazuje negativní korelaci kupříkladu s depresivitou a pozitivní korelaci s konzervativními postoji, vyhýbáním se nejistotě a právě věkem. Uvedení autoři tento narůstající požitek z INC-RES humoru spojují zejména s vývojovými změnami v konzervatismu, který koncem dvacátých let, respektive začátkem třicátých let s nejprudším tempem na přelomu třicítky a čtyřicítky narůstá. Oceňování NON humoru podle uvedených autorů s věkem klesá, stejně jako vnímání aspektu averze u obou forem humoru (INC-RES i NON), které se snižuje během dospívání a dvacátých let a poté se jejich averze sníží na relativně stabilní úroveň.

#### *Další zajímavá zjištění*

Ve své dotazníkové baterii jsme mimo jiné od respondentů též zjišťovali, zda praktikují nějakou formu psychofyzických cvičení vycházejících z východní spirituality. Na tomto místě bychom rádi prezentovali alespoň některé odpovědi těch, kteří nevyužili žádnou z námi nabízených variant či svou odpověď specifikovali v možnosti *Jiná*. Jednalo se kupříkladu o následující: *modlitba (v minulosti intenzívně); účastním se 1 ročně pětidenního retreatu; občas zkouším řízenou meditaci, ale úplně neumím zařadit a je to výjimečně; flankýrovka;*<sup>42</sup> *denní otužování nohou v přírodě, případně pobyt v přírodě.*

---

<sup>42</sup> Flankýrovka je styl symetrického cvičení s holemi sloužící ke zlepšení spolupráce mezi oběma mozkovými hemisférami, čehož vedlejším efektem je též zvýšení představitosti, tvořivosti a soustředěnosti (Tille, 2024).

## 8.1 Limity výzkumu

Za hlavní limit své práce považujeme spornou reprezentativnost našeho výzkumného souboru, neboť v něm bylo zastoupeno mnohem vyšší procento (konkrétně 120 ze 170) vysokoškolsky vzdělaných respondentů, než které by odpovídalo populaci v České republice. Výrazně převažovali mladí mezi 19 až cca 30 lety, což je ovšem častý problém výzkumných šetření, zejména těch realizovaných v online prostředí, navíc metodou sněhové koule, tedy stejně jako v našem případě. Uvedené aspekty plně reflektujeme ve skutečnosti, že náš výzkumný soubor nemůžeme považovat za reprezentativní. Dalším omezením bylo využití dotazníku pro všímavost, který byl sebeposuzovacího charakteru, což mohlo vést ke zkreslení výsledků vzhledem k možné tendenci respondentů k sociálně žádoucím odpovědím. S ohledem na skutečnost, že všímavost je obtížně měřitelný konstrukt a jiný než sebeposuzovací nástroj k jejímu měření není k dispozici, si však nejsme jisti, bude-li v blízké budoucnosti možné se touto způsobu získávání dat zcela vyhnout.

Jsme si plně vědomi, že námi získané a v této práci předkládané výsledky jsou vzhledem ke svému formátu a způsobu jejich sběru velmi předběžné a nelze z nich jakkoli usuzovat na jejich vědeckou relevanci či spolehlivost. Celou práci považujeme za pilotní výzkum, prvotní realizaci, kterou by teprve v případě splnění podmínek pro reprezentativní soubor a následné potvrzení (či naopak vyvrácení) našich výsledků bylo možno považovat za vypovídající. Velké pochybnosti stran našeho výzkumného šetření pocítujeme také v použitém nástroji k měření humoru, zejména v užitečnosti jeho subškál averze obou typů humoru (INC-RES i NON), které jednak výrazně nespĺňovaly podmínku normálního rozdělení, a jednak měly shodně nízké průměrné hodnocení. Obě subškály navíc pozitivně korelovaly ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ).

Pokud bychom se pokusili interpretovat výše uvedený výrazný efekt podlahy a nízkou reliabilitu u těchto subškál, vysvětlení spatřujeme ve skutečnosti, že většinu lidí vtipy z dotazníku HSAS-CZ neurážejí (převážná část respondentů totiž označila na subškále averze 0 čili vůbec neshledávají vtip/y být averzním/i). Pokud se však našli tací, kteří vtipům přidělili jiné než nenulové skóre, jednalo se typicky o jedince, již takové skóre dali nikoli jednomu, avšak více vtipům, což je v tomto smyslu konzistentní a nikterak náhodné. Takový jedinec vnímá prvek averze vážněji než ostatní, kteří jsou schopni přiměřenou nelibost přehlédnout a doslova nad ní jen mávnout rukou, potažmo tento zdánlivý vjem nepřijemnosti zcela ignorovat.

## **8.2 Možnosti dalšího výzkumu a aplikace**

Velmi bychom se těšili z faktu, kdyby naše práce byla inspirací pro další výzkum či pokračování v námi započatém šetření, ať už bychom se tohoto úkolu chopili my sami, či popřípadě jiní výzkumníci. Také bychom doporučili pro obě proměnné využít jiných dotazníků nebo alespoň – vzhledem k problematické povaze obou subškál averze dotazníku humoru HSAS-CZ – jiného měřicího nástroje proměnné humoru. Zajímavá a možná přínosná by mohla být i prostá záměna pořadí obou dotazníků v dotazníkové baterii, tedy nejprve dotazník humoru a až následně měřit všímavost. Věříme, že i tento nepatrný rozdíl by mohl přinést jiné výsledky.

## 9 ZÁVĚR

Záměrem této práce bylo přinést poznatky o tom, je-li mezi humorem a všímavostí také v českém prostředí souvislost. Vycházeli jsme ze čtyř zahraničních studií, které se právě touto souvislostí zabývaly. Stěžejní pro nás byl výběr měřicích nástrojů, na základě jejichž povahy jsme následně sestavovali statistické hypotézy k testování. Dotazník humoru HSAS-CZ sestával ze čtyř subškál, dotazník BIMS-CZ pro měření všímavosti z pěti, nabízelo se nám tedy 20 statistických hypotéz o možné souvislosti mezi subškálami obou dotazníků navzájem. Výsledkem bylo, že jsme museli 19 z 20 hypotéz na základě hodnoty hladiny statistické významnosti zamítnout, což ovšem neznamená, že bychom nedospěli k žádnému alespoň uspokojivému výsledku. Vzhledem k zamítnutí hypotéz a jejich počtu by nebylo nikterak efektivní vyjadřovat se ke každé zvlášť, a tak se omezíme pouze na tu, jejíž výsledek nám přinesl překvapivou, avšak zajímavou informaci:

- **H18:** Subškála *Nereagování na vnitřní prožitky* pozitivně koreluje se subškálou *averze INC-RES* humoru.

Jelikož jsme si v hypotézách o souvislosti všímavosti a humoru stanovili v případě subškál averze INC-RES a vtipnosti NON humoru pozitivní korelace, nemohli jsme přijmout ani tuto hypotézu, třebaže její hladina významnosti byla menší než 0,01. Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu jsme na výzkumném souboru, který čítal 170 respondentů, mezi subškálou averze humoru INC-RESa a subškálou všímavosti *Nereagování na vnitřní prožitky* zjistili slabou statisticky významnou negativní korelaci  $r(170) = -0,22$ .

Tento výsledek zprvu překvapivě, ačkoli posléze evidentně logicky poukázal na souvislost mezi odmítáním nepříjemného čili averzí a schopností na nepříjemné nereagovat, což je v naprostém souladu s podstatou všímavosti, díky níž se tato schopnost neodmítat s narůstající praxí zvyšuje a averze naopak klesá, potažmo zcela zaniká.

Následně jsme provedli korelační analýzu vztahu mezi věkem a oběma zkoumanými proměnnými, z níž vyplynula slabá pozitivní korelace jak se všímavostí, která naznačuje, že s rostoucím věkem roste i úroveň všímavosti, tak s humorem, což může mít souvislost s narůstajícím konzervatismem.

Na závěr se nám pomocí testů statistické významnosti podařilo též prokázat rozdíly mezi muži a ženami, stupni vzdělání a ne/praktikováním psychofyzických cvičení vycházejících z východní spirituality.

## 10 SOUHRN

Cílem předkládané práce bylo prozkoumat souvislost dvou proměnných, totiž humoru a všímavosti napříč českou populací. Cestou k jeho naplnění nám byla jednak teoretická základna v podobě dostupné literatury, studií, knih a již uskutečněných výzkumů, jednak výzkum, který jsme provedli sami. Celou práci jsme rozdělili na teoretickou a výzkumnou část.

V teoretické části jsme čtenáře postupně uvedli do problematiky ve třech kapitolách. Celý tento oddíl jsme započali kapitolou humoru, kterou jsme přehledně rozdělili do několika podkapitol. Postupně jsme v jejím rámci popsali postavení humoru v rámci psychologie, pokusili jsme se jej z několika zdrojů definovat, následovala série teorií humoru, vymezení humoru jako specifické osobnostní charakteristiky, nastínili jsme jeho sociální funkci a seznámili jsme čtenáře i s dvěma stěžejními styly humoru. Celou kapitolu jsme uzavřeli zevrubným popisem a vývojem měřicího nástroje, jehož prostřednictvím jsme se rozhodli k této proměnné získávat data. Konkrétně se jednalo o českou verzi Škály hodnocení struktury humoru HSAS, jejímž autorem je Sulejmanov (2018), jenž ji původně vytvořil jako měřítko struktury humoru pro makedonskou populaci, následně se rozhodl ji adaptovat a standardizovat (2022) i pro české prostředí.

Druhá kapitola byla zasvěcena všímavosti. Ve shodě s kapitolou věnovanou humoru jsme ji započali jejím místem v psychologii, definicemi všímavosti, v podkapitole o teorii jsme představili jedinou, avšak nejnovější a nejrozvinutější teorii MAT dvou klíčových dovedností všímavosti, jimiž jsou monitorování a akceptace, velmi krátce jsme popsali cestu všímavosti a meditace až ke kognitivní terapii a dotkli jsme se též tématu intervencí založených na všímavosti. Dále opět následovala rozsáhlá část o vývoji a popisu české verze Vyváženého inventáře všímavých dovedností (Padmanabham et al., 2021), který do češtiny přeložili Kavalířová a Benda (2021), pomocí nějž jsme zamýšleli měřit proměnnou všímavost.

Třetí částí teoretické sekce bylo spojení obou předchozích kapitol, tedy jejich souvislost na základě výsledků dosavadních výzkumů provedených v zahraničí. Za tímto účelem jsme na základě pečlivé rešerše vybrali čtyři rozsáhlé studie (Özyeşil et al., 2013; Khramtsova & Chuykova, 2016; Hofmann et al., 2019 a Doshi & Bhansali, 2022), kterým

jsme včetně podrobných výsledků věnovali čtyři individuální podkapitoly. Na jejich základě jsme si následně položili výzkumnou otázku a sestavili jsme výzkumné hypotézy.

Do svého výzkumného šetření se nám podařilo získat celkem 170 respondentů, z toho 89 (52,4 %) žen a 81 (47,6 %) mužů s průměrným věkem 30,94 roku. Sběr dat probíhal výhradně elektronicky, a to pomocí online platformy Google Forms. Respondenty tvořilo 120 (70,6 %) vysokoškolsky vzdělaných účastníků, 44 (25,9 %) uvedlo střední školu s maturitou a zbývajících šest účastníků (3,5 %) byli středoškoláci s výučním listem.

Úkolem respondentů bylo vyplnit dotazníkovou baterii o dvou dotaznících, přičemž úvodní část tvořila pětice otázek, z nichž první tři byly demografického rázu (věk, pohlaví a vzdělání), zbývajících dvě se dotazovaly na historii psychofyzických cvičení (meditace, jóga...) a hodnocení vlastního smyslu pro humor. Prvním dotazníkem byla česká verze Vyváženého inventáře všímavých dovedností BIMS-CZ, za ním následovala česká adaptace Škály hodnocení struktury humoru HSAS-CZ. BIMS-CZ představuje sebehodnotící nástroj k měření úrovně všímavosti, jehož výsledek tvoří hodnoty pěti subškál – Pozorování, Popisování, Vědomé jednání, Nehodnocení vnitřní zkušenosti a Nereagování na vnitřní prožitky –, nemá tedy jeden celkový skóre. HSAS-CZ je dotazník sloužící k hodnocení vtipů z kategorie incongruity-resolution (INC-RES, v níž dochází k rozuzlení pointy) a nonsens (NON, jejíž podstatou rozuzlení není), kdy hodnocení se realizuje na dvou subškálách – vtipnosti a averze.

Takto získaná data jsme následně zpracovali v programu SPSS za použití neparametrického Spearmanova korelačního koeficientu. K výsledkům šetření jsme pro přehlednost doplnili taktéž tabulky, grafy a obrázky. S ohledem na skutečnost, že jsme si stanovili celkem 20 statistických hypotéz o vztahu jednotlivých subškál obou dotazníků, z nichž jsme museli 19 zamítnout na základě nevýznamné hladiny významnosti, následná Diskuze se vedla kolem výsledku 18. hypotézy, která zněla: Subškála *Nereagování na vnitřní prožitky* pozitivně koreluje se subškálou *averze INC-RES* humoru.

I tu jsme sice na základě opačné korelace byli nuceni zamítnout, avšak právě tato hypotéza přinesla zajímavé výsledky. Povedlo se nám prokázat slabou, leč statisticky významnou negativní korelaci mezi subškálou všímavosti *Nereagování na vnitřní prožitky* a subškálou averze *INC-RES* humoru ( $r = -0,22$ ;  $p < 0,01$ ).

Tento výsledek zprvu překvapivě, ačkoli posléze evidentně logicky poukázal na souvislost mezi odmítáním nepříjemného čili averzí a schopností na nepříjemné nereagovat,

což je v naprostém souladu s podstatou všímavosti, díky níž se tato schopnost neodmítat s narůstající praxí zvyšuje a averze naopak klesá, potažmo zcela zaniká.

Následně jsme pomocí Spearmanova (Skk) i Pearsonova korelačního koeficientu (Pkk) provedli analýzu vztahu mezi věkem a oběma zkoumanými proměnnými, z níž vyplynula velmi slabá až slabá statisticky významná pozitivní korelace zejména s většinou měřených aspektů všímavosti, což naznačuje, že s rostoucím věkem roste i úroveň všímavosti (Shallcross et al., 2013; Soler et al., 2014; Lehto et al., 2015; Mahler & Windsor, 2021). Jednalo se konkrétně o subškály dotazníku BIMS-CZ Popisování (Skk:  $r = 0,393$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,364$ ;  $p < 0,01$ ), Nehodnocení vnitřní zkušenosti (Skk:  $r = 0,238$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,226$ ;  $p < 0,01$ ), Nereagování na vnitřní prožitky (Skk:  $r = 0,251$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,230$ ;  $p < 0,01$ ) a Pozorování (Skk:  $r = 0,191$ ;  $p < 0,05$  / Pkk:  $r = 0,229$ ;  $p < 0,01$ ). Stran humoru měřeného pomocí dotazníku HSAS-CZ jsme zjistili jednak slabou statisticky významnou pozitivní korelaci se subškálou vtipnosti INC-RESf (Skk:  $r = 0,231$ ;  $p < 0,01$  / Pkk:  $r = 0,220$ ;  $p < 0,01$ ), a jednak velmi slabou pozitivní korelaci se subškálou averze NONa, přičemž statisticky významné se v případě této subškály ukázaly být pouze hodnoty získané pomocí Pearsonova korelačního koeficientu ( $r = 0,194$ ;  $p < 0,05$ ). V tomto případě můžeme uvažovat o vlivu narůstajícího konzervatismu (Ruch et al., 1990; McGhee et al., 1990; Ruch, 1992).

Na závěr se nám pomocí testů statistické významnosti podařilo též prokázat rozdíly mezi muži a ženami, stupni vzdělání a ne/praktikováním psychofyzických cvičení vycházejících z východní spirituality.



# LITERATURA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Anālayo, B. (2022). Monitoring and acceptance: Key dimensions in establishing mindfulness. *Mindfulness*, 13(8), 1901–1906. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01770-x>
- Apter, M. J. (1982). The experience of motivation: *The theory of psychological reversals*. Academic Press.
- Apter, M. J. (1984). Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in personality*, 18(3), 265–288. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90013-8](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90013-8)
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486–497. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.486>
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. B. (2011). Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire Is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3–10. <https://doi:10.1177/1073191110392498>
- Baer R. A., Lykins E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi:10.1080/17439760.2012.674548>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- 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. <https://doi:10.1177/1073191105283504>

- Benda, J. (2019). *Všímavost a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii*. Portál.
- Benda, J. (2024). *Všímavost a Já: Od sebeléčení k sebezpřesahování*. Portál.
- Benda, J., & Kavalířová, L. (2021). *Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ)*.  
<https://www.jan-benda.com/downloads/BIMS-CZ.pdf>
- Berger, A. A. (1998). *An anatomy of humor*. Transaction Publishers.
- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617.  
<https://doi.org/10.1177/1745691615594577>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Anderson, N., Carlson, L., & Segal, Z. V. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>
- Blanke, E. S., Riediger, M., & Brose, A. (2018). Pathways to happiness are multidirectional: Associations between state mindfulness and everyday affective experience. *Emotion*, 18(2), 202–211. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000323>
- Bohlmeijer, E., ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-SF) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t35565-000>
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M., & Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment*, 18(3), 308–320.  
<https://doi.org/10.1177/1073191111408231>
- Bressler, E. R., & Balshine, S. (2006). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27, 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.06.002>
- Cann, A., Watson, A. J., & Bridgewater, E. A. (2014). Assessing humor at work: The humor climate questionnaire. *Humor*, 27(2), 307–323. <https://doi.org/10.1515/humor-2014-0019>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance. *Assessment*, 15(2), 204–223. <http://dx.doi.org/10.1177/1073191107311467>

- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, *312*(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing mindfulness and constructing mental health: understanding mindfulness and its mechanisms of action. *Mindfulness*, *1*(4), 235–253. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-010-0033-2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822–848. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carretero-Dios, H., Pérez, C., & Buela-Casal, G. (2009). Content validity and metric properties of a pool of items developed to assess humor appreciation. *The Spanish Journal of Psychology*, *12*(2), 773–787. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002146>
- Carretero-Dios, H., & Ruch, W. (2010). ‘Humour appreciation and sensation seeking: Invariance of findings across culture and assessment instrument?’ *Humour: International Journal of Humour Research*, *23*, 427–445. <https://doi.org/10.1515/humr.2010.020>
- Carretero-Dios, H., Pérez, C., & Buela-Casal, G. (2010). Assessing the appreciation of the content and structure of humor: Construction of a new scale. *Humor: International Journal of Humor Research*, *23*(3), 307–325. <https://doi.org/10.1515/HUMR.2010.014>
- Cattell, R. B., & Tollefson, D. L. (1966). *The IPAT humor test of personality*. Institute for Personality and Ability Testing.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. *Mindfulness*, *2*, 186–193. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-011-0058-1>
- DiDonato, T. E., & Jakubiak, B. K. (2016). Strategically funny: Romantic motives affect humor style in relationship initiation. *Europe’s Journal of Psychology*, *12*, 390–405. <https://doi:10.5964/ejop.v12i3.1105>
- Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. Olomouc. Filozofická fakulta. [https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta\\_statistika.pdf](https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf)

- Doshi, D., & Bhansali, N. (2022). Humor, Mindfulness and Aggression in College Students. *Indian Journal of Mental Health*, 9(4). <https://indianmentalhealth.com/pdf/2022/vol9-issue4/9-OR5.pdf>
- Edwards, L. R., & Martin, R. A. (2014). The conceptualization, measurement, and role of humor as a character strength in positive psychology. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 505–518. <https://doi:10.5964/ejop.v10i3.759>
- Eysenck, H. J. (1942). The appreciation of humor: an experimental and theoretical study. *British Journal of Psychology*, 32(4), 295–309. <https://doi.org/10.1111/j.20448295.1942.tb01027.x>
- Fortier, A., & Burkell, J. (2014). Influence of need for cognition and need for cognitive closure on three information behavior orientations. *Proceedings of the American Society for Information Science and Technology*, 51(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1002/meet.2014.14505101066>
- Freud, S. (1997). *Spisy z let 1909–1913: Osmá kniha sebraných spisů*. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Freud, S. (2005). *Vtip a jeho vztah k nevědomí*. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek.
- Galloway, G., & Chirico, D. (2008). Personality and humor appreciation: Evidence of an association between trait neuroticism and structural features of humor. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(2), 129–142. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.006>
- Fromm, E. (2018). *Umění naslouchat*. Portál.
- Fryba, M. (2003). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Argo.
- Gibson, J. M. (2019). *An introduction to the psychology of humor*. Routledge.
- Godkewitsch, M. (1976). Physiological and verbal indices of arousal in rated humour. In Chapman, A. J., & Foot, H. C. (Eds.). *Humour and laughter: Theory, research and applications*, 117–138. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.4324/9780203789469-7>
- Greven, C., Chamorro-Premuzic, T., Arteché, A., & Furnham, A. (2008). A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The big five,

- trait emotional intelligence and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 44, 1562–1573. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.01.012>
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of Sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 219–239. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564841>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Harter, S., & Messer, B. (2012). *The self-perception profile for adults: Manual and questionnaires*. University of Denver.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heintz, S. (2019). Locating eight comic styles in basic and broad concepts of humor: Findings from self-reports and behavior tests. *Current Psychology*, 42(19), 16154–16165. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00179-z>
- Hofmann, J., Heintz, S., Pang, D., & Ruch, W. (2020). Differential relationships of light and darker forms of humor with mindfulness. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 369–393. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9698-9>
- Chandrasekaran, A., Vijayakumar, A. K., Antol, S., Bansal, M., Batra, D., Zitnick, C. L., & Parikh, D. (2016). We are humor beings: Understanding and predicting visual humor. In *Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition*, 4603–4612. <https://doi.org/10.48550/arXiv.1512.04407>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of clinical psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Ivanova, E. M., Mitina, O. V., Stefanenko, E. A., Enikolopov, S. N., Babina, Y. N., Zizganova, G. A., & Nizovskih, N. A. (2014). Samounichizhitel'nyi yumor v Rossii i osobennosti stiley yumora moskvichei. [Self-defeating humor in Russia and humor styles of muscovites.] *Sibirskiy Psihologicheskii zhurnal*, 51, 163–175.

- Kagan, J. (1998). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. New York: Basic Books.
- Karl, J. A., Prado, S. M. M., Gračanin, A., Verhaeghen, P., Ramos, A., Mandal, S. P., & ... Fischer, R. (2020). The cross-cultural validity of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire across 16 countries. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01333-6>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kavalířová, L. (2024). *Měření všímavosti prostřednictvím dotazníku Balanced Inventory of Mindfulness-related Skills (BIMS-CZ)*: Bakalářská práce. Filozofická fakulta, Univerzita Palackého v Olomouci.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-Based Stress Reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270–280. <https://doi:10.1891/0889-8391.26.3.270>
- Khramtsova, I. I., & Chuykova, T. S. (2016). Mindfulness and self-compassion as predictors of humor styles in US and Russia. *Social Psychology and Society*, 7(2), 93–108. [https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/sps\\_2016\\_n2.pdf#page=93](https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/sps_2016_n2.pdf#page=93)
- Kohl, A., Rief, W., & Glombiewski, J. A. (2012). How effective are acceptance strategies? A meta-analytic review of experimental results. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(4), 988–1001. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.03.004>
- Kořínek, D., Benda, J., & Žitník, J. (2019). Psychometrické charakteristiky krátké české verze Dotazníku pěti aspektů všímavosti (FFMQ-15-CZ). *Československá psychologie*, 63(1).
- Kruglanski, A. W. (2004). *The psychology of closed mindedness*. Hove: Psychology Press.
- Lehto, J. E., Uusitalo-Malmivaara, L., & Repo, S. (2015). Measuring mindfulness and well-being in adults: The role of age and meditation experience. *The Journal of Happiness*

- & *Well-Being*, 3(1), 30–40. <https://jhwbjournal.com/uploads/files/f0caf5225784aded1708fba030a6daea.pdf>
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576–600. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0019712>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*, 51, 48–59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: Perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current opinion in psychology*, 28, 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.004>
- Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1320–1331. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1734915>
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504–519. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.127.4.504>
- Martin, R. A. (2003). Sense of humor. In: Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (313–326). American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach*. Academic Press.
- McGhee, P. E., Ruch, W., & Hehl, F. J. (1990). A personality-based model of humor development during adulthood. *Humor: International Journal of Humor Research*, 3(2), 119–146. <https://doi.org/10.1515/humr.1990.3.2.119>
- Morgan, T. A., Dalrymple, K., Multach, M., & Zimmerman, M. (2017). Relations Between Mindfulness Processes, Psychiatric Symptoms, and Functioning in Psychiatric and Prebariatric Surgery Outpatients. *Mindfulness*, 8(2), 417–432. <https://doi:10.1007/s12671-016-06149>



- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi:10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi:10.1080/15298860390209035>
- Nusbaum, E., Silvia, P. J., & Beaty, R. E. (2017). Ha? Assessing individual differences in production ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11, 231–241. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/aca0000086>
- Özyeşil, Z., Deniz, M. E., Kesici, Ş. (2013). Mindfulness and five factor personality traits as predictors of humor. *Studia Psychologica*. 55(1), 33–46. <https://hdl.handle.net/20.500.12294/283>
- Padmanabham, S. S., Bilgrami, Z. R., Eisenlohr-Moul, T., & Van Dam, N. T. (2021). Refinement and validation of the Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS). *Mindfulness*, 12(5), 1208–1223. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01590-5>
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Scrutinizing the components of mindfulness: insights from current, past, and non-meditators. *Mindfulness*, 10, 492–505. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0990-4>
- Parker, K. (2020). Relationships Among Specific Types of Trait Mindfulness, Need for Cognitive Closure, and Affect. *Psychological Science Undergraduate Honors Theses*. <https://scholarworks.uark.edu/psycuht/31>
- Perls, F. (1981). *The gestalt approach & Eye witness to therapy*. New York: Bantam Books.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Classification of character strengths and virtues*. Oxford University Press.
- Roeckelein, J. E. (2002). *The psychology of humor: A reference guide and annotated bibliography*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Ruch, W., & Hehl, F. J. (1983). ‘Intolerance of ambiguity as a factor in the appreciation of humour’. *Personality and Individual Differences*, 4, 443–449. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(83\)90073-9](https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90073-9)



- Ruch, W., McGhee, P. E., & Hehl, F. J. (1990). Age differences in the enjoyment of incongruity-resolution and nonsense humor during adulthood. *Psychology and Aging*, 5(3), 348–355. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.3.348>
- Ruch, W. (1992). Assessment of appreciation of humor: Studies with the 3 WD Humor Test. In Spielberger, C. D., & Butcher, J. N. (Eds.). (2013). *Advances in personality assessment*, 9, 27–75. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315827483>
- Ruch, W., & Hehl, F. J. (1993). Humour appreciation and needs: Evidence from questionnaire, self-, and peer-rating data. *Personality and Individual Differences*, 15(4), 433–445. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90071-A](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90071-A)
- Ruch, W., & Hehl, F. J. (1998). A two-mode model of humor appreciation: Its relation to aesthetic appreciation and simplicity-complexity of personality. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*, 109–142. Walter de Gruyter & Co. <https://doi.org/10.1515/9783110804607.109>
- Ruch, W. (2001). The perception of humor. In A. W. Kaszniak (Ed.), *Emotion, qualia, and consciousness*, 410–425. Word Scientific Publisher. [https://doi.org/10.1142/9789812810687\\_0032](https://doi.org/10.1142/9789812810687_0032)
- Ruch, W. (2008). The psychology of humor. In V. Raskin (Ed.). *The primer of humor research*, 8, 17–100. Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., Heintz, S., Platt, T., Wagner, L., & Proyer, R. T. (2018). Broadening humor: Comic styles differentially tap into temperament, character, and ability. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00006>
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., ... & Lappalainen, R. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. *Behavior modification*, 39(4), 557–579. <https://doi.org/10.1177/0145445515576402>
- Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and educational correlates in Belgian high school and college students. *European Journal of Personality*, 16, 43–54. <https://doi.org/10.1002/per.430>

- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of Mindfulness: Review on State of the Art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17. <https://doi:10.1007/s12671-012-0122-5>
- Shallcross, A. J., Ford, B. Q., Floerke, V. A., & Mauss, I. B. (2013). Getting better with age: The relationship between age, acceptance, and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 734–749. <https://doi.org/10.1037/a0031180>
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International journal of stress management*, 12(2), 164–176 <https://doi:10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105–115. <https://doi:10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Simpson, J. A., & Weiner, E. S. C. (1989). *The Oxford English Dictionary* (2nd ed., Vol. 7). Clarendon Press.
- Slezáčková, A. (2012). *Pozitivní psychologie*. Grada.
- Soler, J., Cebolla, A., Feliu-Soler, A., Demarzo, M. M., Pascual, J. C., Banos, R., & García-Campayo, J. (2014). Relationship between meditative practice and self-reported mindfulness: the MINDSENS composite index. *PloS one*, 9(1), e86622. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086622>
- Sulejmanov, F., Spasovski, O., & Platt, T. (2018). The development of the humor structure appreciation scale and its relation to sensation seeking inventory and need for closure scale. *The European Journal of Humour Research*, 6(1), 124–140. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=951969>
- Sulejmanov, F., Staňková, K., & Dostál, D. (2022). Humor structure appreciation scale: Analysis of the psychometric properties of the Czech version. *Československá psychologie*, 66(1), 59–75. <https://doi.org/10.51561/cspsych.66.1.59>
- Sweet, C. (2016). *Deník všímavosti: Cvičení k nalezení vnitřního klidu a míru*. Omega.

- Tille, J. (2024). *Optimalizujte svůj mozek tím nejpřirozenějším způsobem a objevte v sobě skutečný potenciál*. Kurzy VYCENTRUJSE.cz. Dostupné 24. 3. 2024 z <https://kurzyvycentrujse.cz/>
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmanyschuller, I., Hampes, W. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 516–521. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.05.005>
- Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Danoff-Burg, S., & Earleywine, M. (2012). Mind your words: positive and negative items create method effects on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Assessment*, 19(2), 198–204. <https://doi:10.1177/1073191112438743>
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 36–61. <https://doi:10.1177/1745691617709589>
- Van Dam, N. T., Bilgrami, Z. R., & Eisenlohr-Moul, T. (2018). *Development and Validation of the Balanced Inventory of Mindfulness-Related Skills (BIMS)*. <https://doi.org/10.31231/osf.io/8qdzg>
- Vernon, P. A., Martin, R. A., Schermer, J. A., & Mackie, A. (2008). A behavioral genetic investigation of humor styles and their correlations with the Big-5 personality dimensions. *Personality and Individual Differences*, 44, 1116–1125. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.003>
- Warren, C., & McGraw, A. P. (2015). Opinion: What makes things humorous. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(23), 7105–7106. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503836112>

- Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1049–1062. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1049>
- Wilson, G. D., & Patterson, J. R. (1969). Conservatism as a predictor of humor preferences. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(3), 271–274. <https://doi.org/10.1037/h0027582>
- Wyer, R. S., & Collins, J. E. (1992). A theory of humor elicitation. *Psychological Review*, 99(4), 663–688. <http://dx.doi.org/10.1037//0033-295X.99.4.663>
- Yarwood, D. L. (2001). When congress makes a joke: Congressional humor as serious and purposeful communication. *Humor*, 14, 359–394. <https://doi.org/10.1515/humr.2001.010>
- Yoon, S., Dang, V., Mertz, J., & Rottenberg, J. (2018). Are attitudes towards emotions associated with depression? A conceptual and meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 232, 329–340. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.009>
- Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology*, 28(6), 477–482. <https://doi.org/10.1037/h0040995>

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Škála hodnocení struktury humoru (HSAS-CZ)
4. Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ)
5. Histogramy normálního rozdělení jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ
6. Histogram rozložení respondentů z hlediska věku

# **Příloha 1: Abstrakt bakalářské diplomové práce**

**Název práce:** Humor a všímavost

**Autor práce:** Mgr. Lukáš Holčák

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

**Počet stran a znaků:** 60 stran, 122 813 znaků

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 116

## **Abstrakt:**

Práce se zabývá vztahem mezi humorem a všímavostí. Jejím cílem bylo prozkoumat jejich souvislost napříč českou populací. Předkládaná korelační studie proběhla v návaznosti na předchozí zahraniční výzkumy zaměřené na vztah mezi humorem a všímavostí. Výzkumný soubor čítal 170 respondentů (89 žen, 81 mužů) mezi 19 a 59 lety. Data jsme sbírali online pomocí dotazníku humoru HSAS-CZ a BIMS-CZ pro všímavost. Mimo jednu slabou negativní korelaci mezi subškálou Nereagování na vnitřní prožitky BIMS-CZ a subškálou averze INC-RESa HSAS-CZ se nám nepodařilo souvislost mezi oběma proměnnými prokázat. Z této korelace soudíme, že jedinci s vyšší úrovní všímavosti, již na své vnitřní prožitky nereagují a neodmítají je, jen si jich všimnou a přijmou je, vůči nim budou spíše projevovat nízkou či žádnou averzi. Zajímavým výsledkem je též statisticky významná slabá korelace mezi věkem a všímavostí, která může značit, že s rostoucím věkem roste i úroveň všímavosti. Dále jsme zjistili na jednotlivých subškálách dotazníků obou proměnných statisticky významné rozdíly mezi muži a ženami, stupni vzdělání a jedinci ne/praktikujícími psychofyzická cvičení vycházející z východní spirituality.

**Klíčová slova:** humor, všímavost, korelace, HSAS-CZ, BIMS-CZ

## **Příloha 2: Abstract of Thesis**

**Title:** Humor and Mindfulness

**Author:** Mgr. Lukáš Holčák

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

**Number of pages and characters:** 60 pages, 122 813 characters

**Number of appendices:** 6

**Number of references:** 116

### **Abstract:**

The thesis deals with the relationship between humor and mindfulness. Its aim was to explore their relationship across the Czech population. The present correlational study was conducted in relation to previous foreign research on the relationship between humor and mindfulness. The research sample consisted of 170 respondents (89 women, 81 men) between 19 and 59 years. Data were collected online using the HSAS-CZ humor questionnaire and the BIMS-CZ mindfulness questionnaire. Except for one weak negative correlation between the BIMS-CZ subscale of Non-Reacting to Inner Experiences and the INC-RES subscale of Aversion of the HSAS-CZ, we were unable to demonstrate an association between the two variables. From this correlation, we judge that individuals with higher levels of mindfulness, no longer reacting to and rejecting their inner experiences, but merely noticing and accepting them, are more likely to show low or no aversion towards them. Another interesting result is the statistically significant weak correlation between age and mindfulness, which may indicate that as age increases, so does the level of mindfulness. Furthermore, we found statistically significant differences between males and females, education levels, and individuals not practicing/practicing psychophysical exercises based on Eastern spirituality on the individual subscales of both variables.

**Keywords:** humor, mindfulness, correlation, HSAS-CZ, BIMS-CZ

## Příloha 3: Škála hodnocení struktury humoru (HSAS-CZ)

(Sulejmanov et al., 2022)

Instrukce: Nyní vám předložím několik vtipů. Vaším úkolem bude posoudit je na sedmibodové škále, podle následujících dvou kritérií: „vtipnost“ a „averze“.

### Škála vtipnosti

Pokud shledáváte vtip velmi vtipným, dejte prosím známku 6. Pokud shledáváte vtip nepříliš vtipným, dejte prosím známku 0.

### Škála averze

Pokud shledáváte vtip velmi averzním, dejte prosím známku 6. Pokud shledáváte vtip nepříliš averzním, dejte prosím známku 0.

Pokud vám vtip bude připadat někde mezi těmito póly, můžete použít stupeň 1–5 na každé škále.

### **Mějte prosím na paměti, že:**

1. Vaše posouzení každého vtipu může mít rozdílné známkování na škále vtipnosti a averze. Například můžete vtip posoudit jako nepříliš vtipný a zároveň nepříliš averzní. Na druhou stranu zde mohou být vtipy, které shledáte velmi averzními (z morálních důvodů či osobního vkusu), ale zároveň velmi vtipným. V každém případě posuzujte prosím vtipy z obou kritérií: vtipnost, averze (vyplňte prosím obě škály).

2. Snažte se vtipy posuzovat podle svého momentálního pocitu, nezávisle na tom, zda vtip již znáte.



1. Pan Novák jde domů a vidí souseda na balkoně. „Sousedo, proč jste vždycky na balkoně, když vaše žena doma zpívá?“ „To aby si nemysleli, že ji mlátím.“

Vůbec není vtipný	0	1	2	3	4	5	6	Velmi vtipný
Vůbec není averzní	0	1	2	3	4	5	6	Velmi averzní

2. Povídají si dva kamarádi: „Chci se přihlásit na seminář o reinkarnaci, ale vstupné je moc drahé, nevím, co mám dělat.“ „Být tebou, tak nekoukám na peníze, žijeme jen jednou.“

Vůbec není vtipný	0	1	2	3	4	5	6	Velmi vtipný
Vůbec není averzní	0	1	2	3	4	5	6	Velmi averzní



3. Muže zaměstnají v supermarketu. První den v práci ho šéf vřele vítá a potřese mu rukou. Potom mu podá koště a říká: „Nejdřív zametete podlahu.“ „Ale šéfe, prosím, vždyť já mám vysokou školu.“ „Aha... promiňte, to jsem nevěděl, ukážu vám, jak se koště správně používá.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

4. Žena říká manželovi: „Celý den jenom koukáš na televizi, co kdybys šel a zalil kytky?“ „Ale vždyť prší!“ „No a? Tak si vezmi deštník!“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

5. Je pátek odpoledne a doktorovi praskly doma vodovodní trubky, voda všude, velký nepořádek. Doktor volá opraváře: „Prosím, okamžitě přijedte, praskly mi vodovodní trubky ve sklepě!“ „Dneska nemůžu, mám návštěvu, zavolejte někomu jinému,“ odpoví opravář. „Hlavně že když někdo onemocní a zavolají mě, tak musím okamžitě přijet.“ „Máte pravdu, hned přijedu.“ Opravář přijede k doktorovi, otevře dveře do sklepa, hodí tam dva aspiriny a říká: „Pokud to neopadne do pondělí, zavolejte znovu.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

6. Had jede na kole a potká kamaráda. „Kámo, jak můžeš jezdit na kole, když nemáš nohy?“ „No jo vlastně,“ řekne had a spadne z kola.

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

7. Proč jsou sloni šediví? – To aby sis je nespletl s kanárkem.

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

8. Muž se ptá své ženy: „Jak to, že se nezlobíš, když na tebe křičím?“ „No, jdu a uklízím toaletu.“ „A jak ti to může pomoci?“ „Používám tvůj zubní kartáček.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

9. Na parkovišti chlap líbá svoje auto a se slzami v očích ho hladí. Jeho kamarád jde kolem a ptá se: „Prodáváš ho?“ „Ne, žena dostala řidičák.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

10. Chlap má psa, který hraje na piano, a kočku, která zpívá. Projel s nimi celý svět a vydělal hodně peněz. Jednoho pána to velmi zaujalo a jel na každé vystoupení, aby zjistil, co je to za trik. Zeptal se tedy majitele zvířat: „Prosím, řekněte mi, jaký je v tom trik, musím to vědět.“ „To je tajemství, nemůžu vám to prozradit.“ Po chvíli nabídne majiteli milion a ten mu řekne: „Kočka je podvodník, jenom otvírá pusy, to pes hraje i zpívá.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

11. Řidič srazí chodce na přechodu a říká: „Máte štěstí, že jsem doktor!“ a chodec říká: „Ale vy máte smůlu, protože já jsem právník!“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

12. Malá holčička se ptá maminky: „Mami, co to znamená ‚změna názoru‘?“ „No, miláčku, to je, když tvůj tatínek přijde se svým názorem a odchází za 5 minut s mým.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

13. Novinář dělá rozhovor s chovatelem ovcí. „Kolik kilo váží tyhle ovce?“ „Ta černá, nebo ta bílá?“ „Ta černá.“ „50 kilo.“ „A ta bílá?“ „Taky 50 kilo.“ „A kolik dávají mléka?“ „Ta černá, nebo ta bílá?“ „Tak ta černá.“ „Dva litry.“ „A ta bílá?“ „Taky dva litry.“ Novinář je trochu zmatený. „Proč se mě ptáte, jestli černá, nebo bílá, je v tom nějaký rozdíl?“ „No, podívejte, ty černé jsou moje...“ „Dobře, a ty bílé?“ „Ty jsou taky moje.“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

14. Pes se vydal do redakce vytvořit reklamu. „Co tam chcete napsat?“ ptá se redaktor. „Haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf, haf.“ „To je osmkrát ‚haf‘, můžete tam přidat ještě jedno haf bez příplatku,“ říká redaktor psovi, a pes odpoví: „A jaký smysl by ten inzerát potom měl?“

Vůbec není vtipný 0 1 2 3 4 5 6 Velmi vtipný  
Vůbec není averzní 0 1 2 3 4 5 6 Velmi averzní

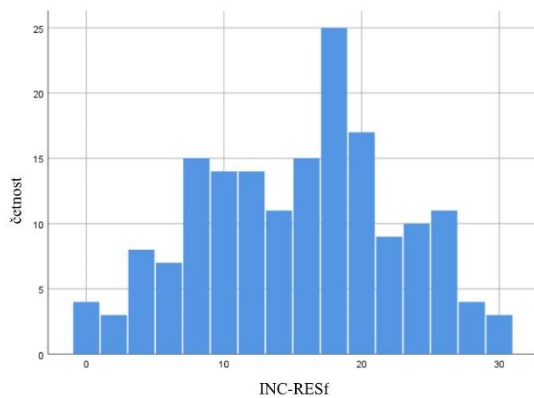
## Příloha 4: Vyvážený inventář všímavých dovedností (BIMS-CZ)

(Padmanabham et al., 2021; česká adaptace Kavalířová & Benda, 2021)

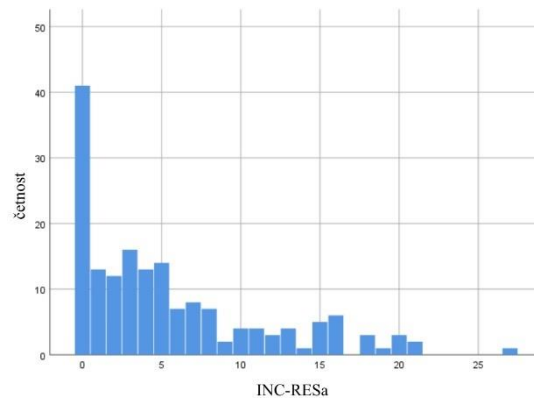
<b>Některé lidi vystihuje spíše výrok vlevo, jiné výrok vpravo. Přečtěte si oba výroky a pomoci stupnice vyberte u každé položky vždy <u>jednu možnost</u>, která Vás PO VĚTŠINU ČASU charakterizuje nejvíce.</b>						
	velmi mě vystihuje		trochu mě vystihuje		velmi mě vystihuje	
	1	2	3	4	5	6
<b>1</b>	Někdy mi dělá potíže popsat své pocity.			Dokážu snadno popsat své pocity.		
	1	2	3	4	5	6
<b>2</b>	Říkám si, že bych se neměl/a cítit tak, jak se cítím.			Nehodnotím, zda to, jak se cítím, je dobré, nebo špatné.		
	1	2	3	4	5	6
<b>3</b>	Když pozoruji své pocity, ztrácím se v nich.			Když pozoruji své pocity, dokážu se snadno vyhnout tomu, abych se v nich ztrácel/a.		
	1	2	3	4	5	6
<b>4</b>	Když se pohybuji, nesoustředím se nijak zvlášť na pocity v mém těle.			Při pohybu záměrně věnuji pozornost pocitům v mém těle.		
	1	2	3	4	5	6
<b>5</b>	Často se přistihnu, že dělám věci automaticky, aniž bych si je uvědomoval/a.			Málokdy mi připadá, že dělám věci automaticky, raději věnuji pozornost tomu, co dělám.		
	1	2	3	4	5	6
<b>6</b>	Bývá pro mě těžké vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání.			Vysvětlit má přesvědčení, názory a očekávání je pro mě docela snadné.		
	1	2	3	4	5	6
<b>7</b>	Často hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré, nebo špatné.			Málokdy hodnotím, zda jsou mé myšlenky dobré, nebo špatné.		
	1	2	3	4	5	6
<b>8</b>	Stresující myšlenky nebo představy mě pohlcují a silně je prožívám.			Nechávám si odstup od stresujících myšlenek nebo představ, aniž by mě pohlcovaly.		
	1	2	3	4	5	6
<b>9</b>	Vjemům jako je vítr ve vlasech nebo paprsky slunce na mé tváři obvykle nevěnuji více než krátkou myšlenku.			Vjemy jako vítr v mých vlasech nebo slunce na mé tváři mě velmi upoutávají.		
	1	2	3	4	5	6
<b>10</b>	Denní činnosti vykonávám rychle, aniž bych si všimal/a detailů.			Věnuji dostatek času vykonávání denních činností a všímám si při tom detailů.		
	1	2	3	4	5	6
<b>11</b>	Je pro mě obtížné nalézt správná slova a popsat, co si myslím.			Nemám téměř žádné potíže nalézt správná slova a popsat, co si myslím.		
	1	2	3	4	5	6
<b>12</b>	Kritizuji své myšlenky a říkám si, že není užitečné uvažovat tak, jak uvažuji.			Nehodnotím své myšlenky jako správné, nebo špatné.		
	1	2	3	4	5	6

	velmi mě vystihuje		trochu mě vystihuje	trochu mě vystihuje	velmi mě vystihuje	
	1	2	3	4	5	6
<b>13</b>	V obtížných situacích, když jsem velmi rozrušený, je pro mě těžké nereagovat.			Během náročných situací, když jsem citově rozrušen/a, dokážu nereagovat.		
	1	2	3	4	5	6
<b>14</b>	Pokud není úplně ticho, tak si ani nepovšimnu zvuků, jako je tikot hodinek, švitoření ptáků nebo hluk projíždějících aut.			Zvuky, jako je tikot hodin, švitoření ptáků nebo projíždění aut, skutečně upoutávají mou pozornost.		
	1	2	3	4	5	6
<b>15</b>	Často se přistihnu při tom, že jsem s nějakým úkolem již částečně hotov/a, aniž bych si uvědomoval/a, jak jsem se tak daleko dostal/a.			Obvykle si uvědomuji většinu detailů toho, co dělám, i když provádím poměrně jednoduché úkoly.		
	1	2	3	4	5	6
<b>16</b>	Když jsem rozrušen/a, bývá pro mě těžké nalézt slova pro to, co cítím.			Když jsem rozrušen/a, snadno nalézám slova, abych popsal/a, co cítím.		
	1	2	3	4	5	6
<b>17</b>	Myslím si, že některé mé emoce jsou špatné nebo nevhodné.			Myslím si, že mé pocity jsou přijatelné, bez ohledu na jejich obsah.		
	1	2	3	4	5	6
<b>18</b>	Chvilí mi trvá, než se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidním.			Netrvá mi dlouho se po úzkostných myšlenkách nebo představách zklidnit.		
	1	2	3	4	5	6
<b>19</b>	Málokdy si všímám vůní nebo pachů, pokud nejsou velmi silné.			Velmi jasně vnímám i ty nejjemnější pachy a vůně.		
	1	2	3	4	5	6
<b>20</b>	Není pro mě příliš přirozené vyjadřovat své emoce slovy.			Mám přirozenou tendenci vyjadřovat své emoce slovy.		
	1	2	3	4	5	6
<b>21</b>	Když mám špatné nápady, nemohu se ubránit tomu, abych se za to odsuzoval.			I když mé nápady nejsou nijak zvlášť dobré, neodsuzuji se za to.		
	1	2	3	4	5	6
<b>22</b>	Všímám si úzkostných myšlenek nebo představ a téměř automaticky na ně reaguji.			Všímám si úzkostných myšlenek a představ, aniž bych na ně reagoval/a.		
	1	2	3	4	5	6
<b>23</b>	Obvykle moc nepřemýšlím nad detaily jako jsou barvy, tvary, struktury nebo vzory, pokud to přímo nesouvisí s tím, co právě dělám.			Opravdu se soustředím na detaily jako barvy, tvary, struktury nebo vzory, i když to není smysl toho, co právě dělám.		
	1	2	3	4	5	6
<b>24</b>	Štve mě na sobě nebo znepokojuje, když mám určité myšlenky nebo nápady.			I když si nemyslím, že by mé myšlenky byly vždy užitečné, zřídka se na sebe zlobím za to, že takové myšlenky mám.		
	1	2	3	4	5	6
<b>25</b>	Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, připadá mi těžké se od nich odpoutat.			Když mám nějaké stresující myšlenky nebo představy, jen je zaregistruji a nechám je být.		
	1	2	3	4	5	6
<b>26</b>	Vykonávám práci nebo úkoly automaticky, aniž bych si uvědomoval/a, co dělám.			Vykonávám práci nebo úkoly soustředěně. Věnuji pozornost detailům toho, co dělám.		
	1	2	3	4	5	6
<b>27</b>	Obtížně hledám správná slova k popsání pocitů v mém těle.			Najít správná slova k popsání pocitů v mém těle mi nedělá téměř žádné potíže.		
	1	2	3	4	5	6

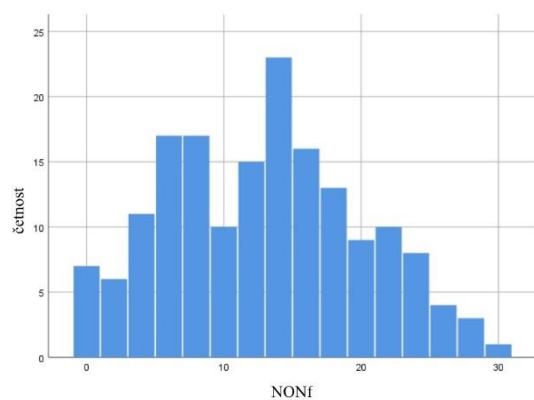
## Příloha 5: Histogramy normálního rozdělení jednotlivých subškál HSAS-CZ a BIMS-CZ



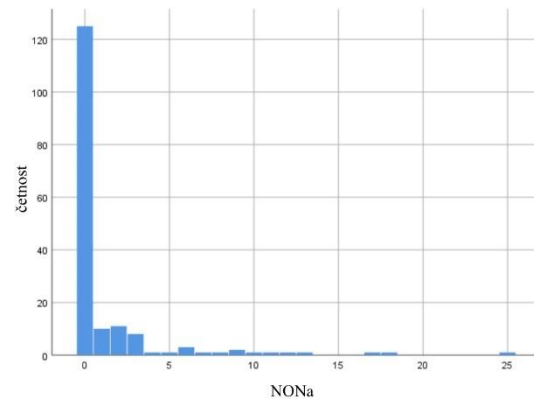
**Obr. 1:** Histogram *INC-RESf* (N = 170)



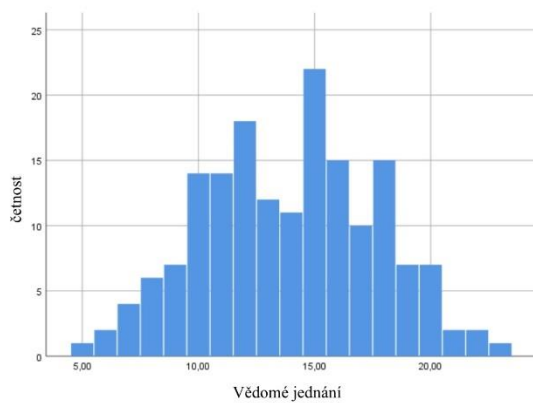
**Obr. 2:** Histogram *INC-RESa* (N = 170)



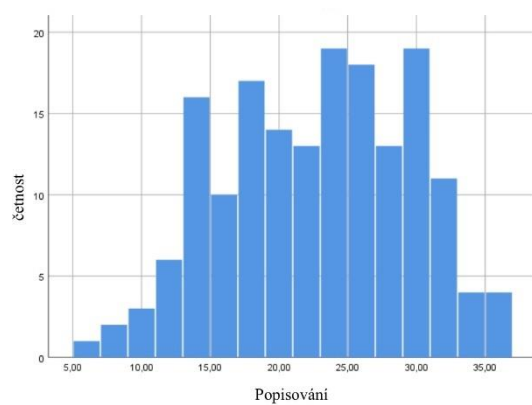
**Obr. 3:** Histogram *NONf* (N = 170)



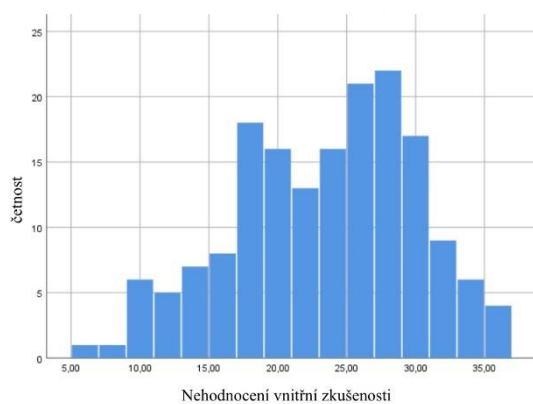
**Obr. 4:** Histogram *NONa* (N = 170)



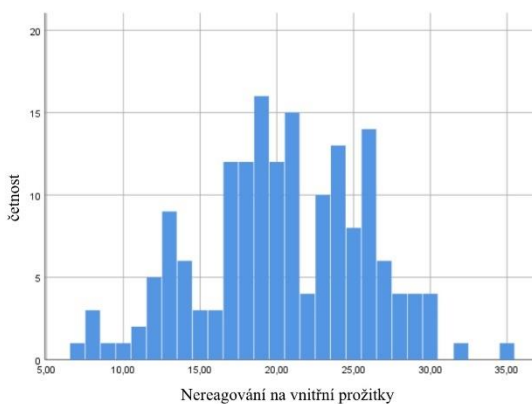
**Obr. 5:** Histogram *Vědomé jednání*  
(N = 170)



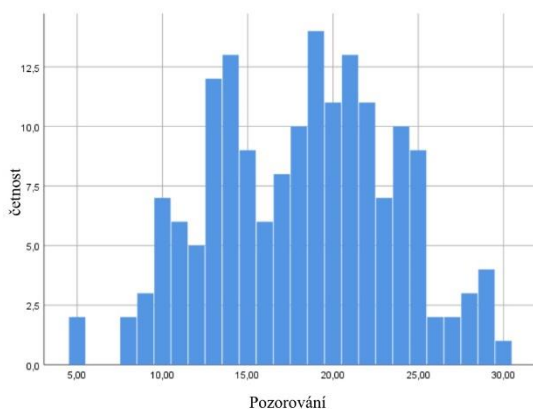
**Obr. 6:** Histogram *Popisování*  
(N = 170)



**Obr. 7:** Histogram *Nehodnocení vnitřní zkušenosti*  
(N = 170)

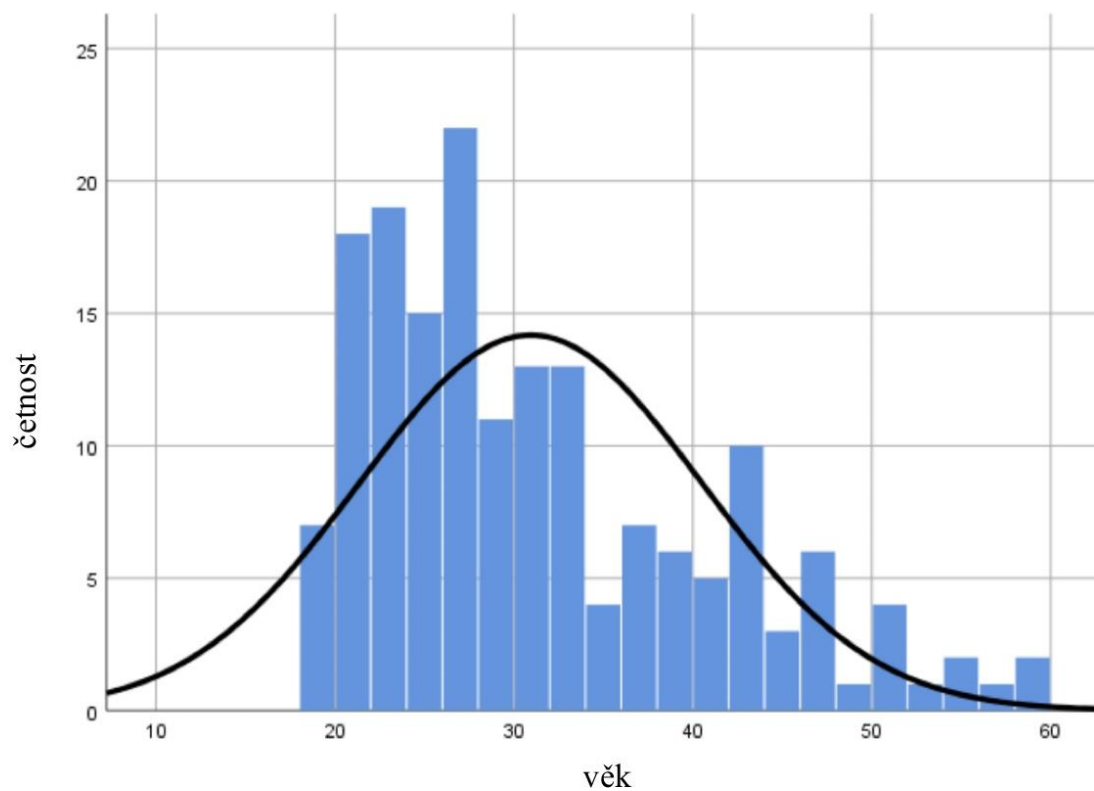


**Obr. 8:** Histogram *Nereagování na vnitřní prožitky*  
(N = 170)



**Obr. 9:** Histogram *Pozorování*  
(N = 170)

## Příloha 6: Histogram rozložení respondentů z hlediska věku



**Obr. 10:** Histogram věku respondentů ve výzkumném souboru (N = 170)