

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

SOUVISLOST ETICKÝCH ASPEKTŮ JÓGY
S OSOBNÍ POHODOU, VNÍMANÝM
STRESEM A NADĚJÍ

THE RELATIONSHIP BETWEEN ETHICAL ASPECTS OF YOGA
AND WELL-BEING, PERCEIVED STRESS AND HOPE



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Barbora Kutá**

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

Olomouc

2024

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svým přátelům za kávu a svačiny a svým rodičům za důvěru a podporu. Nesmím zapomenout ani na každého jednoho člověka, který si dal práci s vyplněním mých dotazníků.

V neposlední řadě patří velké dík vedoucímu mojí práce, panu doktoru Kupkovi, za dodání odvahy při výběru tématu a za jeho cenné rady, vhled, klidný a vřelý přístup.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma: *“Souvislost etických aspektů jógy s osobní pohodou, vnímaným stresem a nadějí”* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	6
1 JÓGA	7
1.1 Jóga v indické psychologii	7
1.2 Vliv jógy v západní psychologii	9
1.3 Osmidílná jógová cesta	10
1.3.1 Etická učení jógy	12
2 SUBJEKTIVNÍ A PSYCHOLOGICKÁ POHODA.....	20
3 STRES	23
4 DISPOZIČNÍ NADĚJE	25
5 PŮSOBNÍ JÓGY NA PSYCHICKÉ ZDRAVÍ ČLOVĚKA	27
5.1 Navržené mechanismy působení.....	28
5.1.1 Biologické mechanismy.....	29
5.1.2 Psychologické mechanismy	31
5.2 Výzkum v oblasti etických principů jógy	33
5.3 Limity výzkumu v oblasti jógy a duševního zdraví	35
VÝZKUMNÁ ČÁST	36
6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE.....	37
7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY	39
7.1 Testové metody	39
7.1.1 Yama-Niyama Questionnaire	39
7.1.2 Psychological Well-being Scale	41
7.1.3 Dotazník spokojenosti se životem	41
7.1.4 Škála vnímaného stresu	42
7.1.5 Škála dispoziční naděje pro dospělé	43
7.2 Hypotézy a výzkumné otázky	44

8	SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	45
8.1	Překlad testových metod	45
8.2	Sběr dat.....	47
8.3	Popis výzkumného souboru	47
8.4	Etické hledisko a ochrana soukromí	48
9	PRÁCE S DATY A VÝSLEDKY	49
9.1	Ověření psychometrických kvalit vybraných metod.....	49
9.2	Ověření platnosti statistických hypotéz a výzkumných otázek.....	51
10	DISKUZE	57
11	ZÁVĚR	63
12	SOUHRN	65
	LITERATURA	68
	PŘÍLOHY	80

ÚVOD

Většina lidí si pod jógou představí akrobacii na podložce. Není ale také neobvyklé zobrazovat jogína jako osobu meditující v lotosovém sedu s klidem ve tváři. Přestože je jóga často redukována na tělesné cvičení, lidé ji nevyhledávají pouze pro její fyzické benefity. Sama jsem praktikantkou a učitelkou jógy. Začala jsem si na svých studentech všimnout, že po lekci odcházejí odpočatější a klidnější, a to i když byla hodina fyzicky náročná. Někteří pravidelní praktikanti dokonce časem jinak mluví, jinak chodí a jinak se chovají. Po rozhovorech s nimi vím, že skrz jógu nalézají úlevu od stresu a úzkostí a větší duševní vyrovnanost. Ne všechny tyto přínosy lze vysvětlit tělesným cvičením na podložce, a tak se ptám: Co se děje mimo podložku?

Při bližším zkoumání jsem zjistila, že jóga vychází z indické filozofie, která obsahuje vlastní psychologické koncepty (Adžaja, 2000). Jóga je v této kultuře akčním plánem, jehož cílem je větší klid mysli (Büssing et al., 2021). Vedle fyzické praxe zahrnuje také dechová a meditační cvičení, jejichž účinky už jsou do velké míry prozkoumány. Poslední částí jógy jsou etická učení, která obsahují doporučení ke změně myšlení a chování (Matko et al., 2021a). Jejich účelem je připravit úrodnou půdu v životě člověka na to, aby u něj mohla proběhnout žádoucí psychologická změna (Bartoňová et al., 1971). Nabízejí jiný přístup k životním událostem a k vlastnímu myšlení a prožívání. Pokud je cílem v indické psychologii duševní klid, pak jóga nabízí podrobně popsany plán, jak se k němu dostat. Je to alternativní cesta, jak člověk může poznávat sám sebe a počovat o svoje duševní zdraví.

Existují dokonce důkazy o tom, že jóga je účinná při léčbě různých duševních onemocnění (např. Wu et al., 2023). Americký film z roku 2018 „*I am Maris*“ přináší svědectví sedmnáctileté hrdinky, která trpěla depresí, úzkostí a mentální anorexií. Díky józe se vydala na cestu sebepoznání a sebepřijetí, uzdravila se a začala jógu vyučovat. Zatím neumíme vysvětlit, jak se lidé jako Maris díky józe vyléčí a najdou novou životní cestu. Věřím, že je důležité se zabývat takovými alternativními přístupy k duševnímu zdraví, a to zvláště v době, kdy mezi lidmi nabývají na popularitě a kdy je tradiční psychiatrická a psychologická péče málo dostupná.

TEORETICKÁ ČÁST

“Yoga is the journey of the self, through the self, to the self.” — The Bhagavad Gita.

1 JÓGA

Jóga je v posledních desetiletích na západě známá hlavně jako sportovní aktivita. V České republice je velmi populární, čemuž nasvědčuje i statistika společnosti SportCentral z roku 2014, podle které cvičí jógu pravidelně 7,1% žen (Tran, 2015). Už méně známé je, že slovo jóga odkazuje nejen na fyzické cvičení, ale na holistický systém vycházející z bohatého filozofického a spirituálního zázemí, v jehož centru stojí jako předmět i nástroj poznání mysl (Mrnušíková, 2022). Indický myšlenkový systém, ze kterého jóga vychází, přitom nabízí zajímavý alternativní pohled k západní psychologii. Přichází dokonce s komplexními teoretickými modely kognice, chování, osobnosti, emocí a vůle. Jóga jako taková je v tomto kontextu praktickým návodem, jak může člověk zlepšit kvalitu svého života (Sedlmeier & Srinivas, 2016) a své fyzické, duševní i spirituální zdraví (Sinha, 2020).

Je to systém starý víc než tři tisíce let (Gordon et al., 2019) s rostoucím počtem výzkumů poukazujících na jeho komplexní pozitivní vliv na duševní zdraví a pohodu (Pascoe et al., 2021). Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená “spojení” (Mukherjee, 2023). **Jedná se o holistický přístup ke zdraví** (Bennetts, 2021), **jehož cílem je pomoci člověku porozumět sám sobě a svému vědomí** (Adžaja, 2000) a zmírnit tak utrpení (Freeman et al., 2017). Když se jóga praktikuje holisticky, přináší do života člověka pozitivní změny jako je vyšší životní pohoda, prožívání vděčnosti, soucit, empatie nebo všímavost (Büssing et al., 2021).

1.1 Jóga v indické psychologii

Zvlášť proto, že se význam jógy tak liší od jejího běžného západního pojetí, nechceme naše zkoumání začínat tím, co už známe. Domníváme se, že takový přístup je jednou z příčin, proč se jóga v psychologii zkoumá převážně jako fyzické cvičení. Zvolili jsme proto při našem zkoumání opačný postup, ve kterém se díváme na jógu od základu, tedy od indického myšlenkového systému, ze kterého vychází.

Psychologie se v Indii vyučuje podobně jako v jiných západních zemích. Tato akademická psychologie ovšem není to, co označujeme jako indickou psychologii. Psychologie je věda, která je do velké míry ovlivněna kulturou, jelikož je to věda o člověku. Proto má i indická psychologie kořeny v klasickém indickém způsobu myšlení a zahrnuje mnoho tradičních technik psychického a duchovního rozvoje. Tyto techniky nazýváme různými formami jógy (Rao & Paranjpe, 2016).

Indickým myšlenkovým systémem (*ang. Indian thought system*), indickou psychologií nebo filozofií myslíme interpretace Véd. V nich jsou popsány všechny hlavní domény psychologie jako kognice, chování, osobnost, emoce a vůle. Kromě ajurvědy, alternativní medicíny pocházející z Indie, se indický systém nezabývá klinickou problematikou. V jeho centru zájmu je zlepšení kvality života a získání moudrosti (Sedlmeier & Srinivas, 2016¹). Mohli bychom ho tak přirovnat k západní psychologii zdraví.

Indický myšlenkový systém nerozděluje filozofii a psychologii tak, jako tomu je na západě, a psychologie, která z indické filozofie vychází, aktivně vede člověka k uvědomění si svojí pravé podstaty (Adžaja, 2000). Právě tento překryv psychologie, filozofie a často i náboženství (a to hlavně buddhismu a hinduismu) je pravděpodobně jedním z hlavních důvodů, proč se o indickém myšlenkovém systému nedočteme více v předních západních časopisech (Sedlmeier & Srinivas, 2016).

Indická psychologie se zabývá člověkem a lidskou zkušeností z holistického pohledu. Zatímco západní psychologie zkoumá člověka jako třetí osobu, nástrojem bádání je v tomto paradigmatu introspekce. Narozdíl od mainstreamové psychologie, která neuznává introspekci jako objektivní zkoumání, zastává indická psychologie názor, že člověk je schopen vytvořit si v pozorování odstup, přestat se identifikovat se svou myslí a nezaújatě pozorovat své psychické procesy. Vychází z myšlenky, že pravdu je možné si uvědomit, ale ne ji intelektuálně popsat. Není přitom potřeba slepě následovat nějaké dogma nebo víru. Naopak, při poznávání sebe sama je vyžadováno kritické myšlení a zpochybňování vlastních představ a názorů (Banavathy & Choundry, 2021).

V Indii vzniklo šest hlavních filozofických škol a jednou z nich je jóga. Všechny se věnují člověku a smyslu bytí. Co odlišuje jógu, je její **aktivní zapojení člověka** při naplňování smyslu existence (Skalická, 2014). Za základní text, ve kterém je jóga popsána, jsou považovány **Pataňžaliho Jógasútry**. Tento text popisuje osm částí jógy (Matko et al., 2021a), které si více popíšeme v kapitole 1.2. Praxí všech osmi částí jógy se snažíme

¹ Sedlmeier & Srinivas (2016) ve své publikaci podrobně popsali a vysvětlili indické konstrukty kognice a vědomí moderním psychologickým jazykem, a poskytli nám tak nový způsob, jak na kognici a vědomí pohlížet.

dosáhnout **zastavení změn mysli** (Hartranft, 2003), čímž je myšleno pozorování a prozkoumávání všech vědomých mentální aktivit (Sinha, 2020). Nesoustředěná a neukázněná mysl totiž způsobuje člověku utrpení (Adžaja, 2000). Jogín se tedy učí získat **jiný přístup ke svým duševním stavům, myšlenkám a emocím**, které se v něm samovolně vynořují, a najít klid v mysli, který mu umožní vnímat vnější svět tak, jak je (Minařík, 2013).

1.2 Vliv jógy v západní psychologii

V některých oblastech moderní psychologie můžeme nalézt vliv jógy. Nebudeme se snažit o vyčerpávající výčet takových oblastí, ale spíše o nastínění nově se rozvíjejících směrů, kde je vliv jógy jakožto komplexního přístupu ke zdraví znatelný. Na Východě trvá zkoumání psychologie už několik tisíciletí. Tato doba dala vzniknout ucelenému teoretickému paradigmatu s praktickým přesahem specifických metod, které nyní objevuje moderní psychologie (Adžaja, 2000). Bennetts (2021) ve svém článku uvádí termíny, jako jsou jógová terapie a terapeutická jóga. Jógová terapie označuje praxi, která je sestavena tak, aby cílila na konkrétní fyzický, duševní nebo spirituální problém, zatímco terapeutická jóga se posouvá od jednotlivých symptomů a učí různé prvky jógy s cílem zlepšit zdraví obecně. Americký klinický psycholog Adžaja (2000), který zároveň dosáhl úrovně indického duchovního mistra (svámího), ve své knize *Psychoterapie východu a západu* dokonce **přirovnává jógové postupy k terapii** jakožto postupy vedoucí ke snížení lidského utrpení.

Vliv východní filozofie můžeme najít i v některých nově vznikajících terapeutických směrech. Jsou to především **terapie třetí vlny KBT**, které integrují jiné terapeutické směry jako například gestaltterapie nebo existenciální terapie, ale také buddhistické nebo právě jógové strategie (Šlepecký et al., 2018). Patří sem například dialekticko-behaviorální terapie (DBT) a *compassion focused therapy* (CFT), které se explicitně inspiroují východní filozofií, nebo také terapie přijetí a odhodlání (ACT), ve které nacházíme podobnosti. Cílem těchto přístupů je obecně zvýšení psychické pohody a spojení s pravým já, stejně jako je tomu v józe (Bennetts, 2021).

Tyto terapeutické přístupy také čím dál tím víc považují emoční distress za běžnou lidskou zkušenost, a vyzdvihují důležitost **přijetí negativních zážitků**, které nelze změnit (Bennetts, 2021). Metoda, která se za tímto účelem používá, se nazývá **všímavost nebo také mindfulness či meditace** (Hayes et al., 2018, Šlepecký et al., 2018). Jako léčebnou metodu ji do psychologie přivedl Jon Kabat-Zinn na Univerzitě v Massachussets v roce 1979, kdy

dal vzniknout osmitýdenního programu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBRS, Šlepecký et al., 2018). Jóga je spolu se sedící meditací a body scanem jedním ze tří základních cvičení Kabat-Zinnova programu. Její přínos tkví hlavně ve všímavosti k tělu jak v klidu, tak v pohybu (Bayley-Veloso & Salmon, 2015).

Velké propojení vidíme také mezi jógovým pohledem na psychické zdraví a pozitivní psychologií. V centru pozitivní psychologie stojí témata, která jsou popsána v osmidílné jógové cestě. Těmi jsou například životní pohoda, sebeovládání a sebeřízení, optimismistický pohled na svět, soucítění, autenticita, pokora, vděčnost, morální motivace, naděje, cesta k seberealizaci, vrcholné flow zážitky nebo meditace a spiritualita. Ostatně i cílem pozitivní psychologie je celková psychická pohoda (Křivohlavý, 2010), stejně jako je tomu v józe.

1.3 Osmidílná jógová cesta

V této části textu popíšeme to, co jsme v předchozích kapitolách označili praktickým návodem k zastavení změn mysli. Osmidílná jógová cesta je systém, jehož součástí jsou i etická učení, kterými se v naší práci zabýváme. Je popsána v Jógasutrách, textu pocházejícího ze 4. století po Kristu, jehož autorství je přisuzováno Patandžalimu (Mrnušítková, 2022). Dnes ji považujeme za učebnici jógy, ve které je popsáno **osm kroků k psychologické proměně** (Minařík, 2013), životnímu naplnění a seberealizaci (Mrnušítková, 2022). Je to ve své podstatě akční plán, jak dosáhnout klidné mysli (Büssing et al., 2021), lepší seberegulace, resilience a duševního i fyzického zdraví (Freeman et al., 2017).

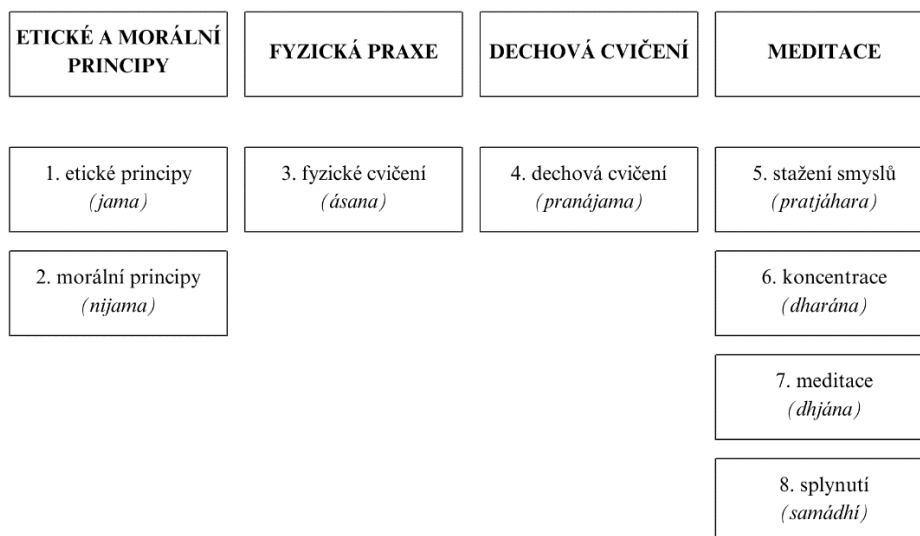
System dělí jógu na osm částí (*ang. eight limbs*). Různí autoři používají různé překlady, a tak je najdeme nazvané jako údy, stupně, metody nebo i disciplíny. Důležité je, že osm částí jógy nepředstavuje po sobě jdoucí kroky, které je nutné plnit v pořadí. Jednotlivé části se vzájemně doplňují a podporují (Mrnušítková, 2022). Jsou jimi:

1. etické principy (*jama*)
2. morální principy (*nijama*),
3. fyzické cvičení (*ásana*),
4. dechová cvičení (*pranájjama*),
5. stažení smyslů dovnitř (*pratjjáhara*),
6. koncentrace (*dharána*),
7. meditace (*dhjjána*) a
8. splynutí nebo integrace (*samádhi*) (např. Bennetts, 2021, Hartranft, 2003, Gard et al., 2014, Osho, 2020).

Fyzické cvičení *ásan*, na které je jóga mnohdy redukována, je tedy pouze jednou z osmi částí jógy. **Jama a nijama jsou doporučení**, co má člověk v životě pěstovat a čemu se má vyhýbat. Člověk si tak **připraví prostor pro to, aby u něj změna mohla nastat**. *Pranájjama* učí osvojení si klidnějšího způsobu dýchání, což procvičuje koncentraci a připravuje mysl na meditaci. *Pratjjáhara* (stažení smyslů dovnitř) odvádí pozornost od smyslových podnětů. *Dharána* (koncentrace) je zaměření pozornosti na jedno místo a *dhjjána* (meditace) je setrvání mysli v tomto místě za pomoci vůle. *Samádhi* (integrace, kontempletace) je plné vědomí sebe samého, pasivní odevzdání se, kdy už není potřeba vůle a nedochází k únavě (Bartoňová et al., 1971). Z jógového pohledu je člověk ovládán samovolnými psychickými procesy, dokud se nenaučí mít moc on nad nimi. Praktikování těchto osmi částí má vést člověka k uvědomění si vnitřního chaosu. Chaos tak člověk může postupně ovládat, překonávat a přivádět do těla klid vedoucí k duševní stabilitě (Minařík, 2013).

Pro účely výzkumu se osm částí jógy běžně dělí do čtyř skupin, jak ilustrujeme na obrázku 1: **fyzická praxe ásan**, které přispívají k získání síly a flexibility, **dechová cvičení** zlepšující funkci respiračního systému, **meditace** rozvíjející mindfulness a uvědomění si vztahu těla a mysli, a pak **etická učení**, která rozvíjejí emočně regulační dovednosti (Padmavathi et al., 2023, Matko et al., 2021a, Freeman et al., 2017).

Obrázek 1: Osmidílná jógová cesta



1.3.1 Etická učení jógy

První dvě části jógy jsou *jama* a *nijama*, a právě těm se věnujeme v této práci. Každá z nich obsahuje pět doporučení, která člověka vedou k pozitivním změnám v jeho chování (Büssing et al., 2021). *Jamy* jsou do češtiny překládány jako etické principy, které mají obecně vézt k dobru, umírnění sobectví a chování, které dříve sloužilo k přežití a rozmnožování. *Nijamy*, překládané jako morální principy, mají umožňovat rozvoj lidství a humánnosti (Mrnuščíková, 2022). Už během definování *jamy* a *nijamy* narážíme na problémy týkající se překladů a výkladů, jelikož různí autoři je nazývají i jinými názvy (např. sebekázeň, zákazy nebo příkazy). Po přečtení hned několika českých i anglických překladů Jógasúter a výkladům *jam* a *nijam*² můžeme obecně říct, že ***jama* podává doporučení, čemu se máme v životě vyhnout, zatímco *nijama* udává, co chceme v životě pěstovat.**

Etika nabízená v józe není spojena s náboženstvím. Není založena na morálních hodnotových soudech o tom, co je správné a co špatné. Je spíše vnímána jako soubor činností nebo principů vedoucí ke zklidnění hyperaktivní mysli, regulaci emocí a posílení prosociálního chování (Gard et al., 2014). Některé z těchto principů se podobají

² Hartranft, 2003, Minařík, 2013, Mrnuščíková, 2022, Osho, 2020, Skalická, 2014

křesťanskému Desateru (Exodus, citováno v Büssing et al., 2021). Oba dva systémy vytváří nějaký morální a etický základ, který má člověka zkulturnit a umožnit fungování společnosti. Zatímco křesťanské Desatero je dáno Bohem a je formulované pomocí příkázání a zákazů (nezabiješ, nepokradeš, atd.), *jama* a *nijama* se více podobají slibu, který člověk dává sám sobě³. Rozlišují aktivity, kterým by se člověk měl vyhýbat a které by měl podporovat (Mrnuščíková, 2022).

Dodržování zásad *jamy* a *nijamy* je tedy volba člověka. Pokud se jich chce člověk držet, ale zatím mu nejsou vlastní, doporučuje se psychologická technika zvaná opačné myšlení (*ang. contrary thinking*). Srinivasan (2021) dále popisuje, že pokud je dotyčný například v pokušení říci nepravdu, má se zamyslet nad dlouhodobými následky takového jednání. To mu má pomoci říct pravdu, i když to může znamenat krátkodobé nepohodlí.

Když lidé morálně posuzují své jednání, mohou ho hodnotit jako dobro nebo zlo pro ně samotné nebo hodnocení vztahovat k druhým lidem. Psychologie morální motivace se zabývá především tím, proč a jak lidé dělají druhým dobře. Rozlišují se tři základní zdroje motivace: **empatie**, **sblížení** a **principy**. Lidé se chovají k druhým dobře, pokud mají schopnost vidět svět očima druhého člověka. Dělají také dobře lidem, kteří jsou jim blízcí, a děti tak přejímají vzory správného a špatného od pečujících osob. Třetím zdrojem je **internalizace daných morálních principů či standardů** (Křivohlavý, 2010).

V následujících odstavcích si jednotlivé principy stručně popíšeme. Pro přehlednost nejprve uvádíme všechny principy a jejich překlad v tabulce 1. Budeme přitom vycházet převážně z českých výkladů Pataňdzaliho jógasúter, ale i současných výzkumů věnujících se této problematice. Bennetts (2021) například ve svém přehledu srovnala všechny části jógy včetně jednotlivých principů *jamy* a *nijamy* s procesy v moderních terapiích, a to hlavně s třetí vlnou KBT.

³ Někteří autoři je jako zákazy a příkazy interpretují, ale jiní se proti těmto výkladům vymezují (Mrnuščíková, 2022).

Tabulka 1: Jednotlivé principy *jamy* a *nijamy*

JAMY		NIJAMY	
ahinsa	neubližování	sauča	čistota
satja	pravdivost	santóša	spokojenost
astéja	nekradení	tapas	sebeovládání
bramhačárja	umírněnost	svadhjája	sebepoznání
aparigraha	neulpívání	íšvara pranidhára	nalezení vyššího smyslu

1.3.1.1 Jama

Slovo *jama* pochází ze sanskrtského slovesa *jam-*, *jamati* a znamená zkrotit, ovládat, mít pod kontrolou. Jednotlivé zásady vedou ke **zbavení se starých vzorců chování** a získání vlády sám nad sebou (Mrnuščíková, 2022). Principy *jamy* jsou přípravným krokem jógy, a jejich dodržování se bez výhrad odrazí v životě člověka a povede ho **k převzetí zodpovědnosti** za jeho život a to nejen na úrovni chování, ale také myšlenek a emocí (Minařík, 2013).

Ať už pracujeme s jakýmkoli překladem *jamy*, může na nás působit negativně. Sebekázní nebo sebeovládáním, jak se *jama* někdy překládá, se miní usměrnění životní energie (Osho, 2020). To potvrzují i zjištění Büssing et. al (2021). Autoři při tvorbě dotazníku měřícího *jamy* a *nijamy* zjistili, že jedna z *nijam*, *tapas* neboli sebedisciplína, koreluje mnohem lépe s ostatními principy z *jam*. Büssing et al. tedy vysvětlují, že sebedisciplína je v tomto kontextu vnímána jako vnitřní orientace na cíl.

Jama obsahuje pět složek: neubližování, pravdivost, nekradení, zdrženlivost a potlačování vůle hromadit (Minařík, 2013). V následujících podkapitolách si je stručně představíme.

1.3.1.1.1 Neubližování, nenásilí

Sanskrtské *ahinsá* je odvozeno od *hins-*, *hinsati* znamenající poranit, poškodit nebo zabít, a předpona “*a*” znamená zápor (Mrnuščíková, 2022). Celé *ahinsá* znamená “**nepůsobit vědomě bolest** žádné žijící bytosti skutkem, slovem ani myšlenkou” (Skalická, 2014, s. 9). To se vztahuje na lidské bytosti, ale i na zvířata nebo rostliny (Xu et al., 2021) a je to také důvod, proč mnoho jogínů inklinuje k vegetariánství (Büssing et al., 2021).

Ublížení na zdraví je ve většině společností odsuzováno a chráněno právním systémem. Méně nápadnou formou ublížení jsou například negativní destruktivní myšlenky (Skalická 2014), sebekritika (Bennetts, 2021) nebo nezdravé životní návyky a životospráva. Ublížit lze i postojem nebo předsudky, ale i přílišnou péčí a starostí. I “dobré” názory mohou ublížit, pokud je zastáváme fanaticky (Mrnuščíková, 2022).

I změna by měla být nenásilná. Nemusíme sami proti sobě bojovat, ale krok po kroku sami sebe pozorovat a proměňovat svůj přístup ke světu. V Jógasútrách se doslovně píše, že v procesu přechodu od *hinsy* k *ahinse* je potřeba “stát se na chvíli tím druhým” (Mrnuščíková, 2022, s. 22), což se shoduje s tím, jak v psychologii definujeme empatii (APA, 2023). I Bennetts (2021) rozpoznává v *ahinse* soucit sám se sebou spolu se snižování sebekritiky a pozitivní představování.

1.3.1.1.2 Nelhaní, pravdivost

Sat znamená bytí, a tento termín je často spojován s *čít* (vědomí) a *ánanda* (blaženost). *Satja*, jak nazýváme druhou *jamu*, znamená bytí v pravdě a vyžaduje **soulad mezi našimi myšlenkami, slovy a činy**. Mohli bychom říci, že člověk žijící podle *satji* je celistvý v tom, co dělá, co si myslí a co říká (Mrnuščíková, 2022).

Lhát lze ale i celým chováním (Skalická, 2014). Ačkoli se zdá samozřejmé, že bychom měli žít podle toho, co považujeme za správné, v běžném životě tak ne vždy konáme. Často například upřednostníme krátkodobý zisk oproti dlouhodobým cílům (Mrnuščíková, 2022). Dodržování *satji* tedy vyžaduje umět odložit okamžité uspokojení, což je dovednost, která je spojována například s akademickým úspěchem, socio-emočními kompetencemi nebo obecným zdravím (Yanaoka et al., 2022). Podle Bennetts (2021) dodržování *satji* neodbytně zahrnuje uznání a akceptaci vlastních pocitů místo jejich přehlížení nebo potlačování, a proto pravděpodobně povede ke zlepšení emocionálního uvědomění a přijetí, což jsou klíčové prvky regulace emocí, a ke snížení vyhýbání se zkušenosti.

1.3.1.1.3 Nekradení

Astéja, tedy nekradení, “nás vede k tomu, abychom si **nepřivlastňovali to, co nám nepatří**” (Skalická, 2014, s. 14). Neodkazuje pouze na nekradení materiálních věcí, které dotyčnému nepatří, ale také na ohleduplné zacházení s časem a prostředky ostatních (Büssing et al., 2021) nebo nápadů a zajímavých myšlenek (Skalická, 2014) či zkušeností a emocí jiných. Jako je například jednání, které by připravilo druhého o štěstí (Bennetts, 2021). Minařík (2013) ve svém výkladu dodává, že ke kradení nás vede neustálé chtění, a *astéja* vyzývá k nalezení spokojenosti s tím, co už máme.

Z psychologického hlediska je s *astéjou* nepopíratelně spojený soucit, emoční regulace a interocepce (Bennetts, 2021). Přivlastňování si toho, co mi nepatří, často pramení z pocitu nedostatečnosti. Nebo z domněnky, že vlastnictví něčeho, co má druhý, vede k většímu štěstí. Krást ale můžeme i sami sobě. Můžeme sami sobě krást čas nebo příležitosti leností a prokrastinací, nebo si můžeme krást zásluhy falešnou skromností (Mrnuščíková, 2022).

1.3.1.1.4 Umírněnost

Brahma znamená v sanskrtu božská podstata a *čar-*, *čarati* značí následovat. *Brahmačarja* tedy doslovně znamená následování božské podstaty (Mrnuščíková, 2022). Vykládá se jako “**hospodárné zacházení s vlastní energií**” (Skalická, 2014), umírněnost nebo volení střední cesty (Xu et al., 2021). Někteří autoři jako například Minařík (2013) ji vykládají poněkud přísně jako čistotu ve vztahu k sexu, ale jak píše Mrnuščíková (2022), pojetí sexu jako prostředku ke zplození potomků bylo Indickému smýšlení dlouho cizí až do ovládnutí Indie Británií a příchodu křesťanství. Z pohledu jógové filozofie sexuální aktivita nebrání duchovnímu rozvoji, ovšem i na ni by se měla vztahovat umírněnost.

Brahmačarja říká, že pokud po něčem toužíme, vkládáme do toho velké množství energie, která nám pak nezbyvá na jiné činnosti (Skalická, 2014). Vyzývá k hospodaření s energií a časem. Vede k vědomému rozhodnutí věnovat se tomu, co pomáhá duševnímu rozvoji (Mrnuščíková, 2022).

Průnik s ACT a DBT Bennetts (2021) nachází například v umírněném užívání substancí (včetně například jídla), vkládání energie do psychických procesů jako jsou ruminace, nebo i regulace spánku.

1.3.1.1.5 Neulpívání

Slovo *aparigraha* se skládá ze tří částí. *A-* značí zápor, *pari* znamená přehnanost nebo extrém a *grah-*, *grhnité* překládáme jako shromažďovat. Celé slovo znamená jako **neshromažďovat víc, než je nutné** (Mrnuščíková, 2022), nebo neulpívat (Skalická, 2014). Učí nás nevztahovat se k osobnímu vlastnictví, a to ať už hmotnému nebo nehmotnému majetku jako například společenskému postavení, titulům, oceněním nebo ideologiím (Skalická, 2014). Je tak přímo v opozici ke konzumnímu způsobu života a nabádá přistupovat ke všemu, co nám náleží, jako kdybychom si to jen zapůjčili (Skalická, 2014).

Pokud na něčem lpíme, působí nám utrpení, když to ztratíme (Skalická, 2014). Minařík (2013) dokonce tvrdí, že s lpěním na věcech postupně mizí i lpění na životě a s tím spojený strach. Bennetts (2021) dává *aparigrahu* do souvislosti s decentrací. To je proces, který umožňuje jedinci podívat se na svoje prožívání s nadhledem a zvyšuje pravděpodobnost změn v chování (Gard et al., 2014).

1.3.1.2 Nijama

Nijama pochází ze stejného slovního základu jako *jama*, jen předpona *ni-* značí “směrem dovnitř”. Zatímco zásady *jamy* cílí na něco ven, zásady *nijamy* cílí do našeho nitra. Jde o doporučení, která umožňují **budování nových vzorců chování** (Mrnuščíková, 2022).

Složky *nijamy* jsou čistota, spokojenost, sebekázeň, sebepoznání a hledání vyššího smyslu života. Popíšeme si je v následujících odstavcích.

1.3.1.2.1 Čistota

Prvním principem *nijamy* je čistota (*sauča*). Ta se týká čistoty těla i čistoty mysli. Mrnuščíková (2022) také přikládá překlady *uprímnost* a *prostota*. Na tělesné úrovni nás učí vážit si těla, které je chrámem duše, a které je potřeba udržovat v pořádku a čistotě, aby nám umožnilo duchovní vývoj. Čistota myšlenek, slov a činů znamená **jednat v souladu se svým svědomím a vnitřním přesvědčením** (Skalická, 2014).

Sauča vyžaduje uprímnost a odpuštění, a proto je v přímém rozporu se sebekritikou a v souladu se soucitem sám k sobě. Podobně jako *ahimsa*, *astéja* a *satja* je založena na otevřeném a upřímném vztahu s naším vnitřním světem. Její dodržování by mělo vézt ke zvýšení soucitu se sebou samým, interocepce, emoční regulace a snížení vyhýbání se zkušenosti (Bennetts, 2021).

1.3.1.2.2 Spokojenost

Santoša znamená spokojenost (Mrnuščíková, 2022). Při jejím výkladu ale narážíme na limity českého jazyka, jelikož používáme stejné slovo spokojenost pro anglické *contentment* a *satisfaction*. Proto jsme se pro výklad obrátili na amerického učitele jógy, Marqua Garraux (osobní sdělení, 18. listopadu 2023), který nám sdělil, že *santoša* neboli *contentment* je jako **pocit štěstí bez důvodu**. Pokud je štěstí podmíněno nějakým důvodem, je to podle něj forma utrpení, jelikož každý takový důvod může být člověku sebrán.

Minařík (2013, s. 82) říká, že “spokojenost je otázkou **vnitřní orientace**, nikoli výsledkem nasycení předměty tužeb”. *Santoša* nás učí takovému postoji k překážkám v životě, který nenaruší náš vnitřní klid a harmonii (Skalická, 2014). Někteří lidé namítají, že spokojenost vede k ustrnutí a že nespokojenost je zdroj motivace. Tady ale nemluvíme o ustrnutí, ale o přijetí, které stále vede k růstu (Mrnuščíková, 2022). Pokud určitou situaci nemůžeme změnit nebo na její řešení nemáme potřebné prostředky, musíme se naučit se s ní vyrovnat (Skalická, 2014). Jakožto schopnost vidět věci tak, jak jsou, a být s nimi vyrovnaný, tedy úzce souvisí s konceptem přijetí, který je základem třetích vln KBT i mindfulness (Bennetts, 2021).

1.3.1.2.3 Sebekázeň

Tapas znamená sebekázeň a sebeovládání. Význam tohoto sanskrtského slova se v průběhu historie proměňoval. Zpočátku znamenal askezi, nyní je interpretován jako vnitřní řád, trpělivost a vytrvalost (Mrnuščíková, 2022). Vede nás k respektování řádu a pravidel. Vychází z předpokladu, že pokud dobrovolně a rádi následujeme nějaký řád, přestáváme být zatíženi odporem a nacházíme větší svobodu a spokojenost (Skalická, 2014). V absolutní svobodě těžko něčeho dosáhneme (Skalická, 2014). Disciplína by ale neměla způsobovat utrpení, a tak musí přicházet postupně (Minařík, 2013). V dnešní době je těžké najít nějaký pravidelný řád. *Tapas* znamená ochotu dělat i to, do čeho se nám nechce, ale co je nutné. Tím nám poskytuje příležitost přijmout, že i nepříjemné věci patří k životu (Mrnuščíková, 2022).

Paralelu nacházíme v teorii ACT, která poukazuje na to, že některé chování je krátkodobě výhodné, ale ne dlouhodobě v souladu s tím, čeho chce člověk dosáhnout nebo jaké jsou jeho hodnoty (Šlepecký et al., 2018).

1.3.1.2.4 Sebepoznání

Svádjháju můžeme chápat jako meditaci nad sebou samým (Mrnuščíková, 2022). Vede nás k sebepoznání a k uvědomění, že jsme součástí něčeho, co nás převyšuje. Pomáhá člověku **utišit ego a naslouchat vlastnímu tělu a mysli** (Skalická, 2014). Stejně jako celá jóga je *svádjhája* prostředkem k sebepoznání a přijetí svých slabých i silných stránek (Mrnuščíková, 2022).

Další součástí *svádjháji* je studium svatých spisů (Skalická, 2014). Tento výklad můžeme najít zvláště ve starší literatuře. Studium spisů, které obsahovaly hlavně zkušenosti a poznámky těch, kteří šli duchovní cestou před námi, sloužilo jako inspirace a poskytovalo korektivní zkušenost. Samotné studium ale není jako forma sebepoznání dostatečné (Mrnuščíková, 2022). Ačkoli jde u jogínů typicky o Sútry a jiné texty z tohoto filozofického zázemí, studium duchovních spisů se nevztahuje k žádnému konkrétnímu náboženství. Podle jógy by měl každý uctívat ten aspekt božství, který je mu nejbližší. Pak mu bude odrazovým můstkem na cestě k moudrosti (Minařík, 2013).

1.3.1.2.5 Nalezení vyššího smyslu života

Pranidhára znamená zaměření pozornosti, zatímco *Íšvara* označuje indický koncept našeho pravého já, kousku božského v každém z nás. Celý termín *Íšvara pranidhána* se vykládá jako zaměření pozornosti na božskou podstatu (Mrnuščíková, 2022). Bez náboženského kontextu znamená tato zásada **respektování vyšších životních principů** a víru v to, že všechny události v našem životě **se dějí z nějakého důvodu** (Skalická, 2014). Ačkoli jóga jako taková není náboženská praxe, tento princip se dotýká osobní spirituality, která je považovaná za psychický zdroj rezilience (Bennetts, 2021).

2 SUBJEKTIVNÍ A PSYCHOLOGICKÁ POHODA

Protože podle původních textů má jóga moderními slovy zlepšit kvalitu života, budeme se v naší práci zabývat psychickou pohodou (ang. well-being). V oblasti psychické pohody existují dvě významné navzájem provázané koncepce, jejichž rozdíl je pro náš výzkum zásadní. Jde o **subjektivní** a **psychologickou** osobní pohodu⁴ (Blatný, n.d., Joshanloo, 2019, Linley, 2009). V této kapitole oba koncepty stručně představíme.

Subjektivní osobní pohoda (ang. subjective well-being - SWB) obsahuje dvě složky: **emoční komponentu** danou poměrem pozitivních a negativních emočních zkušeností a **kognitivní komponentu**, které se také říká životní spokojenost a která odkazuje na kognitivní hodnocení vlastního života. Lidé s vyšší mírou subjektivní osobní pohody prožívají více pozitivních emocí, méně negativních emocí a zároveň pozitivně hodnotí vlastní život (Diener, 1984). Vyšší subjektivní pohoda také souvisí s větším zdravím, dlouhověkostí, dobrými sociálními vztahy, pracovním výkonem a kreativitou. Ukazatele, které predikují SWB, se liší napříč kulturami a společnostmi (Diener et al., 2018). Pro naši práci je zajímavé, že jedním z navržených prediktorů SWB je morální identita. Čím víc jsou morální hodnoty bližší self jedince, tím větší hrají roli v jeho chování a vztahování se ke světu (Cui et al., 2021).

K měření kognitivní komponenty se nejčastěji používá Dienerova Škála životní spokojenosti (SWLS). Emoční složku lze měřit např. *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) nebo *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Většinou jde o výběr ze seznamu pozitivních a negativních emocí, které lidé v daném časovém období prožívali (Blatný, n.d.).

Psychologická pohoda (ang. psychological well-being - PWB) **zahrnuje postoj a aktivní jednání** ve vztahu k životním výzvám (Keyes et al., 2002). Klade větší důraz na roli

⁴ V terminologii pojmů souvisejících s anglickým *well-being* vycházíme hlavně z české publikace Indikátory kvality života v oblasti osobní pohody od Blatného (n.d.). Koncepty v této oblasti se totiž navzájem překrývají a i v anglických výzkumech jsou jednotlivé pojmy často zaměňovány. Pokud referujeme o pozitivní rozvojové složce psychiky, která překračuje absenci duševních onemocnění, budeme používat termíny psychická/duševní pohoda.

osobního jednání člověka a na to, jak se snaží dosahovat svých cílů (Lee & Gallanger, 2017). Ryffové, která navázala na výzkum subjektivní pohody, chybělo v předešlé koncepci větší teoretické ukotvení. Vytvořila tedy koncept psychologické osobní pohody skládající se z celkem **šesti faktorů: sebezpřijetí, osobní růst, autonomie, životní smysl, vláda nad životním prostředím, pozitivní vztahy s druhými**. Vycházela přitom z tehdejších teorií zabývajících se optimálním prospíváním jedince, jako jsou například Maslowova sebeaktualizace, Franklova vůle ke smyslu, Allportova zralost nebo plně fungující rozvinutá osobnost podle Rogerse (Ryff & Keyes, 1995). Člověk prožívající vyšší psychologickou pohodu má tedy pozitivní postoj k sobě samému a přijímá své silné i slabé stránky, má vřelé vztahy s druhými lidmi a je schopen empatie, je otevřený novým zkušenostem a rozvoji, má v životě cíl a pocit, že někam směřuje, dokáže si přizpůsobit prostředí svým potřebám a hodnotám a dovede využívat příležitostí, je nezávislý a dokáže odolat sociálnímu tlaku (Ryff & Singer, 2008).

K měření PWB vyvinula Ryffová škálu psychologické pohody (*ang. Psychological Well-being Scale*), která měří všech šest dimenzí. Dostupná je také zkrácená 18položková verze, kde je každá dimenze zastoupena třemi položkami (Blatný, n.d.).

Ryan a Deci (2001) přirovnali koncepty subjektivní a psychologické pohody k dvěma filozofickým učením, **hédonistickému (SWB)** a **eudaimonickému (PWB)**. Hédonistický pohled říká, že životním cílem je zažít co nejvíce příjemných zážitků, a že štěstí je tedy “součtem” těchto hedonických zkušeností. Eudaimonické teorie poukazují na to, že i když jsou některé zážitky příjemné, nemusí vézt k celkové spokojenosti. Vyzývají člověka ke spojení se s jejich *daimon*, pravým já, a k žití kongruentního a autentického života.

Ačkoli spolu subjektivní a psychologická pohoda souvisí, i empiricky se ukazuje, že se jedná o odlišné koncepty. Joshanloo v roce 2018 provedl studii, ve které srovnal výsledky tří vln longitudinálního šetření zabývajících se koncepty SWB a PWB za předešlých dvacet let. Autor poukazuje na to, že psychologická pohoda je stabilnější v čase než subjektivní pohoda. Také dodává, že ačkoli PBW jednoznačně predikuje nárůst SWB, vliv subjektivní pohody na psychologickou pohodu je nekonzistentní.

V kontextu jógy nás zajímají oba koncepty, dovolíme si ale tvrdit, že eudaimonický aspekt osobní pohody, psychologická pohoda, je konceptově bližší tomu, co je cílem jógy podle jejího filozofického zázemí. Kongruenci a autentický život nacházíme v jógové *satje*,

pravdivosti. Celý oncept psychologické pohody z jeho definice můžeme najít v *santóše* jakožto spokojenosti bez důvodu a aktivního přístupu k životním překážkám.

3 STRES

Stres se stal fenoménem dnešní doby a je prakticky všudypřítomný. Určité množství stresu potřebujeme, protože nás mobilizuje a umožňuje nám být aktivní. Lidé jógu často vyhledávají právě kvůli jejím pozitivním vlivům na stres. V této kapitole popíšeme, co to stres je, jaké má fyziologické projevy a jak ho můžeme měřit.

Stres je **fyziologická a psychologická reakce na vnitřní nebo vnější stresory**. Ovlivňuje to, jak se lidé cítí a jak se chovají. Tělesně se může projevovat například bušením srdce, pocením, suchem v ústech, neklidem, zrychlením řeči nebo zesílením negativních emocí (APA, 2018). Hlavní psychologické teorie, které stres popisují, jsou Selyeho obecný adaptační syndrom (Selye, 1936) a Cannonův fenomén “fight or flight” (Cannon, 1915, citováno v Davies, 2016).

Stres je do jisté míry přirozená a funkční reakce těla na změnu, konflikt nebo ohrožení. Celá stresová reakce nám umožňuje podat nějaký výkon, čelit výzvám a ohrožením (Orel, 2020). Tělo se snaží udržet stálost vnitřního prostředí, homeostázu, a přizpůsobuje se vnitřnímu a vnějšímu prostředí. Během stresu dochází **k aktivaci autonomního nervového systému (ANS)**, uvolnění hormonů **kortizol, adrenalin a noradrenalin** a změnám v imunitním systému a metabolismu (O'Connor et al., 2021). Zatímco katecholaminy adrenalin a noradrenalin aktivizují tělo i psychiku okamžitě, nejvýznamnější stresový hormon kortizol má delší časový dopad (Orel, 2020). Tělo také reguluje fyziologické stavy jako tělesnou teplotu nebo přísun kyslíku. Přizpůsobuje se tak každodenním stresujícím událostem. Tyto procesy jsou adaptivní, pokud se vyváženě aktivují a deaktivují podle přítomnosti a nepřítomnosti stresorů. Pokud tomu tak není, stresová reakce se může stát škodlivou pro zdraví i pohodu. Stres může ovlivňovat zdraví jak přímo prostřednictvím autonomních a neuroendokrinních reakcí, tak nepřímo prostřednictvím změn chování (O'Connor et al., 2021).

Při stresu se aktivují dva obecné systémy, SAM a HPA. Nejrychleji se spustí sympato-adreno-medulární systém (SAM). Amygdala a poté hypotalamus okamžitě aktivují ANS, aby vyslal zprávu nadledvinám a uvolnil noradrenalin. Dřeň nadledvin zároveň uvolňuje adrenalin. Tyto hormony tak přimějí celé tělo k pohotovosti a spustí reakci známou jako *fight or flight*, boj nebo útěk. Poté přichází na řadu hypotalamo-pituitárně-adrenální osa (HPA). Pokud jedinec vnímá situaci jako stresující, hypotalamus spustí řetězovou reakci, která vyústí v produkci kortizolu, tzv. stresového hormonu. Kortizol má ale více rolí než jen

reakci na stres, hraje například klíčovou roli v regulaci cirkadiálního rytmu, což je důležité mít na paměti. Pokud je ovšem osa HPA aktivována opakovaně, zvýšené vylučování kortizolu může časem mít negativní zdravotní následky (O'Connor et al., 2021).

Jak už jsme naznačili, závažnost negativních dopadů objektivně stresující situace je ovlivněna tím, do jaké míry daný člověk situaci za stresující považuje (Cohen et al., 1983). S teorií kognitivního hodnocení stresové situace přišel Lazarus (2006), který říká, že **hodnocení, zda je situace stresová nebo nikoli, určuje další vývoj stresové reakce**. Prvotní hodnocení se týká toho, zda je daná situace pro jedince relevantní. Pokud situace důležitá je, zařazuje ji do jedné ze tří kategorií: poškození/ztráta, hrozba v budoucnosti nebo výzva, která je dokonce interpretována pozitivně.

Právě pozitivní nebo **salutogenní myšlení**, které je orientováno na zdraví, je základem prevence stresu. Skládá se ze **srozumitelnosti**, která odkazuje na schopnost porozumět světu, **zvládnutelnosti**, tedy víry ve vlastní schopnosti, a **smysluplnosti**, víry, že svět dává smysl. Mezi další složky prevence stresu patří například úprava životního stylu, nácvik relaxace, umění rozpoznat podstatné a nepodstatné, nácvik klidného dýchání, meditace nebo dostatek pohybové aktivity (Bartůňková, 2010).

Míru stresu můžeme například měřit zjištěním hladiny kortizolu, a to nejčastěji ve slinách (Iqbal et al., 2023). Vesměs ale neexistuje způsob, jak objektivně měřit stres. Je tomu tak hlavně proto, že tělo reaguje podobnou nespecifickou reakcí i na jiné podněty než je přítomnost akutního stresoru. Kortizol není pouze stresový hormon, a tak k jeho zvýšení vedou i jiné události. Neplatí ani, že by každá situace, kterou člověk vyhodnotí jako stresující, měla za následek zvýšení kortizolu (Crosswell & Lockwood, 2023). Kromě biologických markerů stresu můžeme měřit také míru prožívaného stresu. Sebepozujících nástrojů existuje mnoho. Například Cohen v roce 1983 vytvořil dnes hojně užívanou škálu *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983).

4 DISPOZIČNÍ NADĚJE

Naděje je jedním z nejvýznamnějších témat pozitivní psychologie. Odkazuje na vůli něco dělat, na **energizující víru a důvěru v to, že člověk může dojít ke svému vytyčenému cíli**. Je to emoční postoj spojený s očekáváním něčeho pozitivního. Jako první se jí v psychologii zabývali psychologové, kteří pracovali s trpícími nebo vážně nemocnými lidmi, jako například Frankl, Lazarus nebo Menninger (Křivohlavý, 2010).

Asi neznámějším koncept naděje do psychologie přinesl Snyder (2000), který ji definuje jako **pozitivní motivační stav**, který je založen na pocitu odvozeného z interaktivního působení mezi **snahou** (ang. agency), tedy na cíl orientovanou energií, a **cestou** (ang. pathways), neboli plánováním k dosažení **cíle**. Cíl je významným pojmem této koncepce naděje, protože tvoří konečný bod, ke kterému se vztahují mentální akce. Takový cíl musí mít dostatečnou hodnotu, aby mohl člověka mobilizovat, ale zároveň musí obsahovat určitou nejistotu. Pokud je dosažení cíle jasné, nepotřebujeme totiž naději. Snyder et al. (1996) také rozlišuje mezi dispoziční nadějí, která se uplatňuje ve všech situacích, a stavovou nadějí, která se více váže k aktuální situaci.

Snyderova teorie bývá kritizována hlavně kvůli tomu, že je naděje v jeho pojetí příliš podobná jiným konstruktům, a to hlavně Bandurově self-efficacy. Krafft tedy přišel s pojetím prožívané naděje, které je širší než dispoziční naděje a kromě kognitivní složky zahrnuje také aspekty spirituální, religiozní a altruistické (Krafft et al., 2017).

K měření naděje se často používá Snyderova škála *The Adult Dispositional Hope Scale* (ADHS), kterou původně vydal pod názvem *The Hope Scale* v roce 1991 (Snyder et al., 1991). I Krafft vytvořil škálu ke svému konceptu, *The Perceived Hope Scale* (Krafft et al., 2017).

Koncept naděje je velmi blízký osobní pohodě, a to hlavně jeho eudaimonické složce. Lee a Gallagher (2017) uvádějí, že Snyderova naděje jakožto schopnost účinně identifikovat cesty k dosažení svých cílů a efektivně využívat osobní jednání k následování těchto cest by mohla být základem zlepšení každé ze šesti složek psychologické pohody. Současné výzkumy mimo jiné ukazují, že naděje predikuje akademický úspěch (Marquez et al., 2017) a je spojena s vyšší subjektivní pohodou (Pleeging et al., 2019). Je také jedním z prediktorů resilience proti rozvoji PTSD (Gallagher et al., 2020).

Jakožto jedno z témat pozitivní psychologie je naděje zajímavou oblastí zkoumání v kontextu jógy. Etická učení jógy vedou člověka k adaptivnějšímu přístupu k životu, jehož součástí by mohla být právě naděje.

5 PŮSOBENÍ JÓGY NA PSYCHICKÉ ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Jóga je populárním alternativním nástrojem, který lidé vyhledávají pro úlevu od stresu, úzkostí a depresivních symptomů (Park et al., 2016). Současné výzkumy ukazují, že praxe jógy vede ke **snížení depresivních symptomů** (Verzili et al., 2023), **regulaci stresu** (Pascoe et al., 2017), **snížení úzkosti** (Ciezar-Andersen et al., 2021), **zlepšení problémů se spánkem** (Wang et al., 2020) i **zlepšení kognitivních funkcí** (Eilat-Adar et al., 2023). Pozitivní vliv na duševní zdraví byl nalezen nejen u **zdravých jedinců**, ale také například u lidí trpících **muskoskeletární bolestí** (Ciezar-Andersen et al., 2021), kteří onemocněli **rakovinou** (Yi et al., 2020, Gonzalez et al., 2021), trpících **traumatem** (Taylor et al., 2020), **duševním onemocněním** (Brinsley et al., 2020) nebo **chronickým onemocněním** (Desveaux et al., 2015). Studie ukazují, že jóga je účinná monoterapie pro **mírnou až středně těžkou depresi** (Bhargav et al., 2020, Nanthakumar, 2020, Wu et al., 2023) a pomocná léčba u několika dalších psychiatrických poruch. Může pomoci **zlepšit negativní příznaky** (Rao et al., 2021), **kognici** a **sociální fungování** u lidí trpících **schizofrenií** (Bangalore & Varambally, 2012, Dodell-Feder et al., 2017). Praxe jógy je také účinnou terapií pro **úzkostné poruchy** u dospělých (Nanthakumar, 2020) i dětí a dospívajících (James-Palmer et al., 2020) a má pozitivní efekt na **kognitivní funkce** u stárnoucích lidí (Eilat-Adar et al., 2023).

Duševní zdraví ovšem není pouhá absence duševního onemocnění. Je to stav osobní pohody (*ang. well-being*), kdy si člověk uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžným životním stresem, může produktivně pracovat a je schopen přispívat společnosti (WHO, 2024). Praxe jógy je spojována s **vyšší psychickou pohodou** (Bös et al., 2023, Hendriks et al., 2017, Kelley & Kelley, 2020, Matko et al., 2021b), **kvalitou života** (Munns et al., 2024) a **zvýšením soucitu se sebou samým** (Cocchiara et al., 2019). I po jedné lekci jedinci vykazují vyšší hodnoty emoční pohody (Park & Finkelstein-Fox, 2020).

Praxe jógy je také pozitivně spojena se **spiritualitou** a jejími aspekty jako vnitřní štěstí a **naděje** (Csala et al., 2021, Smith et al., 2011). Spiritualita se nemusí týkat jen náboženství. Obecně se vztahuje k něčemu, co člověka přesahuje a co daný člověk považuje za posvátné. Přičemž posvátným rozumíme to, co je v rámci běžného života neobvyklé, co nás vede k uvědomění si hranic lidství, k uznání, že existuje něco za těmito hranicemi, a k úctě k čemukoli, co za nimi je (Křivohlavý, 2010). Csala et al. (2020) pozorovali nárůst

spirituality v experimentální skupině po deseti jógových lekcích oproti kontrolní skupině. Büssing et al. (2012a) sledovali nárůst různých aspektů spirituality po šesti měsících intenzivní jógové praxe. Komplexní praxe jógy lze využít také u adolescentů pro učení dovedností potřebných k rozvoji konstruktů jako je právě naděje nebo také resilience či kognitivní flexibilita a udržení pozitivní sociální, duševní i fyzické pohody (Peterson & Dutton, 2022).

Existuje ale i nemálo metaanalýz a systematických review, které poukazují na nedostatečné množství a kvalitu studií v oblasti vlivu jógy na duševní zdraví (např. Hendriks, 2017, Cramer et al., 2018, Breedvelt et al., 2019). Výzkum jógy naráží na mnoho limitů, které více popíšeme v kapitole 5.3. I přes tyto nedostatky se ale zdá, že jóga může mnoha lidem trpícím psychiatrickými příznaky přinést úlevu za relativně nízkou cenu, a je označována za přínosný doplněk k psychiatrické a psychoterapeutické léčbě (Park, 2021).

5.1 Navržené mechanismy působení

V předchozích kapitolách jsme zjistili, že jóga jakožto komplexní systém pozitivně působí na psychické zdraví a pohodu člověka. V této kapitole popíšeme některé z doposud objevených mechanismů působení jógy na psychiku člověka. Rozdělili jsme tato vysvětlení pro větší přehlednost do dvou skupin: **biologické a psychologické mechanismy**. Biologická vysvětlení se zaměřují hlavně na to, jak jóga působí na autonomní nervový systém a jiné fyziologické a neurobiologické procesy. Psychologické mechanismy se snaží odhalit různé mediátory a moderátory stojící za pozitivními účinky jógy, jako například všímavost, soucit se sebou samým nebo interocepce.

Toto dělení volíme také v návaznosti na výzkum Gard et al., kteří v roce 2014 navrhli komplexní model vlivu jógy na seberegulaci v oblasti duševního zdraví založený na **procesech shora dolů a zdola nahoru**. Jóga zlepšuje integraci mezi těmito procesy a tím vede k psychické pohodě, fyzické pohodě, prosociálnímu a etickému chování. Autoři vycházeli z dělení složek jógy do čtyř kategorií: meditace, fyzická praxe, etická učení a dechová cvičení. Procesy zdola nahoru zahrnují hlavně biologické mechanismy a vedou ke snížení stažení cév v plicích (pulmonální vasokonstrikce), zánětu, svalového napětí a bolesti, zatímco procesy shora nahoru jsou psychologické a vedou k inhibici negativního hodnocení, emoční reaktivity a ruminací.

5.1.1 Biologické mechanismy

Techniky zahrnující procesy zdola nahoru fungují díky stimulaci **somatických, viscerálních a senzorických receptorů**. Z fyziologického hlediska ovlivňuje jóga seberegulaci prostřednictvím **parasymptiku**. Regulace dechu je klíčovou částí jógy, a i během fyzické praxe se dbá na klidné a hluboké brániční dýchání, které stimuluje právě parasymptikus a dává tak tělu příležitost regulovat stres. Svou roli zde hrají také **procesy vyhasínání**, které spolu s rekonsolidací umožňuje **přeměnu maladaptivních návyků v adaptivní chování**. Cvičení jógy může také ovlivnit **časnou filtraci pozornosti**, což je forma primárního smyslového zpracování vnějšího prostředí, což by podle autorů mohlo vést k většímu spojení člověka s tělesnými pocity, snížení zkreslení vnímání a tedy k funkčnějšímu chování (Gard et al., 2014).

Tento souhrn působení jógy potvrzují i jiné novější studie. V kapitole 3 jsme popsali fyziologický doprovod stresu, který spočívá hlavně v aktivaci autonomního nervového systému (ANS) a produkci kortizolu, adrenalinu a noradrenalinu. Bayley-Veloso a Salmon (2015) v systematickém review srovnávali 52 klinických studií věnujících se vlivu jógy na duševní zdraví. V něm také shrnují dosavadní popsané mechanismy působení jógy. Většina výzkumů vysvětluje působení jógy aktivací parasymptického nervového systému a deaktivací sympatiky. To se děje hlavně díky pomalému pohybu a pozornosti k dechu nebo stimulaci bloudivého nervu. V tomto review byly ovšem zahrnuty pouze studie zkoumající fyzickou praxi jógy.

V jiné metaanalýze srovnávali Pascoe et al. (2017) studie zabývající se vlivem jógy na stres, které měřily fyziologické ukazatele stresu. Zahrnuli jógové intervence založené pouze na fyzickém cvičení, i ty, které kombinují fyzickou praxi a mindfulness. U obou skupin se ukázalo, že jóga snižuje hladinu kortizolu, systolický krevní tlak, klidovou tepovou frekvenci a variabilitu srdeční činnosti, hladinu cholesterolu (nízkodenzitní lipoprotein) a glukózu v krvi na lačno.

Pascoe et al. (2021) zkoumali psychologické, fyziologické a neurobiologické mechanismy, které by mohli vysvětlit vliv intervencí založených na józe na duševní zdraví. Do jejich studie zahrnuli celkem 22 přehledů a metaanalýz zabývajících se tímto tématem. Výsledkem bylo, že jógové intervence snižují stresovou reaktivitu, ovlivňují fyziologické markery stresové reaktivity včetně změn krevního tlaku, srdeční frekvence, hladiny kortizolu nebo cytokinů, což vede k celkovému zlepšení zdraví a pohody u různých skupin dospělých.

Měření stresu ale není jediná oblast zkoumání přínosů jógy. Cvičení jógy je podle autorů také spojeno se **strukturálními a funkčními změnami v mozkových oblastech** a sítích, které se podílejí na regulaci reaktivity na stres, nálady a emocí, včetně hipokampu, amygdaly a prefrontální kůry.

I Goethe et al. (2019) se věnovali vlivu jógy na strukturu a funkci mozku. Dělalí přehled 11 studií zkoumajících strukturální a funkční účinky komplexní praxe jógy zahrnující fyzickou praxi, dechová cvičení a meditaci na mozek a na průtok krve mozkiem pomocí MRI, fMRI a SPECT. Celkově studie prokazují pozitivní vliv cvičení jógy na strukturu a funkci hipokampu, amygdaly, prefrontální kůry, cingulární kůry a mozkových sítí (*ang. brain networks*) včetně default mode sítě (*ang. default mode network, zkr. DMN*).

U psychiatrických poruch často nemáme přesné důkazy o jejich biomarkerech. Bhargav et al. (2020) shrnuli ve svém review neurochemické a neurofyziologické účinky jógy, které by mohly vysvětlit její pozitivní efekt na psychická onemocnění. Kromě již zmíněné regulace ANS, osy HPA a snížení kortizolu našli důkazy o tom, že praxe jógy tlumí zánětlivé procesy, zvyšuje přenos neurotransmiteru GABA a hladinu oxytocinu. Autoři také potvrdili zjištění, že dlouhodobá praxe jógy a meditace může vézt k funkčním a strukturálním změnám v mozku.

Z holistického pohledu na zdraví nemůžeme opomíjet důkazy o tom, jak především dlouhodobá a pravidelná praxe jógy působí na tělesné procesy a ovlivňuje tak psychiku. Podle Bennetts (2021) ale v současnosti přibývá zájem posunout se od prozkoumávání fyziologických změn souvisejících s praxí jógy k potenciálním psychologickým procesům, které by mohly ústít ke zlepšení duševní pohody.

5.1.2 Psychologické mechanismy

Výzkum psychologických mechanismů jógy je teprve v začátcích. Nabízí ale zajímavý a perspektivní směr pro budoucí studie v oblasti jógy a psychického zdraví. Z dosavadních výzkumů už víme, že jóga má pozitivní vliv na psychické zdroje jako jsou **zvýšená interocepce, všímavost (mindfulness), spirituální pohoda a soucit se sebou samým** (Park et al., 2020). Podrobněji si popíšeme výsledky některých výzkumů v této oblasti.

Harvey et al. (2019) se v kvalitativní studii ptali učitelů jógy a jógových terapeutů na to, jak podle nich jóga přispívá k léčbě psychického distresu. Výzkum identifikoval čtyři hlavní mechanismy: **všímavost, volba, vztahy a “šití na míru”**. Prvním byla všímavost, tedy bytí v přítomnosti a hlavně kontakt s vlastním tělem. Jóga má dále podporovat člověka v převzetí kontroly nad vlastním prožíváním a umožnit mu tak se rozhodovat. Dalším účinným faktorem je rozvoj pozitivních vztahů jak s učitelem nebo v jógové komunitě, tak ve vztahu k sobě. Posledním faktorem byla individualizace praxe klientovi, což mimo jiné souvisí s reflektováním vlastních potřeb.

Podobné výsledky přinesla i studie Kishida et al. (2019). Celkem 104 praktikantů jógy bylo vyzváno, aby každý den vyplňovali dotazníky zaměřené na všímavost, soucit se sebou samým a sociální propojenost (ang. social connectedness). V dny, kdy se účastníci věnovali józe, vykazovali větší všímavost a soucit se sebou samým. Výsledky studie také ukázaly, že praxe jógy může pozitivně ovlivnit vztahy s druhými.

Pascoe et al. (2021), jejichž výzkum psychologických, fyziologických a psychologických mechanismů jógy jsme zmiňovali už v předchozí podkapitole, popsali i několik psychologických procesů, které jóga ovlivňuje a které souvisí s psychickým zdravím a celkovou pohodou. Jedná se například o **zvýšení interocepce, soucitu se sebou samým, regulace nálady a emocí, dispoziční všímavosti, snížení ruminací, zlepšení meta-kognice nebo zlepšení pozornosti a paměti** (Pascoe et al., 2021). Věnovat se každému z těchto navržených mechanismů není účelem této práce. Rozvedeme ale několik zajímavých mechanismů.

Všímavost neboli mindfulness s tradiční jógou souvisí. Studie ukazují, že praxe různých stylů jógy vede k větší všímavosti (Pascoe et al., 2021). Předpokládá se, že má mediační vztah k dalším proměnným (Bayley-Veloso & Salmon, 2015, Kishida et al., 2019)

jako například emoční regulace (Parkinson & Smith, 2023). Jedním z psychologických mechanismů příbuzných všímavosti, které Pascoe et al. (2021) navrhli, je zvýšená **interocepce**, tedy schopnost uvědomovat si fyziologické procesy těla. Existují studie prokazující, že cvičení jógy zlepšuje schopnost interocepce (Koncz et al., online před vydáním, Park et al., 2020, Parkinson & Smith, 2023). Jiná studie poukazuje na interocepti jako možný mechanismus jógových intervencí, který příznivě ovlivňuje symptomy PTSD (Neukirch et al., 2019).

Soucit se sebou samým je dalším z navržených mechanismů (Pascoe et al., 2021). Tento konstrukt popisuje laskavý a otevřený přístup člověka k sobě samotnému, k vlastnímu utrpení, nedostatkům a selháním (Neff, 2003). Lidé s vyšší mírou soucitu k sobě samým zároveň zažívají větší osobní pohodu (Zessin, 2015). Praxe jógy by mohla zvyšovat soucit se sebou samým (Erkin & Aykar, 2021, Parkinson & Smith, 2023) a stejně jako všímavost tak mediovat emoční regulaci (Parkinson & Smith, 2023).

Další hypotéza je velmi zajímavá, ač zatím nepotvrzená. Pascoe et al. 2021 navrhuji, že jóga by mohla pomoci **snížit vyhyčivé chování vůči averzivním podnětům**, které může přispívat ke vzniku a přetrvávání depresivních poruch. Autoři říkají, že expozice a nehodnotící pozorování emocí nebo jiných nepříjemných vjemů bez snahy jim uniknout může vést ke snížení emoční reaktivity, desenzibilizaci a snížení následného stresu.

Vraťme se zpátky k výzkumu Gard et al. (2014) a jejich modelu působení jógy skrz procesy shora dolů a zdola nahoru. Jógové techniky, které angažují procesy shora dolů, zahrnují převážně **záměrnou koncentraci a kontrolu pozornosti** (např. když se praktikující zaměřuje na jedno místo na těle nebo jeden bod v prostoru) a **stahování smyslů dovnitř do těla**. Tyto aktivity vedou ke snížení negativní hodnocení a ruminací během praxe jógy a přispívají k větší **kognitivní flexibilitě a inhibiční kontrole** (schopnosti udržet pozornost u smysluplných informací z vnitřního i vnějšího prostředí). Autoři také uvádějí, že praxe jógy zvyšuje **meta-uvědomění**, které lidem umožňuje porovnání současného stavu s jejich cíli a provádění případných úprav v chování. Toto uvědomění rovněž spojuje **decentrací**, která umožňuje nalezení perspektivy při pohledu na život a návyky, a zvyšuje tak pravděpodobnost změny v chování. Praxe jógy tedy posiluje behaviorální formy seberegulace jak “na podložce”, tak mimo ni.

Závěrem této kapitoly můžeme říci, že i přes stále probíhající výzkum je již zřejmé, že jóga má pozitivní vliv na různé psychické zdroje. Účinky jógy přesahují praxi tzv. “na

podložce” a ovlivňují člověka i “mimo ni” v jeho běžném životě. Budoucí výzkum by se měl zaměřit na typy vztahů mezi těmito proměnnými.

5.2 Výzkum v oblasti etických principů jógy

Většina výzkumu se zatím zabývala hlavně fyzickým cvičením jógy, někdy v kombinaci s dechovými cvičením, popřípadě koncentračními či meditačními cvičeními (Wieland et al., 2021). V této kapitole se zaměříme na dosavadní výzkum v oblasti prvních dvou částí jógy, *jamy* a *nijamy*, které bývají souhrnně označovány jako etická učení jógy a kterým se v této práci věnujeme.

Jama a *nijama* přímo vyzývají člověka, aby **provedl určité změny v jeho životě**. Mnoho praktikujících dokonce považuje jógu za svoji spirituální cestu nebo životní styl. U takových lidí pak můžeme očekávat změny v sociálním chování nebo v chování souvisejícím se zdravím. Mezi jogíny je například časté, že je dodržování těchto etických principů vede k **vegetariánství** (viz. neubližování) nebo **vyhýbání se alkoholu** (viz. čistota) (Büssing et al., 2021). Ačkoli etický rámec jógy nebývá často na běžných lekcích vyučován explicitně, principy mohou být předávány nepřímou formou. I v takové formě mohou změnit to, jak člověk morálně přemýšlí nad tím, co je dobré a špatné, a tak ovlivnit jeho rozhodování (Gard et al. 2014).

Matko, Bringmann a Sedlmeier (2021a) provedli metasyntézu s cílem shrnout současné důkazy o efektu jednotlivých částí jógy. Pro svůj výzkum použili 19 studií. Intervence, které kombinovaly více složek jógy (etická učení, dechová cvičení, fyzická cvičení, meditace) byly efektivnější než intervence kombinující méně částí. A to zvláště, pokud byly zahrnuty dechová cvičení nebo meditace. Etickým komponentám jógy se ovšem věnovalo pouze několik málo studií a žádná z metaanalýz.

Xu et al. (2021) se zaměřili přímo na *jamu* a *nijamu*. Provedli experimentální studii, ve které zjišťovali, zda tyto principy mohou snižovat stres a vézt tak ke zlepšení psychického zdraví. Náhodně rozdělili sto studentů do experimentální a kontrolní skupiny. Intervence v podobě šesti přednášek týdně trvala celkem tři měsíce a další měsíc probíhalo další sledování. Jejich výsledky ukázaly **větší redukci stresu** po intervenci i po odlehlejších měření oproti kontrolní skupině.

Matko et al. (2021b) srovnávali přírůstkový efekt etického učení, fyzické jógové praxe a mantrové meditace. Osmítýdenní intervence zahrnovaly buď pouze mantrovou

meditaci (MA), meditaci a fyzické cvičení (MY), meditaci a etické učení (ME), a nebo meditaci a jak fyzické cvičení, tak etické učení (MYE). Skupiny, kterým se dostalo etického učení (ME a MYE) dosahovaly **největšího zlepšení psychické pohody** na škále WHO-5, zatímco největší efekt na stres měla skupina s fyzickým cvičením (MY). Autoři závěrem dodávají, že je přínosné porozumět různorodosti jógových intervencí a praktikovat všech osm částí jógy.

Už trochu starší studie Smith et al. z roku 2011 srovnává, jak fyzické tak duševní benefity jógy mezi skupinou praktikující pouze fyzickou jógu a skupinou integrující i etické/spirituální aspekty jógy. V obou skupinách bylo pozorováno snížení deprese a stresu oproti kontrolní skupině. Ve skupině, kde byl k fyzické praxi přidán i etický aspekt, se ovšem u účastníků snížily i příznaky úzkosti a hladina kortizolu ve slinách.

Výzkum v této oblasti přirozeně probíhá na Východě delší dobu než na Západě. Proto můžeme snadno najít studie, které se zabývají vlivem *jamy* a *nijamy* na jiné koncepty vycházející z indické filozofie. Příkladem mohou být tzv. *guny*. **Tři guny** jsou indický psychologický konstrukt pro porozumění emocím a psychické pohodě. *Guny sattva*, *radžas* a *tamas* jsou relativně konstantní rysy osobnosti (Ravindra & Babu, 2021). Psyché člověka se skládá z těchto tří energií a lidé se liší v tom, v jaké míře jsou jednotlivé guny zastoupeny (Putra & Sedlmeier, 2013). *Sattva* vede k rovnováze a stabilitě, *radžas* k aktivitě a nerovnováze, a *tamas* k setrvačnosti a otupělosti (Ravindra & Babu, 2021). Poměr těchto energií může člověk ovlivnit, a pro lepší duševní zdraví a pohodu je žádoucí predominance *sattvy* (Putra & Sedlmeier, 2013, Ravindra & Babu, 2021).

Srinivasan (2021) uvádí, že studenti jógy, kteří do své praxe začleňují i jamu a nijamu, se posouvají více k *sattvě* a více se starají o blaho sebe i ostatních. To potvrzuje i experimentální výzkum Xu et al. (2021), ve kterém se prokázal nárůst *sattvy* a pokles *tamas* a *rajas* u účastníků, kteří podstoupili tříměsíční program zaměřený na jamu a nijamu, oproti kontrolní skupině.

Jiná studie se netýká přímo jógy, ale jiné příbuzné praxe a přínosu etického učení. Chen & Jordan (2018) například srovnávali vliv standardní mindfulness intervence s intervencí obohacenou o učení o etice. Obě intervence pozitivně působily na stres a životní spokojenost, ale skupina s intervencí obohacenou o etiku vykazovala větší zlepšení také v osobním rozvoji a prosociálním chování s moderačním efektem empatie.

Oblast etického učení jógy a jejího přínosu pro duševní zdraví zatím není k našemu nejlepšímu povědomí podrobněji prozkoumána. Jedná se o výzkumně špatně uchopitelná témata. Dosavadní výsledky ale ukazují, že jógové intervence obohacené o etická učení mají pozitivní vliv na život člověka. Vzhledem k tomu, že tyto principy jsou v jógových lekcích často předávány nepřímou, je jejich výzkum nezbytný k porozumění tomu, jak jóga působí na psychickou pohodu a zdraví.

5.3 Limity výzkumu v oblasti jógy a duševního zdraví

Ve výzkumu v oblasti jógy narážíme na mnoho limitů. Jednou z největších překážek je existence mnoha stylů jógy. Cramer et al. (2016) ve své metaanalýze identifikovali celkem 52 různých stylů jógy zmíněných ve výzkumech. Převažovali hatha jóga, iyengar jóga, pránájáma a integrovaný přístup k jógové terapii. Autoři také srovnávali rozdíl mezi vlivy jednotlivých stylů v randomizovaných kontrolovaných studiích. Přes 90% těchto studií mělo pozitivní výsledky a autoři proto dodávají, že na stylu jógy v souvislosti s pozitivním vlivem na duševní zdraví a pohodu nezáleží. V článku ovšem neuvádějí závislé proměnné, které jednotlivé studie zkoumaly.

Jak už jsme zmínili, osm částí jógy se ve výzkumech běžně shlukuje do čtyř funkčních pilířů. Freeman et al. (2017) zjišťovali, v jakém poměru jsou tyto čtyři pilíře zastoupeny v článcích populárního časopisu Yoga Journal. Reprezentativnost byla výrazně zkreslena ve prospěch fyzické praxe (48.7% pro dechová cvičení a 40.1% pro ásanovou praxi), zatímco praxe týkající se etiky a životního stylu byla nejméně pokryta (yama 5.2% a niyama 6.8%).

Další komplikací je různost zkoumaných populací a malý počet studií s kontrolní skupinou, což komplikuje tvorbu metaanalýz. Jinou překážkou jsou samotné výzkumné problémy, kdy se zkoumané závislé proměnné vybírají ad hoc bez návaznosti na navržené teorie v současném výzkumu (Matko et al., 2021a). Výzkumy se také různí co do délky a povahy intervence (Büssing et al., 2012b).

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE PRÁCE

Dosavadní výzkum v oblasti jógy a duševního zdraví se zaměřoval převážně na fyzickou praxi jógy. Bylo prokázáno, že jóga má pozitivní vliv na mnoho oblastí duševního zdraví. Snižuje stres, úzkosti a depresivní symptomy (Park et al., 2016), a dokonce je účinnou monoterapií i pomocnou léčbou u mnoha psychiatrických onemocnění (např. Wu et al., 2023). Přestože je velmi podrobně popsán mechanismus působení fyzické praxe na autonomní nervový systém, psychologické mechanismy, které by vysvětlovaly pozitivní účinky jógy, zatím nebyly hlouběji prozkoumány.

Jedním z největších limitů výzkumu a mechanismů působení jógy je redukce jógy na fyzickou aktivitu. Jóga není jen praxe na podložce, ale i mimo ni. Je to komplexní systém, jehož cílem je psychologická proměna. Osmidílná jógová cesta představuje “akční plán” pro člověka hledajícího klid mysli, duševní a spirituální pohodu a fyzické zdraví (např. Büssing et al., 2021). Jejich osm částí se pro výzkum dělí do čtyř složek: fyzická cvičení, dechová cvičení, meditace a etická učení. Oblast etických učení, do které spadají první dvě části jógy *jama* a *nijama*, je nejméně prozkoumaná. Po hlubšímu porozumění těmto principům bychom je také mohli popsat jako jógový způsob myšlení. Skládají se z celkem deseti doporučení, jejichž účelem je příprava prostoru v životě člověka, aby psychologická změna mohla nastat (Minařík, 2013). Doporučení *jama* a *nijama* přímo vyzývají člověka k tomu, aby provedl nějaké změny ve svém životě i ve svém pohledu a přístupu k němu. Kultivace tohoto způsobu myšlení by mohla být jedním z mechanismů působení jógy na duševní zdraví. V naší práci nás zajímá, zda lidé, kterým je tento způsob myšlení blízký, opravdu prožívají větší klid mysli, jak slibují původní filozofické texty.

Cílem této práce je zjistit, jak integrace etických aspektů jógy souvisí s psychologickou pohodou, životní spokojeností, vnímaným stresem a dispoziční nadějí. Dosavadní výzkum ukazuje, že jógové intervence zvyšují psychickou pohodu (Hendriks et al., 2017). Součástí etických učení jógy je právě spokojenost jakožto vnitřní orientace (Minařík, 2013), kterou nenarušují životní překážky (Skalická, 2014). Předpokládáme tedy, že integrace etických učení jógy souvisí se spokojeností se životem a psychologickou pohodou. Jak ověřili Xu et al. (2021), jógové intervence obsahující etická učení byly více efektivní v regulaci stresu. Naší další hypotézou je, že integrace etických učení jógy bude negativně souviset s vnímaným stresem. Jóga jakožto oblast pro rozvoj člověka a hledání klidu mysli má mnoho společného s pozitivní psychologií. Jeden ze základních konceptů

pozitivní psychologie je naděje. Existují důkazy o tom, že praxe jógy má pozitivní vliv na naději (Csala et al., 2021). Naším předpokladem je, že integrace etických učení jógy souvisí s vyšší dispoziční nadějí.

Vedlejším cílem této práce je také prozkoumat, jestli praxe jógy a znalost *jam* a *nijam* souvisí s tím, nakolik je lidem jógový způsob myšlení blízký. Po porozumění jógovým etickým učeními je zřejmé, že se jedná o určitý hodnotový rámec a způsob myšlení, který můžeme začleňovat do svého života, aniž bychom se věnovali józe nebo znali jednotlivé principy *jama* a *nijama*. Přesto ale předpokládáme, že lidé, kteří se józe věnují, budou více integrovat etická učení jógy. Stejný předpoklad máme i u lidí, kteří jsou s etickými učeními jógy seznámeni. Jóga není praxe žádného konkrétního náboženství, ale významně souvisí se spiritualitou (Csala et al., 2020). Předpokládáme tedy, že lidé s náboženskou vírou nebo jiným spirituálním přesvědčením více integrují etická učení jógy.

Etické aspekty jógy jsou praktická doporučení, která vyzývají člověka ke změnám v jeho životě. Častými příklady měřitelných změn je vegetariánství spojené s neublížením a abstinence alkoholu související s čistotou (Büssing et al., 2021). Naše poslední hypotézy tvrdí, že lidé, kterým je jógový způsob myšlení bližší, méně konzumují maso a alkohol.

Jelikož se věnujeme tématu, které zatím není v psychologii podrobněji popsáno, rozhodli jsme ho prozkoumat hlouběji nad rámec stanovených hypotéz. Mezi jeden z limitů výzkumu jógy patří různorodost jógové praxe. Zajímá nás, jak dlouho a jak často se praktikanti józe věnují, jaký druh jógy dělají, jaké aktivity do praxe zahrnují a jak tyto vlastnosti jejich praxe souvisí s tím, do jaké míry integrují etické aspekty jógy. Přesné znění všech hypotéz k testování a výzkumné otázky uvádíme v kapitole 7.2.

7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem ke stanovenému cíli našeho zkoumání jsme zvolili kvantitativní typ výzkumu, a to konkrétně korelační studii, protože se zabýváme se souvislostí různých kvantifikovatelných fenoménů. V korelační studii nemanipulujeme žádnými proměnnými, ale “pouze” mezi nimi hledáme vztahy (Gavin, 2008). V této kapitole si představíme použité testové metody, testované hypotézy a výzkumné otázky.

7.1 Testové metody

Použili jsme celkem pět testových metod. Klíčovým dotazníkem pro naši práci je *Yama-Niyama Questionnaire* zabývající se etickými principy jógy u lidí. Další metodou je krátká verze *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) měřící osobní pohodu. Tyto dva nástroje jsme sami přeložili z angličtiny a otestovali v pilotní studii, jak popíšeme dále v kapitole 8.1. Dále jsme použili dotazník spokojenosti se životem (SWLS), který také měří osobní pohodu, ale každý vychází z jiného pojetí. Zatímco SWLS měří kognitivní složku subjektivní osobní pohody a má kvalitní český překlad, PWBS měří psychologickou osobní pohodu, která je konceptuálně bližší józe, ale nemá standardizovaný český překlad. Zbylými metodami jsou škála vnímaného stresu a škála dispoziční naděje.

Dále jsme se respondentům administrovali námi sestavený dotazník, kde jsme se ptali na jejich pohlaví, věk a náboženskou víru nebo přesvědčení. Zjišťovali jsme také, zda se respondenti věnují józe nebo jiným holistickým východním cvičením jako jsou karate, tai-chi, kung fu nebo meditace. Jelikož praktikanti jógy inklinují k vegetariánství a abstinenci alkoholu (Büssing et al., 2021), ptáme se všech respondentů také na konzumaci masa a alkoholu. U jógových praktikantů nás zajímalo, jak dlouho už se józe věnují, jak často ji praktikují, jaký je jejich preferovaný jógový styl, jaké aktivity do své praxe zahrnují a jaký je jejich vztah k józe. Znění všech otázek uvádíme v příloze 7.

7.1.1 Yama-Niyama Questionnaire

První použitá metoda měří etické principy jógy, *jamu* a *nijamu*. *Yama-Niyama questionnaire* (*YaNiQ*) vytvořili v roce 2021 Německu Arndt Büssing, Sukadev Volker Bretz a Yvonne Beerenbrock. Autoři jednotlivá doporučení *jamy* a *nijamy* operacionalizovali a ke každému přiřadili 2-3 výroky, které následně konzultovali s jógovými učiteli a praktikanty jógy, aby ověřili jejich přesnost a srozumitelnost. Metoda byla testována v

Německu na 901 praktikantech jógy. Původní dotazník o 25 položkách měl vnitřní konzistenci $\alpha = 0,90$. Dvě položky byly vyřazeny kvůli nízké vnitřní konzistenci. Dotazník tak nyní obsahuje 23 položek, u kterých respondent vybírá z možností “nikdy”, “zřídka”, “občas”, “často” a “velmi často”.

Byly objeveny 2 hlavní a 2 vedlejší faktory, z nichž první tři mají uspokojivou vnitřní konzistenci ($\alpha = 0,86; 0,82; 0,85$) a poslední přijatelnou ($\alpha = 0,63$). První faktor obsahuje 9 položek a zahrnuje principy z *nijamy*: např. nalezení vyššího smyslu života (*išvara pranidhána*), sebepoznání (*svadhjája*), spokojenost (*santoša*) a čistota (*sauča*). Tento faktor se soustředí na kvality jako nezaujatá otevřenost, vědomé přijetí, spokojenost a oddanou důvěru a odevzdání se vyššímu principu. Druhý faktor obsahuje 10 položek a je kombinací principů *jama* i *nijama*: např. umírněnost (*brahmačarja*), pravdivost (*satja*) a také nekradení (*astéja*), neulpívání (*aparigraha*) nebo čistota (*sauča*). Jsou to kvality, které se vztahují přímo k vnějšmu světu a ovlivňují tedy způsob, jakým se chováme ve vztahu s prostředím. Třetí i čtvrtý faktor se skládají každý ze dvou položek, které vždy sytí pouze jednu *jamu*. Třetí faktor se týká neulpívání (*aparigraha*), čtvrtý neublížování (*ahinsa*) (Büssing et al., 2021)

Autoři při tvorbě dotazníku zjišťovali prediktory všech YaNiQ faktorů. Dvěma nejlepšími prediktory byla vědomá přítomnost a vnitřní korespondence s praxí jógy (Büssing et al., 2021). Metoda nemá normy a je dostupná pouze v angličtině. Autor nám zaslal dotazník v soukromé korespondenci, ve které nám také udělil svolení k jeho překladu. Českou i anglickou verzi metody uvádíme v přílohách 3 a 4.

Tabulka 2: Ukázka položek dotazníku YaNiQ

Číslo položky	Znění položky
Ya2	Nemluvím o druhých špatně, i když s nimi nesouhlasím.
Ni14	Udržuji pořádek v prostředí, kde žiju.
Ni25	Věřím, že můj život je součástí něčeho většího.

7.1.2 Psychological Well-being Scale

Dotazník *Psychological Well-being Scale (PWB)* vytvořila Ryffová v roce 1989. Autorka v roce 1995 vydala jeho zkrácenou verzi o 18 položkách, kterou používáme v této práci. Původní dotazník obsahoval 6 škál, které odpovídají teoretickým částem konstruktů psychologická pohoda (*Self-Acceptance, Environmental Mastery, Positive Relations, Purpose in Life, Personal Growth a Autonomy*). Při tvorbě zkrácené verze byly pro každou škálu z původních 20 položek vybrány 3 tak, aby reprezentovaly daný koncept. Tyto zkrácené škály korelovaly s původními škálami od 0,70 do 0,89, ale hodnoty jejich vnitřní konzistence byly nízké (pohybovaly se mezi 0,33 do 0,56). Autoři přičítají nízkou reliabilitu jednotlivých faktorů malému počtu položek a doporučují metodu používat jako jednofaktorovou (Ryff & Keyes, 1995).

Metoda byla získána z webových stránek SPARQTools a pro účely této práce přeložena z angličtiny do češtiny. Výroky respondent hodnotí na sedmibodové škále od “rozhodně souhlasím” po “rozhodně nesouhlasím”. Tuto škálu jsme zařadili, protože konstrukt, který měří, se zdá více blízký filozofickému zázemí jógy než subjektivní pohoda. Zkrácenou verzi jsme zvolili z úsporných důvodů kvůli celkovému počtu položek v testové baterii. Český překlad metody uvádíme v příloze 5.

Tabulka 3: Ukázka položek dotazníku PWBS

Číslo položky	Znění položky
2	Když se ohlédnu zpět na svůj život, jsem spokojený/á s tím, jak se zatím vyvíjí.
9	Dobře zvládám zodpovědnosti každodenního života.
11	Život je pro mě nepřetržitým procesem učení, změn a růstu.

7.1.3 Dotazník spokojenosti se životem

Dotazník spokojenosti se životem, ang. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* je nejčastěji používaným nástrojem k hodnocení životní spokojenosti (Hanzlová & Rudénková, 2023), tedy kognitivní složky subjektivní pohody (Diener et al., 1984). Vytvořil ji Diener v roce 1985. Dotazník vykazuje vysokou míru vnitřní konzistence ($\alpha = 0,87$) s průměrnou

hodnotou 25,8 bodů. Obsahuje 5 položek, které jsou hodnoceny na sedmibodové Likertově škále od “rozhodně souhlasím” po “rozhodně nesouhlasím” (Diener et al., 1985).

Metodu do češtiny přeložili Lewis et al. v roce 1999. Na malém vzorku vysokoškolských studentů ověřili vnitřní konzistenci dotazníku ($\alpha = 0,79$) na celé škále (Lewis et al., 1999). Hanzlová & Rudénková (2023) provedly testování na větším vzorku ($N = 960$) a pomocí CFA a IRT u škály potvrdily její velmi dobré psychometrické vlastnosti.

Tabulka 4: Ukázka položek dotazníku SWLS (Lewis et al., 1999)

Číslo položky	Znění položky
1	Téměř zcela se můj způsob života shoduje s mým ideálem.
2	Podmínky mého života jsou vynikající.
4	Dostal/a jsem od života téměř vše, co jsem chtěl/a.

7.1.4 Škála vnímaného stresu

Škálu vnímaného stresu, ang. *Perceived Stress Scale* (PSS), vytvořil Cohen v roce 1983. Jak název škály napovídá, měří, do jaké míry hodnotí člověk události v jeho životě jako stresující. U této 14položkové verze byla ověřena dobrá vnitřní konzistence i test-retest reliabilita (Cohen et al., 1983). Cohen a Williamson (1988) později přišli se zkrácenou verzí o lepší vnitřní konzistenci a faktorové struktuře, která obsahuje 10 položek (PSS-10), a kterou používáme v naší práci. Otázky respondent hodnotí na škále od “nikdy” do “velmi často”.

Českou verzi PSS-10 ověřovali Brabcová a Kohout (2018). Překlad vykazoval dobrou míru vnitřní konzistence ($\alpha = 0,87$) a ověřena byla i faktorová struktura.

Tabulka 5: Ukázka položek dotazníku PSS-10 (Brabcová & Kohout, 2018)

Číslo položky	Znění položky
2	Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?
7	Jak často jste byl v posledním měsíci schopen mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?
9	Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?

7.1.5 Škála dispoziční naděje pro dospělé

Škála dispoziční naděje pro dospělé, ang. *Adult Dispositional Hope Scale* (ADHS), vychází ze Snyderova pojetí naděje jakožto pozitivního motivačního stavu založeného na interaktivním působení snahy a cesty (Snyder, 2000). Snyder škálu publikoval v roce 2000 ve své knize *Handbook of Hope*. Snyder et al. (1991) uvádějí, že u metody byla prokázána její reliabilita ($\alpha = 0,74$ až $0,84$) a validita.

Škála obsahuje 12 položek v podobě výroků, které respondent hodnotí na osmibodové Likertově škále od “naprosto nepravdivé” po “naprosto pravdivé”. Do češtiny metodu přeložili Ocisková et al. (2016) a ověřili její využití pro dospělou populaci. Česká verze má dobrou reliabilitu ($\alpha = 0,82$) a potvrzena byla i faktorová struktura škály.

Tabulka 6: Ukázka položek dotazníku ADHS (Ocisková et al., 2016)

Číslo položky	Znění položky
4	Existuje mnoho způsobů, jak se vypořádat s problémem.
8	I když se ostatní nechají odradit, vím, že dokážu najít způsob, jak problém vyřešit.
12	Dosahuji cílů, které si stanovuji.

7.2 Hypotézy a výzkumné otázky

Vzhledem k cílům našeho výzkumu jsme stanovili celkem 9 hypotéz ke statistickému testování. Hypotézy 1 až 4 se týkají našeho hlavního cíle zjistit, jak souvisí integrace etických aspektů jógy vnímaným stresem, spokojeností se životem, psychologickou pohodou a nadějí. Dále jsme chtěli zjistit, jestli praxe jógy, povědomí o *jamách* a *nijamách* a náboženské přesvědčení nebo víra souvisí s integrací etických učení jógy. Tohoto cíle se týkají hypotézy 5 až 7. Hypotézy 8 a 9 se týkají etických aspektů jógy a chování v běžném životě. Kromě hypotéz jsme si stanovili také jednu výzkumnou otázku.

H1: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s hrubým skórem škály PSS-10.

H2: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály SWLS.

H3: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály PWBS.

H4: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály ADHS.

H5: Lidé, kteří praktikují jógu, dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří jógu nepraktikují.

H6: Lidé, kteří znají jamu a nijamu, dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ, než lidé, kteří je neznají.

H7: Lidé s náboženskou vírou dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ, než lidé bez náboženské víry.

H8: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s konzumací alkoholu.

H9: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s konzumací masa.

VO1: Jak souvisí doba, četnost a povaha jógové praxe s mírou, do jaké lidé integrují etická učení jógy?

8 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

V této kapitole si stručně popíšeme, jak jsme překládali dotazníkové metody potřebné ke sběru dat, jak jsme při sběru dat postupovali a jaký výzkumný soubor jsme získali. Poslední podkapitolu věnujeme etickému hledíku a ochraně soukromí v našem výzkumu.

8.1 Překlad testových metod

Pro účely naší práce jsme se rozhodli přeložit dvě testové metody do češtiny a ověřit jejich vnitřní konzistenci a srozumitelnost. Jedná se o dotazník *Yama Niyama Questionnaire* a škálu *Psychological Well-Being Scale*. Jama-nijama dotazník zatím nebyl do češtiny přeložen. S konzultací dvou českých učitelů angličtiny jsme překlad se souhlasem autora pořídili sami. Osmnáctipoložková škála psychologické osobní pohody byla k našemu nejlepšímu vědomí přeložena pouze v rámci jiných diplomových prací, ale nebyla zatím validována. Pro účel naší práce jsme upravili překlad z bakalářské práce Řiháčka (2021). Oba přeložené dotazníky jsme administrovali pomocí platformy Google Forms. Jedno testování proběhlo pomocí Microsoft Forms, abychom zároveň vyzkoušeli různé platformy před sběrem dat k výzkumné části. Dotazníky jsme distribuovali na sociálních sítích a přes newsletter jógových lektorů. Kromě samotných položek měli respondenti možnost označit položky, které pro ně nebyly srozumitelné.

Testování **jama-nijama dotazníku** proběhlo celkem třikrát. Už během prvního testování, kterého se zúčastnilo 38 respondentů, jsme zjistili přijatelnou vnitřní konzistenci na celé škále ($\alpha = 0,78$) a na faktorech 2 až 4 ($\alpha = 0,73; 0,78; 0,85$). U prvního faktoru byla vnitřní konzistence těsně pod přijatelnou hodnotou ($\alpha = 0,69$). Následně jsme provedli analýzu jednotlivých položek, abychom zjistili, jak by se změnila hodnota vnitřní konzistence po jejich odstranění, a to jak v rámci celé škály, tak uvnitř jednotlivých faktorů. Neobjevili jsme ovšem žádné problematické položky. Nejméně srozumitelné byly pro respondenty položky Ni23 a Ni25, které se obě týkají vztahu s něčím, co nás přesahuje. Rozhodli jsme se tedy překlad těchto a několika dalších položek upravit. Během úprav překladů pro nás bylo klíčové, aby byly položky srozumitelné i někomu, kdo se danou problematikou nezabývá, a aby položky vystihovaly význam příslušných *jam* a *nijam*. Druhé testování ($N = 41$) přineslo zlepšení vnitřní konzistenci na celé škále ($\alpha = 0,85$) a faktoru 1 ($\alpha = 0,81$). Hodnoty u faktorů 3 a 4 byly přijatelné ($\alpha = 0,78; 0,73$), ale faktor 2 byl

problematický ($\alpha = 0,69$). U třetí verze překladu dotazník vyplnilo 30 respondentů. Zjistili jsme dobrou vnitřní konzistenci na celé škále ($\alpha = 0,86$) a u všech faktorů ($\alpha = 0,78; 0,72; 0,80; 0,71$). Split-half reliabilita ($\alpha = 0,90$) potvrdila dobré psychometrické vlastnosti metody. V následující tabulce uvádíme analýzu jednotlivých položek posledního překladu.

Tabulka 7: Vnitřní konzistence třetího překladu jama-nijama dotazníku po odstranění jednotlivých položek

Položka	Alfa po odstranění	Položka	Alfa po odstranění	Položka	Alfa po odstranění
Ya1	0,855	Ya10	0,856	Ni19	0,848
Ya2	0,851	Ya11	0,849	Ni20	0,858
Ya3	0,848	Ya12	0,848	Ni21	0,856
Ya4	0,857	Ni13	0,844	Ni22	0,844
Ya6	0,851	Ni14	0,859	Ni23	0,845
Ya7	0,845	Ni16	0,854	Ni24	0,843
Ya8	0,851	Ni17	0,846	Ni25	0,855
Ya9	0,858	Ni18	0,849		

Testování 18položkové verze škály psychologické osobní pohody proběhlo spolu s druhým testováním jama-nijama dotazníku, kterého se zúčastnilo 41 respondentů. Zjistili jsme uspokojivou vnitřní konzistenci celé metody ($\alpha = 0,80$). Hodnota byla vyšší než v překladu Řiháčka (2021), který objevil vnitřní konzistenci $\alpha = 0,76$. U jednotlivých faktorů byly hodnoty nízké ($\alpha = 0,49; 0,62; 0,66; 0,55; 0,33; 0,77$). Podobně tomu bylo i v původním výzkumu Ryff & Keyes (1995), ve kterém se α pohybovala mezi 0,33 a 0,56, a kteří nízké hodnoty přičítají malému počtu položek u jednotlivých škál. Malý počet položek může hodnotu Cronbachovy alfy skutečně snižovat (Vaske et al., 2017), a tak je doporučeno metodu používat jako jednofaktorovou (Ryff & Keyes, 1995). Hodnota split-half reliability ($\alpha = 0,77$) potvrdila dobrou reliabilitu celé škály jako jednoho faktoru. Provedli jsme také analýzu jednotlivých položek. Jak je vidět u tabulce 8, vnitřní konzistence škály by vzrostla, pokud bychom odstranili položky 15 a 18.

Tabulka 8: Vnitřní konzistence překladu škály psychologické pohody po odstranění jednotlivých položek

Položka	Alfa po odstranění	Položka	Alfa po odstranění	Položka	Alfa po odstranění
Q1	0,784	Q7	0,796	Q13	0,784
Q2	0,771	Q8	0,787	Q14	0,786
Q3	0,778	Q9	0,779	Q15	0,820
Q4	0,779	Q10	0,817	Q16	0,792
Q5	0,764	Q11	0,787	Q17	0,808
Q6	0,782	Q12	0,799	Q18	0,794

8.2 Sběr dat

Po dokončení překladů testových metod jsme pokročili ke sběru dat pro náš výzkum. Ten proběhl od 16. ledna do 22. února 2024 na platformě Google Forms. Naším cílem bylo získat co nejrozmanitější výzkumný soubor. Data byla získávána příležitostným výběrem a metodou sněhové koule. Online dotazník jsme sdíleli na sociálních sítích Facebook a Instagram a prosili o jeho další šíření. Dále jsme k distribuci použili studentské a jógové facebookové skupiny. Celý dotazník obsahoval 75 položek pro respondenty, kteří se nevěnují józe, a 81 položek pro jógové praktikanty. To z toho důvodu, že se 6 položek týkalo specifík jógové praxe. Před sběrem dat jsme provedli pilotní testování k ověření dobrého fungování rozhraní Google Forms a srozumitelnosti instrukcí.

8.3 Popis výzkumného souboru

Pro účast v našem výzkumu jsme nekladli žádné podmínky. Etická učení jógy vnímáme jako způsob myšlení a hodnotový rámec, který může být člověku blízký bez ohledu na to, zda se józe věnuje nebo zda zná *jamu* a *nijamu*. Dotazník tedy mohl vyplnit každý.

Celkem jsme získali 238 respondentů, z toho 191 žen, 45 mužů a 2 lidí identifikujících se s jiným genderem. V našem výzkumném souboru je tedy převaha žen a z toho důvodu se nejedná o reprezentativní vzorek populace. V tabulce 9 níže uvádíme rozdělení respondentů podle pohlaví a věku. Většina respondentů nezastávala žádné náboženské přesvědčení nebo víru (N = 150), ve zbytku souboru převažovali lidé hlásící se

ke křesťanské víře (N = 53). Celkem 98 respondentů mělo zkušenost s meditací a 46 s jiným východním cvičením s největším zastoupením tai chi a karate.

Tabulka 9: Respondenti dle věku a pohlaví

Pohlaví	N	Věkový průměr	Min	Max	SD
celý soubor	238	30	15	71	11
ženy	191	30	15	71	11
muži	45	32	20	59	10
jiné	2	23	20	26	4

Méně než polovina respondentů byla složena z praktikantů jógy (N = 109). Celkem 26 respondentů nepreferovalo žádný jógový styl. Nejvíce zastoupené styly byly vinyasa jóga (N = 22), ashtanga jóga (N = 18), power jóga (N = 18) a hatha jóga (N = 15). Většina praktikantů zahrnovala do své praxe fyzické cvičení ásan (88,1%) a dechová cvičení (69,7%), asi polovina praktikovala meditace (46,8%) a čtvrtina žití v souladu s jógovou filozofií (25,7%). Pouze zhruba čtvrtina praktikantů znala etická učení jógy (27,5%). Tabulku s přehledem všech údajů uvádíme v příloze 7.

8.4 Etické hledisko a ochrana soukromí

Výzkum byl realizován s dodržением etických zásad psychologického výzkumu. Respondenty jsme neklamali o záměru výzkumu a nejsme si vědomi toho, že by použité testové metody měly nějaké negativní dopady. Sběr dat jsme realizovali pomocí online dobrovolného anonymního dotazníku. Před jeho vyplněním měli respondenti možnost přečíst si krátký text, kde jsme popsali náš výzkumný záměr a ubezpečili respondenty o anonymitě jejich odpovědí. Na závěr textu jsme uvedli naše jméno a kontaktní údaje a vyzvali respondenty, aby nás kontaktovaly v případě otázek. Neshromažďovali jsme emailové adresy ani jiné informace, které by mohly vést k propojení respondentů s jejich odpověďmi. Až v závěru dotazníku jsme uvedli odkaz na jiný formulář, kde nám zájemci o zaslání výsledků práce mohli zanechat svůj kontakt. Odesláním dotazníku nám respondenti udělili souhlas se zpracováním jejich odpovědí.

9 PRÁCE S DATY A VÝSLEDKY

K ověření jednotlivých hypotéz jsme použili Spearmanův korelační koeficient, který převádí data na pořadí. Další použitou statistickou metodou byl Mann-Whitneyho U test, který srovnává naměřené hodnoty mezi dvěma skupinami. Oba testy se řadí mezi neparametrické, a tedy nevyžadují normální rozdělení dat (Gavin, 2008). Pro zodpovězení výzkumné otázky jsme kromě zmíněných metod vytvořili také všeobecný lineární model, jehož účelem je zjistit vztah mezi závisle proměnnou a několika nezávislými proměnnými, které označujeme jako prediktory (Ferjenčík, 2010).

Odpovědi respondentů jsme převedli to tabulky Google Forms, jak to formuláře Google umožňují. Datový soubor jsme následně upravili a spočítali pro každého respondenta hrubé skóry u každé použité metody. Některé metody obsahovaly reverzní položky, jejichž skór jsme spočítali odečtením odpovědi od maximální hodnoty. U jama-nijama dotazníku jsme také zjišťovali hrubé skóry u všech čtyřech faktorů. U položek, kde mohli respondenti zadat text “jiné”, jsme zkontrolovali odpovědi a zařadili novou kategorii tam, kde se opakovalo více stejných odpovědí. S daty jsme dále pracovali v programu Statistica 13.

9.1 Ověření psychometrických kvalit vybraných metod

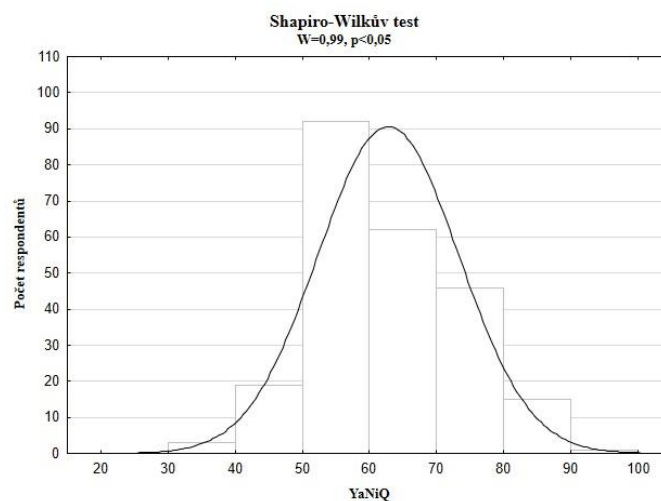
S výsledky dotazníku jama-nijama pracujeme ve všech hypotézách i výzkumné otázce, jelikož se věnujeme etickým učením jógy. Nejprve jsme zjišťovali popisné statistiky a rozložení výsledků tohoto dotazníku. **Průměrný výsledek v dotazníku YaNiQ byla zhruba 63 bodů (SD = 10), minimum bylo 33 bodů a maximum 91.** Hodnoty pro jednotlivé faktory uvádíme v tabulce 10. Před výběrem metody k testování hypotéz jsme ověřovali normalitu rozdělení pomocí Shapiro-Wilkova testu (**W = 0,99; p = 0,045**). Jak můžete vidět také na histogramu v obrázku, hrubé skóry YaNiQ nesplňují podmínky normálního rozdělení. K testování hypotéz použijeme neparametrické metody, které podmínku normality nevyžadují.

Tabulka 10: Popisné statistiky faktorů dotazníku YaNiQ

Faktor	Rozsah	Průměr	SD	Min.	Max.
F1	0 - 36	22	6	6	36
F2	0 - 40	30	5	18	39
F3	0 - 8	5	2	0	8
F4	0 - 8	6	2	0	8

V rámci testování psychometrických vlastností dotazníku YaNiQ se také ptáme, jak se liší lidé, kteří dosahují vyšších hodnot, od lidí dosahujících hodnot nižších vzhledem k věku, pohlaví a zkušeností s některým z jiných východních cvičení. K těmto výpočtům jsme použili data pouze od mužů (N = 45) a žen (N = 191), nikoli od respondentů, kteří se identifikují s jiným genderem (N = 2). Pomocí Mann-Whitneyho U testu jsme zjistili, že **ženy (Mdn = 63) skórují v YaNiQ v průměru výše než muži (Mdn = 58)**. Testové statistiky: $U = 2996$; $p = 0,002$, $AUC = 0,65$. Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu jsme zjistili, že **hrubý skór YaNiQ také slabě pozitivně koreluje s věkem** ($r = 0,20$; $p = 0,002$). Büssing et al. (2021) uvádějí, že nejlepším prediktorem YaNiQ je vědomá přítomnost. Srovnávali jsme tedy výsledky lidí, kteří mají zkušenost s meditací (N = 97; Mdn = 65) s lidmi, kteří s ní zkušenost nemají (N = 139; Mdn = 60). Výsledky Mann-Whitneyova U testu naznačují, že **lidé se zkušeností s meditací dosahují vyšších výsledků v YaNiQ** než lidé, kteří s ní zkušenosti nemají ($U = 4932$; $p < 0,001$, $AUC = 0,63$). Hypotézu o tom, jak výsledky dotazníku souvisí s praxí jógy, budeme ještě testovat. Souvislost se zkušeností s jinými východními cvičeními jsme neprokázali.

Obrázek 2: Histogram výsledků dotazníku YaNiQ



9.2 Ověření platnosti statistických hypotéz a výzkumných otázek

H1: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s hrubým skórem škály PSS-10.

Tuto hypotézu jsme ověřovali pomocí Spearmanova korelačního koeficientu ($r = -0,44$, $p < 0,001$). Hypotézu tedy přijímáme a můžeme říct, že existuje statisticky signifikantní středně silný negativní vztah mezi integrací etických učení jógy a vnímaným stresem.

Přestože jsme hypotézu formulovali pro hrubý skór, spočítali jsme hodnotu vztahů se škálou PSS-10 i pro jeho jednotlivé faktory. Středně silné vztahy jsme našli u faktorů 1 ($r = -0,41$; $p < 0,001$) a 2 ($r = -0,39$; $p < 0,001$). U faktoru 4 byl objeven jen slabý vztah ($r = -0,22$; $p < 0,001$) a u faktoru 3 jsme nemohli zamítnout nulovou hypotézu ($r = -0,48$; $p = 0,461$).

H2: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály SWLS.

I v tomto případě jsme použili Spearmanův korelační koeficient. Objevili jsme středně silný vztah mezi výsledky dotazníku YaNiQ a SWLS ($r = 0,47$; $p < 0,001$) a hypotézu tedy přijímáme.

U jednotlivých faktorů jsme stejně jako v předchozím případě objevili středně silný vztah pro faktory 1 ($r = 0,47$; $p < 0,001$) a 2 ($r = 0,35$; $p < 0,001$), zatímco u faktoru číslo 3 nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu ($r = 0,08$; $p = 0,198$) a pro faktor 4 jsme našli slabý vztah ($r = 0,26$; $p < 0,001$).

H3: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály PWBS.

Pro testování této hypotézy jsme stejně jako v předchozích případech použili Spearmanův korelační koeficient. Výsledky poukázaly na silný vztah mezi hrubými skóry YaNiQ a PWBS ($r = 0,56$; $p < 0,001$). Nulovou hypotézu zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu.

V tomto případě jsme objevili statisticky signifikantní silný vztah i pro faktor 1 ($r = 0,56$; $p < 0,001$) a 2 ($r = 0,51$; $p < 0,001$). U faktoru 4 jsme pozorovali slabý vztah ($r = 0,24$; $p < 0,001$) a u faktoru 3 nezamítáme nulovou hypotézu ($r = 0,13$; $p = 0,051$).

H4: Hrubý skór dotazníku YaNiQ pozitivně koreluje s hrubým skórem škály ADHS.

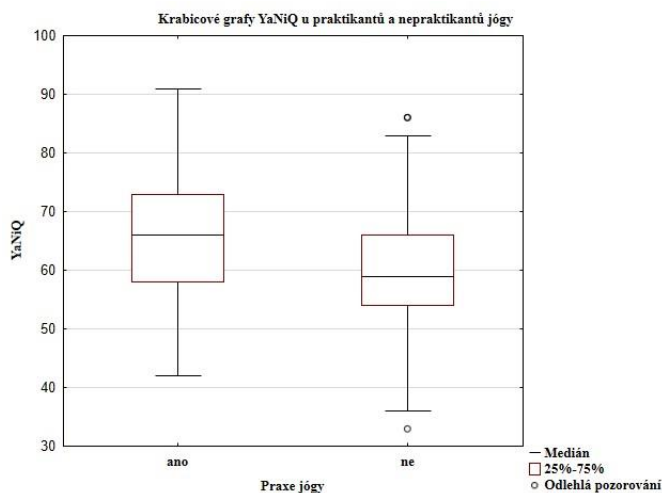
I pro tuto hypotézu jsme k jejímu ověření zvolili Spearmanův korelační koeficient. Pozorovali jsme silný vztah mezi integrací etických učení jógy a dispoziční nadějí ($r = 0,55$; $p < 0,001$). **Zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní.**

Korelace u jednotlivých faktorů byly podobné jako v předchozích případech. Objevili jsme silný vztah u faktoru 1 ($r = 0,54$; $p < 0,001$), středně silný vztah u faktoru 2 ($r = 0,47$; $p < 0,001$) a slabý vztah u faktoru 4 ($r = 0,18$; $p = 0,005$). U faktoru 3 nezamítáme nulovou hypotézu ($r = 0,11$; $p = 0,096$).

H5: Lidé, kteří praktikují jógu, dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří jógu nepraktikují.

K ověření tohoto předpokladu jsme zvolili Mann-Whitneyho U test, který srovnává data u dvou nezávislých skupin. Nejprve hodnoty v každé skupině převede na pořadí. Jedná se o neparametrickou metodu, která ověřuje, zda lidé z jedné skupiny mají tendenci v průměru dosahovat vyšších výsledků než lidé z druhé skupiny. Jak ukazují testové statistiky ($U = 4661$; $p < 0,001$, $AUC = 0,67$), lidé praktikující jógu ($N = 109$) dosahují v dotazníku YaNiQ signifikantně vyšších výsledků než lidé, kteří se józe nevěnují ($N = 129$). Jak je vidět na krabicovém grafu na obrázku 3, medián u skupiny praktikantů jógy ($Mdn = 66$) je vyšší než u nekraktikantů ($Mdn = 59$). **Nulovou hypotézu tedy zamítáme a přijímáme alternativní hypotézu.** Hodnota AUC v tomto případě udává pravděpodobnost, že člověk, který praktikuje jógu, dosáhne vyšších výsledků než nepraktikant jógy.

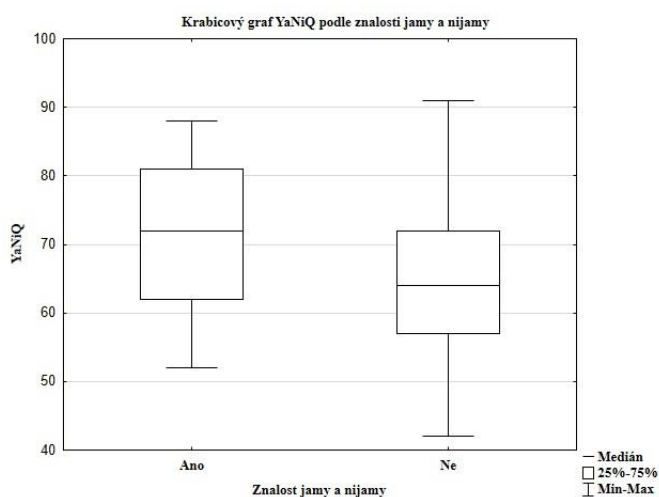
Obrázek 3: Krabicový graf integrace etických učení jógy u praktikantů a nepraktikantů jógy



H6: Lidé, kteří znají jamu a nijamu, dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ, než lidé, kteří je neznají.

Pro ověření této hypotézy jsme také použili Mann-Whitneyho U test. Jógové praktikanty jsme porovnávali ve dvou skupinách podle toho, zda znají etická učení jógy (N = 30) nebo ne (N = 79). Testové statistiky **U = 750; p = 0,003; AUC = 0,68** poukazují na to, že praktikanti, kteří znají *jamu* a *nijamu*, dosahují v průměru vyšších výsledků než ti, kteří je neznají. Medián u praktikantů, kteří znají etická učení jógy (Mdn = 72) byl vyšší než medián druhé skupiny (Mdn = 64), jak je vidět na obrázku 4. **Můžeme tedy zamítnout nulovou hypotézu, přijmout alternativní.**

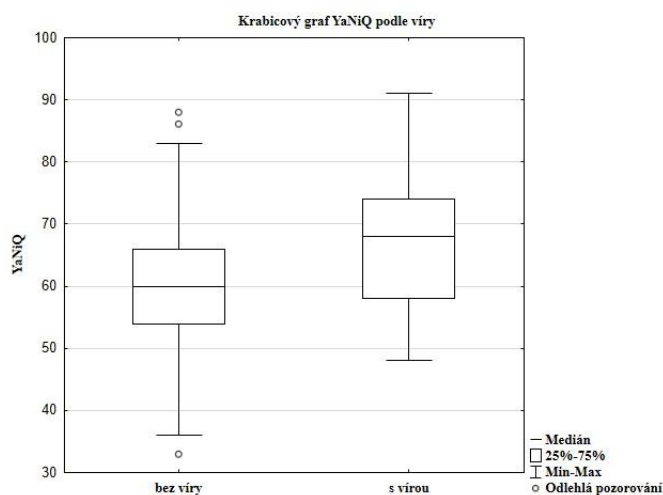
Obrázek 4: Krabicový graf integrace etických učení jógy podle znalosti jam a nijam



H7: Lidé s náboženskou vírou dosahují vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ, než lidé bez náboženské víry.

Respondentů jsme se ptali, jakou zastávají víru nebo náboženství. Tuto hypotézu jsme testovali Mann-Whitneyho U testem, kdy jsme srovnávali respondenty bez žádné víry nebo náboženství (N = 151, Mdn = 60) a respondenty, kteří nějakou víru či náboženství zastávají (N = 87, Mdn = 68). Srovnání mediánů je možné vidět na obrázku 5. Na základě testových statistik (**U = 4250; p < 0,001; AUC = 0,68**) **přijímáme alternativní a zamítáme nulovou hypotézu.** Výsledky ukazují, že věřící lidé dosahují signifikantně vyšších výsledků v YaNiQ než lidé bez víry.

Obrázek 5: Krabicový graf integrace etických učení jógy podle víry a náboženství



H8: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s konzumací alkoholu.

Tuto hypotézu jsme stejně jako předchozí testovali pomocí Spearmanova korelačního koeficientu ($r = -0,06$; $p = 0,0331$). Kvůli vysoké hodnotě ale nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní.

H9: Hrubý skór dotazníku YaNiQ negativně koreluje s konzumací masa.

Konzumaci masa jsme měřili na čtyřbodové škále (strava bez omezení, masitá strava s omezením konzumace masa, vegetariánství, veganství). K ověření poslední z hypotéz jsme použili Spearmanův korelační koeficient. Objevili jsme slabý negativní vztah ($r = -0,15$; $p = 0,020$) mezi tím, jak vysoko lidé skórují v dotazníku YaNiQ a konzumací masa. **Zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní.**

VO1: Jak souvisí doba, četnost a povaha jógové praxe s mírou, do jaké lidé integrují etická učení jógy?

K zodpovězení této výzkumné otázky jsme použili pouze data u praktikantů jógy ($N = 109$). Zajímalo nás, jak specifika jejich jógové praxe souvisí s výsledky v dotazníku YaNiQ. Mezi tyto specifika patří **doba** (jak dlouho se praktikant věnuje józe), **četnost** (jak často respondent jógu praktikuje), **styl** jógy, zahrnuté **aktivity** (fyzická praxe, dechová cvičení, meditace, etická učení) a typ **vztahu** k józe (sport, relaxace, životní styl, spirituální cesta). Jelikož toto zkoumání není hlavním cílem naší práce a počet specifík jógové praxe je vysoký, rozhodli jsme se nepokládat pro každé zvlášť hypotézu a místo toho toho téma stručněji prozkoumat v rámci výzkumné otázky.

Pro přehlednost jsme vypsali testové statistiky do následující tabulky, kde jsme červeně vyznačili hodnoty signifikantní na hladině $p < 0,05$:

Tabulka 11: Testové statistiky k VO1

Proměnná	r/U	p	N1	N2	Mdn1	Mdn2	AUC
Doba praxe	$r = 0,02$	0,857	-	-	-	-	-
Četnost praxe	$r = 0,26$	0,006	-	-	-	-	-
Fyzická praxe	$U = 617$	0,952	96	13	-	-	-
Dechová cvičení	$U = 973$	0,064	76	33	-	-	-
Meditace	$U = 952$	0,001	51	58	70	63,5	0,68
Etická učení	$U = 583$	$< 0,001$	28	81	73	63	0,74
Sport	$U = 1331$	0,931	55	54	-	-	-
Relaxace	$U = 946$	0,106	30	79	-	-	-
Životní styl	$U = 861$	$< 0,001$	41	68	71	63,5	0,69
Spirituální cesta	$U = 819$	$< 0,001$	39	70	71	63	0,70
Ashtanga	$U = 798$	0,870	18	91	-	-	-
Hatha	$U = 556$	0,193	94	15	-	-	-
Power	$U = 647,5$	0,163	91	18	-	-	-
Vinyasa	$U = 785$	0,195	87	22	-	-	-

Jak můžeme vidět v tabulce, našli jsme slabý signifikantní vztah mezi integrací etických aspektů jógy a četností praxe ($r = 0,26$; $p = 0,006$). Také se zdá, že jogíni, kteří do své praxe začleňují meditace ($N = 51$; $Mdn = 70$) dosahují v průměru vyšších výsledků než praktikanti, kteří v praxi nemeditují ($N = 58$; $Mdn = 63,5$). Podobně jsme zjistili, že vyšších výsledků v průměru dosahují i lidé, kteří do své praxe začleňují etická učení ($N = 28$), než lidé, kteří je do praxe nezačleňují ($N = 81$). Lidé vnímající jógu jako životní styl ($N = 41$; $Mdn = 71$) dosahují vyšších výsledků než ti, kteří ji tak nevnímají ($N = 68$; $Mdn = 63,5$). Výš skórují v průměru i lidé, kteří jógu pokládají za spirituální cestu ($N = 39$; $Mdn = 71$) oproti lidem, kteří ji za spirituální cestu nepovažují ($N = 70$, $Mdn = 63$).

Pro hlubší prozkoumání této výzkumné otázky jsme vytvořili všeobecný lineární model, ve kterém byl nezávislou proměnnou hrubý skór dotazníku YaNiQ. Zjišťovali jsme, jaký rozptyl nezávislé proměnné vysvětluje doba a četnost praxe, styl jógy, zahrnuté aktivity, znalost jam a nijam a typ vztahu k józe. Před vyhodnocením výsledků jsme testovali předpoklady pro použití lineárního modelu. Pomocí Shapiro-Wilkova testu jsme zjistili, že rezidua odpovídají normálnímu rozdělení ($W = 0,99$; $p = 0,508$). Zmíněné regresory vysvětlují 0,34% rozptylu, jak uvádí koeficient determinance R^2 ($F = 2,41$; stupně volnosti modelu = 19; stupně volnosti reziduí = 89; $p = 0,003$). Při bližším zkoumání jsme ale objevili, že jen jediný regresor vysvětluje jedinečný rozptyl. Ukazuje se, že lidé, kteří do své praxe zahrnují meditace, dosahují v dotazníku YaNiQ v průměru o 5,08 bodů více než lidé, kteří nemeditují ($t = 2,14$; $p = 0,035$; $\beta = 0,25$). U ostatních regresorů nebyla hodnota p menší než 0,05.

10 DISKUZE

Tato práce je jednou z mála psychologických výzkumů zabývajících se etickými aspekty jógy a jejím potenciálním přínosem pro duševní pohodu člověka. Představujeme jógu jako holistický aplikovaný přístup ke zdraví, jejímž cílem je psychologická změna (Minařík, 2013) popsaná jako zastavení změn mysli (Hartranft, 2003). Jóga je na západě velmi rozšířená a lidé ji vyhledávají nejen pro její fyzické benefity, ale také například pro úlevu od stresu nebo úzkostí (Park et al., 2016). Jedním z hlavních limitů dosavadního výzkumu je redukce jógy na fyzické cvičení, které je přitom pouze jednou z osmi částí jógy. Tyto části se pro výzkum dělí do čtyř celků: fyzická cvičení, dechová cvičení, meditace a etická učení (Matko et al., 2021a). V naší práci se věnujeme právě etickým aspektům jógy, které bychom po hlubším zkoumání filozofických i vědeckých textů nazvali jógovým způsobem myšlení (mindsetem). Jogín si díky nim osvojuje jiný přístup ke svému prožívání a myšlení (Minařík, 2013). Cílem naší práce bylo zjistit, zda etické aspekty jógy souvisí s vyšší psychologickou osobní pohodou a životní spokojeností, nadějí a nižším vnímaným stresem. Provedli jsme korelační studii založenou na zkoumání souvislostí mezi výsledky dotazníkového šetření. Pro účely tohoto výzkumu jsme také přeložili dvě dotazníkové metody, a to jama-nijama dotazník (YaNiQ) měřící etické aspekty jógy u lidí (Cronbachova $\alpha = 0,86$; split half reliabilita = 0,90) a 18položkovou škálu psychologické pohody (PWBS, Cronbachova $\alpha = 0,80$; split half reliabilita = 0,77).

Naše výsledky poukazují na středně silný negativní vztah mezi etickými aspekty jógy a vnímaným stresem ($r = -0,44$, $p < 0,001$). Můžeme tedy tvrdit, že lidé, kteří více integrují etická učení jógy, vnímají situace v jejich životě jako méně stresující. Oblast stresu a jógy je podrobně prozkoumána, přestože výzkum se většinou zaměřuje na fyzické cvičení, dechová cvičení a meditace. Jóga vede k regulaci stresu (Pascoe et al., 2017) inhibicí sympatického a stimulací parasympatického nervového systému (Bayley-Veloso & Salmon, 2015), což ústí ve změny krevního tlaku, srdeční frekvence, hladiny kortizolu atd. (Pascoe et al., 2021). Gard et al. (2014) tyto biologické mechanismy zařadili do kategorie zdola nahoru. Autoři tvrdí, že vliv jógy na duševní zdraví lze vysvětlit pomocí vzájemného působení těchto procesů s procesy shora dolů, kam patří psychologické mechanismy. I výsledky našeho výzkumu naznačují, že vliv jógy na regulaci stresu by mohl být vysvětlen jinými než biologickými mechanismy. Naše zjištění tak navazuje i na výzkum Xu et al. (2021), jejichž experimentální studie prokázala, že jógové intervence zaměřené na etická

učení jógy *jamu* a *nijamu* vedou k větší redukci stresu než intervence založené pouze na fyzickém cvičení jógy. Jedním z možných vysvětlení by mohla být Lazarusova teorie (2006), která říká, že kognitivní hodnocení situace ovlivňuje další vývoj stresové reakce. Jógový způsob myšlení vede člověka k jinému přístupu k jeho prožívání.

Podle našeho výzkumu také existuje silný vztah mezi etickými aspekty jógy a psychologickou osobní pohodou ($r = 0,56$; $p < 0,001$) a středně silný vztah s životní spokojeností ($r = 0,47$; $p < 0,001$). Jóga hraje v indické psychologii roli akčního plánu s cílem zlepšit kvalitu života (Sedlmeier & Srinivas, 2016). Současný výzkum skutečně ukazuje, že jóga má komplexní vliv na duševní zdraví a pohodu (Pascoe et al., 2021), ovšem vliv jednotlivých částí jógy je jen málo prozkoumán. Matko et al. (2021b) se zabývali působením etických učení, fyzického cvičení, dechových cvičení a meditace. Intervence zahrnující etická učení byly nejefektivnější ve vztahu k psychické pohodě (měřené dotazníkem WHO-5). Do našeho zkoumání jsme zahrnuli dvě koncepce osobní pohody, subjektivní (SWB) a psychologickou (PWB). Z předchozího zkoumání víme, že morální identita je jedním z prediktorů SWB (Cui et al., 2021). Ryan & Deci (2001) tyto dva koncepty označili za hédonistický (SWB) a eudaimonický (PWB). Tvrdíme, že PWB zahrnující aktivní postoj ve vztahu k životním výzvám (Keyes et al., 2002) je konceptově podobnější jógovému pojetí osobní pohody než SWB. Náš předpoklad potvrzuje i srovnání, kdy vztah etických aspektů s psychologickou pohodou vyšel silnější než s životní spokojeností ($r = 0,56 > r = 0,47$). Závěrem můžeme tvrdit, že lidé, kterým je jógový způsob myšlení blízký, hodnotí svůj život jako spokojenější a prožívají vyšší psychologickou pohodu.

Jedním z hlavních oblastí psychologie zdraví je naděje, která je navíc spojena s vyšší subjektivní pohodou (Pleeging et al., 2019). Etické aspekty jógy vedou člověka k adaptivnějšímu postoji k životu, s čímž by mohla být spojena právě naděje. Naše výsledky prokázaly silný vztah mezi etickými učenými jógy a dispoziční nadějí ($r = 0,55$; $p < 0,001$). Ta odkazuje na pozitivní motivační stav vzhledem k dosahování cílů, složeného z interakce snahy a cesty (Snyder, 2000). Naděje je považována za jeden z aspektů spirituality, se kterou je praxe jógy spojena (Csala et al., 2021). Nalezený vztah mezi etickými učenými jógy a nadějí také potvrzuje naši interpretaci *jamy* a *nijamy* jako způsobu myšlení nebo také jinému přístupu k životním událostem, k myšlení a prožívání.

Vztah vnímaného stresu, psychologické a subjektivní osobní pohody a naděje jsme zkoumali s celkovým hrubým skórem dotazníku YaNiQ. Kromě toho jsme ale vyhodnocovali jejich vztah i s jednotlivými faktory dotazníku. Faktory 1 a 2 obsahují nejvíce položek. Faktor 1 zahrnuje 9 položek týkajících se principů *nijamy* a odkazuje tak na kvality jako otevřenost, přijetí, spokojenost, důvěru ve svět a odevzdání se vyššímu principu (Büssing et al., 2021). Pro tento faktor jsme našli silný vztah s psychologickou pohodou ($r = 0,56$; $p < 0,001$) a nadějí ($r = 0,54$; $p < 0,001$), středně silný vztah s životní spokojeností ($r = 0,47$; $p < 0,001$) a středně silný negativní vztah s vnímaným stresem ($r = -0,41$; $p < 0,001$). Výsledky můžeme interpretovat tak, že lidé, kteří jsou otevření ke světu a důvěřují v jeho fungování, přijímají věci tak, jak jsou, a dovedou se takřikajíc odevzdat něčemu, co přesahuje běžnou lidskou existenci, prožívají větší psychologickou pohodu a naději, a hodnotí svůj život jako spokojenější a méně stresující. Podobné výsledky jsme zjistili i u faktoru 2 obsahujícího 10 položek z *jamy* i *nijamy*. Tento faktor sytí položky týkající se vztahu člověka s vnějším světem, a tedy i chování ve vztahu s prostředím (Büssing et al., 2021). Objevili jsme silný vztah tohoto faktoru s psychologickou pohodou ($r = 0,51$; $p < 0,001$), středně silný vztah s životní spokojeností ($r = 0,35$; $p < 0,001$) a nadějí ($r = 0,47$; $p < 0,001$) a středně silný negativní vztah s vnímaným stresem ($r = -0,39$; $p < 0,001$). Faktory 3 a 4 obsahují po 2 položkách. Faktor 4 je sycen položkami z *jamy* neublíživání, a objevili jsme u něj s ostatními proměnnými jen slabé vztahy. Faktor 3 je složen z položek týkajících se *jamy* neulpívání (Büssing et al., 2021). Pro tento faktor jsme žádný vztah neprokázaly kvůli vysokým p hodnotám.

Analýza výsledků dotazníku YaNiQ s dalšími údaji, které jsme od respondentů zjišťovali, nám přinesla zajímavá zjištění. Při tvorbě dotazníku Büssing et al. (2021) ověřili vědomou přítomnost jakožto významný prediktor etických aspektů jógy u lidí. Naše výsledky potvrdili, že lidé, kteří mají zkušenost s meditací, dosahují v YaNiQ v průměru vyšších výsledků než lidé, kteří tuto zkušenost nemají (**$U = 4932$; $p < 0,001$; $AUC = 0,63$**). Meditace je jedním ze čtyř funkčních pilířů jógy, a tyto výsledky tedy poukazují na vzájemnou propojenost jednotlivých složek. Dosavadní výzkumy ukazují, že praxe jógy vede k vyšší všímavosti (Pascoe et al., 2021). Autoři zmíněné studie uvádějí, že právě všímavost by mohla být jedním z mediátorů vztahu mezi jógou a duševním zdravím a pohodou. Souvisejícím konceptem je již zmíněná spiritualita. Ačkoli je jóga nenáboženská, ukazuje se, že lidé zastávající nějakou víru nebo náboženské přesvědčení skórují v dotazníku YaNiQ výše než lidé bez víry (**$U = 4250$; $p < 0,001$; $AUC = 0,68$**). Etické aspekty jógy

člověka vyzývají k provedení změn v jeho životě. Büssing et al. (2021) pozorovali, že jogíni inklinují k vegetariánství a abstinenci alkoholu. I naše výsledky ukazují, že lidé s vyššími skóry v YaNiQ konzumují méně masa ($r = -0,15$; $p = 0,020$). Souvislost s konzumací alkoholu jsme ovšem nepotvrdili ($r = -0,06$; $p = 0,0331$).

Vnímáme etické a morální aspekty jógy jako hodnotový rámec a způsob myšlení, který může být člověku blízký bez ohledu na to, zda se józe věnuje nebo jestli jednotlivé principy zná. Přesto, i když se etické aspekty na lekcích jógy běžně nevyučují přímo, mohou být předávány nepřímou formou (Gard et al., 2014). Proto jsme očekávali, že jógoví praktikanti budou v dotazníku YaNiQ v průměru skórovat výše než lidé, kteří se józe nevěnují. Tato hypotéza se potvrdila ($U = 4661$; $p < 0,001$, $AUC = 0,67$). Také se ukazuje, že lidé, kteří *jamu a nijamu* znají, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří principy neznají ($U = 750$; $p = 0,003$; $AUC = 0,68$). S mírou, do jaké lidé integrují etické aspekty jógy, také slabě souvisí to, jak často jógu praktikují ($r = 0,26$; $p = 0,006$). Vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ v průměru dosahují lidé, kteří vnímají jógu jako životní styl ($U = 861$; $p < 0,001$; $AUC = 0,69$) nebo kteří ji považují za spirituální cestu ($U = 819$; $p < 0,001$; $AUC = 0,70$). Výše skórují i lidé, kteří do své praxe začleňují etická učení ($U = 583$; $p < 0,001$; $AUC = 0,74$). Podobně jako srovnání lidí se zkušeností s meditací a bez ní vyšly i výsledky u jógových praktikantů, kde jsme srovnávali skupinu, která do své praxe meditace začleňuje, oproti skupině, která ji nezačleňuje ($U = 952$; $p = 0,001$, $AUC = 0,68$). Toto zjištění potvrzují i výsledky námi sestaveného lineárního modelu, který zjišťoval, jaký rozptyl hrubého skóru YaNiQ vysvětluje doba a četnost praxe, styl jógy, zahrnuté aktivity, znalost jam a nijam a typ vztahu k józe. Praktikanti zahrnující do praxe meditaci dosahují v průměru o **5,08 bodů** více než praktikanti, kteří ji do praxe nezahrnují ($t = 2,14$; $p = 0,035$; $\beta^* = 0,25$).

Naše výsledky hovoří o souvislosti, nikoli o kauzalitě. Je ale možné, že by praxe jógy a studium jejích etických aspektů mohla měnit způsob myšlení člověka a jeho postoj ke světu, a tím ovlivňovat i osobní pohodu, vnímaný stres a naději člověka. A to zejména, pokud do jógové praxe zapojuje meditaci a etická učení, a pokud sám přistupuje k józe jako k životnímu stylu nebo spirituální cestě spíše než k pouhé sportovní aktivitě nebo relaxaci. Připojujeme se tak k návrhu Gard et al. (2014), kteří v jejich přehledu tvrdí, že etické aspekty jógy by mohli mít vliv na seberegulaci člověka. Naše poznatky také potvrzují výzkum v oblasti indické tradiční psychologie, ze které jóga vychází. Ta popisuje vlastní modely kognice, chování, osobnosti, emocí a vůle (Sedlmeier & Srinivas, 2016). Jedním z hlavních

konstruktů jsou tzv. tři guny, což jsou relativně stabilní rysy osobnosti. Z těchto gun je pro duševní zdraví a pohodu nejvíce žádoucí *sattva*, která je spojena s rovnováhou a stabilitou (Ravindra & Babu, 2021). Dosavadní výzkumy ukazují, že intervencí zaměřenou na *jamu* a *nijamu* lze dosáhnout těchto změn v osobnosti, konkrétně nárůstu *sattvy* a poklesu ostatních gun (Xu et al., 2021).

Jóga je aplikovaným nástrojem indické psychologie. Je to komplexní a podrobně popsáný systém, který má člověku pomoci, aby porozuměl sám sobě (Adždžaja, 2000), provedl pozitivní změny ve svém životě (Büssing et al., 2021) a dosáhl tak větší fyzické, duševní i spirituální pohody (Sinha, 2020). Z dosavadního výzkumu víme, že jóga je efektivní monoterapií nebo pomocnou léčbou u psychiatrických onemocnění jako je deprese (We wt al., 2023), úzkostné poruchy (Nantkakumar, 2020) nebo i schizofrenie (Dodell-Feder et al., 2017). Pokud se na jógu nevidíme jako na fyzickou aktivitu, ale jako na holistický přístup ke zdraví, objevujeme v ní podobnosti s některými nově se utvářejícími terapeutickými směry. Těmi jsou například dialekticko-behaviorální terapie (DBT) nebo terapie přijetí a odhodlání (ACT). Tyto přístupy jsou typické svým důrazem na přijetí negativních zkušeností, které člověk nemůže změnit (Bennetts, 2021). Právě přijetí je důležitým prvkem faktoru 1 dotazníku YaNiQ, u kterého jsme našli vztah s psychologickou pohodou, životní spokojeností, vnímaným stresem i nadějí. Etická učení jógy vyzývají člověka ke změně ve svém myšlení. V kombinaci s ostatními částmi jógy, jimiž jsou fyzické cvičení, dechová cvičení a meditace by jóga mohla opravdu být účinným terapeutickým nástrojem založeným na poznávání a pozorování sebe sama a následnou seberegulaci skrz procesy sdola nahoru i zhora dolů, jak navrhli Gard et al. (2014).

Oblast *jamy* a *nijamy* je v psychologii téměř neprozkoumaná. Důvodem může být spojení filozofie, ze které jóga vychází, s náboženstvím. Můžeme ale argumentovat, že i západní psychologie vyrostla ze zázemí evropských filozofů, kteří se zabývali otázkou boha. Náš výzkum přišel s přínosnými poznatky o souvislosti jógového způsobu myšlení s životní spokojeností, psychologickou pohodou, vnímaným stresem a nadějí. Další výzkum by se mohl zabývat tím, jestli praxe jógy s časem zvyšuje integraci principů *jama* a *nijama*.

Limity našeho výzkumu vycházeli především z náročnosti překladu *jama-nijama* dotazníku. Metoda byla v originále validována na souboru jógových praktikantů. V našem překladu jsme se snažili o to, aby výroky byly srozumitelné i pro ty, kteří se józe nevěnují. Dalším limitem je obtížná interpretace výsledků tohoto dotazníku. Autoři sami uvádějí, že

metoda měří etické aspekty jógy u lidí (Büssing et al., 2021). Domníváme se, že výsledky lze interpretovat jako míru integrace těchto etických principů. V neposlední řadě je limitem práce také nedostatek kvalitních zdrojů zabývajících se jógou jako takovou, i oblastí etických aspektů jógy.

11 ZÁVĚR

V naší práci jsme se zabývali tématem etických aspektů jógy, o kterých můžeme jinak hovořit jako o určitém způsobu myšlení. Před provedením našeho zkoumání jsme také přeložili do češtiny dotazník jama-nijama (YaNiQ) měřící etické aspekty jógy a zkrácenou škálu psychologické pohody a ověřili jejich reliabilitu. Hlavním cílem našeho výzkumu bylo zjistit, jak etické aspekty jógy souvisí s psychologickou osobní pohodou, životní spokojeností, dispoziční nadějí a vnímaným stresem. Dále jsme zjišťovali, jak tyto etické aspekty jógy souvisí s náboženským přesvědčením nebo vírou a s konzumací masa nebo alkoholu. Kromě toho nás zajímalo, zda jestli lidé, kteří praktikují jógu a kteří znají jednotlivé principy, dosahují vyšších výsledků v dotazníku měřícím etické principy jógy. Prozkoumali jsme také, jak doba, četnost a povaha jógové praxe souvisí s výsledkem v tomto dotazníku. Výsledky naší práce byly následující:

- Existuje středně silný negativní vztah mezi vnímaným stresem a integrací etických aspektů jógy.
- Existuje středně silný pozitivní vztah mezi životní spokojeností a integrací etických aspektů jógy.
- Existuje silný pozitivní vztah mezi psychologickou osobní pohodou a integrací etických aspektů jógy.
- Existuje silný pozitivní vztah mezi dispoziční nadějí a integrací etických aspektů jógy.
- Existuje slabý negativní vztah mezi konzumací masa a integrací etických aspektů jógy.
- Nemůžeme přijmout hypotézu o tom, že konzumace alkoholu souvisí s integrací etických principů jógy.
- Lidé, kteří praktikují jógu, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří jógu nepraktikují.
- Lidé, kteří znají etické aspekty jógy, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří je neznají.
- Lidé s náboženským přesvědčením nebo jinou vírou dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé bez náboženského přesvědčení nebo víry.
- Existuje slabý pozitivní vztah mezi četností praxe jógy a integrací etických aspektů jógy.

- Praktikanti jógy, kteří do své praxe začleňují meditace, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než praktikanti, kteří je nezačleňují.
- Praktikanti, kteří do své praxe začleňují etická učení, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než praktikanti, kteří je nezačleňují.
- Lidé, kteří vnímají jógu jako životní styl, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří ji jako životní styl nevnímají.
- Lidé, kteří vnímají jógu jako spirituální cestu, dosahují v průměru vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ než lidé, kteří ji jako spirituální cestu nevnímají.
- Doba praxe jógy, četnost praxe jógy, styl jógy, zahrnuté aktivity, znalost jam a nijam a typ vztahu k józe vysvětlují zhruba 34 % rozptylu hrubého skóru dotazníku YaNiQ u jógových praktikantů.
- Jógoví praktikanti, kteří do své praxe začleňují meditace, dosahují v dotazníku YaNiQ v průměru o 5,08 bodů více než lidé, kteří je do své praxe nezačleňují.

12 SOUHRN

V naší práci představujeme jógu jako praktický návod, jejímž cílem je zastavit změny mysli (Hartraft, 2003), čemuž můžeme rozumět jako pozorování a prozkoumávání vědomých mentálních aktivit (Sinha, 2020). Je to systém vycházející z indické psychologie (Sedlmeier & Srinivas, 2016), který se vyznačuje aktivní rolí člověka ve vztahu k jeho zdraví (Skalická, 2014). Rostoucí počet výzkumů prokazuje pozitivní vliv jógy na duševní zdraví a pohodu (Büssing et al., 2021), například na redukci stresu a depresivních symptomů (Park et al., 2016) nebo snížení úzkostí (Ciezar-Andersen et al., 2021).

Vliv jógy můžeme dokonce vidět i v některých nově vznikajících terapeutických směrech, a to hlavně v třetí vlně KBT (Bennetts, 2021) a nebo v MBSR (Šlepecký et al., 2018). Fyzické cvičení na podložce, na které je jóga v praxi a výzkumech často redukována, je jen jednou z osmi částí jógy. Tzv. Pataňdzalího osmidílná jógová cesta dále obsahuje dechová cvičení, čtyři části týkající se různých stupňů meditace a dvě části zabývající se etickými a morálními principy (např. Mrnuščíková, 2022). Těchto osm kroků má společně vést člověka k psychologické proměně (Minařík, 2013). Zatímco fyzické cvičení, dechová cvičení a meditace jsou v psychologii zkoumány, jen velmi málo prací se věnuje etickým aspektům jógy. Ta jsou složena z doporučení, která vedou člověka k pozitivním změnám v jeho životě (Büssing et al., 2021), ale také ke změně přístupu k životu, myšlení a prožívání (Minařík, 2013). Jsou jimi neubližování, pravdivost, nekradení, umírněnost, neulpívání, čistota, spokojenost, sebeovládání, sebepoznání a nalezení vyššího smyslu (např. Mrnuščíková, 2022). Výzkum v této oblasti naznačuje, že k pozitivním změnám v psychice člověka by nemuselo docházet pouze na podložce, ale také mimo ni, a to právě prostřednictvím změny způsobu myšlení, kterou etická učení jógy nabízejí (Xu et al., 2021, nebo také Matko et al., 2021b).

Dosavadní výzkum ukazuje, že jógové intervence zvyšují psychickou pohodu (Hendriks et al., 2017), regulují stres (Xu et al., 2021) a naději (Csala et al., 2021). Jedním z největších limitů ve výzkumu jógy bývá, že se zaměřuje jen na vliv fyzického cvičení, nebo neodhaluje přírůstkový vliv jednotlivých částí jógy. V naší práci nás zajímalo, jak etická učení jógy souvisí s životní spokojeností a psychologickou pohodou, vnímaným stresem a nadějí. Po porozumění jógovým etickým učení je zřejmé, že se jedná o určitý hodnotový rámec a způsob myšlení, který můžeme začleňovat do svého života, aniž bychom se věnovali józe nebo znali jednotlivé principy jama a nijama. Dalším cílem naší práce bylo zjistit, jestli

praxe jógy a znalost jam a nijam souvisí s integrací etických aspektů jógy. Etické aspekty jógy jsou praktická doporučení, která vyzývají člověka ke změnám v jeho životě. Častými příklady měřitelných změn je vegetariánství a abstinence alkoholu (Büssing et al., 2021). Dále jsme tedy testovali, jestli lidé, kterým je jógový způsob myšlení bližší, méně konzumují maso a alkohol. Dalším z častých limitů výzkumu jógy je různorodost jógové praxe. V neposlední řadě nás tedy zajímalo, jak dlouho a jak často se praktikanti jóge věnovali, jaký druh jógy dělali, jaké aktivity do praxe zahrnovaly a jak tyto vlastnosti jejich praxe souvisí s tím, do jaké míry integrují etické aspekty jógy.

Před sběrem dat jsme se souhlasem autora metody pro účely tohoto výzkumu přeložili jama-nijama dotazník (YaNiQ), který je pro naši práci stěžejní. Překlad byl konzultován s dvěma českými učiteli angličtiny. Testování proběhlo ve třech vlnách, mezi kterými jsme upravovali překlad problematických částí. Zjistili jsme dobrou vnitřní konzistenci na celé škále ($\alpha = 0,86$) a u všech faktorů ($\alpha = 0,78; 0,72; 0,80; 0,71$). Po sběru dat jsme provedli test normality, výsledky dotazníku nesplňují podmínky pro normální rozdělení ($W = 0,99; p = 0,045$). Dále jsme upravovali překlad zkrácené škály psychologické pohody (PWBS) od Řiháčka (2021), u které jsme zjistili uspokojivou vnitřní konzistenci ($\alpha = 0,80$). Kromě již zmíněných metod jsme použili dotazník spokojenosti se životem (SWLS), škálu vnímaného stresu (PSS-10), škálu dispoziční naděje (ADHS) a námi vytvořený dotazník zjišťující demografické a další potřebné údaje.

Sběr dat probíhal v lednu a únoru roku 2024. Naším cílem bylo získat co nejrozmanitější výzkumný soubor. Data byla získávána příležitostným výběrem a metodou sněhové koule, a pro účast v našem výzkumu jsme nekladli žádné podmínky. Online dotazník jsme sdíleli na sociálních sítích Facebook a Instagram a prosili o jeho další šíření. Celkem jsme získali 238 respondentů, z toho 191 žen, 45 mužů a 2 lidí identifikujících se s jiným genderem. Většina respondentů nezastávala žádné náboženské přesvědčení nebo víru ($N = 150$) a celkem 98 respondentů mělo zkušenost s meditací. Méně než polovina respondentů byla složena z praktikantů jógy ($N = 109$). Nejvíce zastoupené jógové styly byly vinyasa jóga ($N = 22$), ashtanga jóga ($N = 18$), power jóga ($N = 18$) a hatha jóga ($N = 15$). Většina praktikantů zahrnovala do své praxe fyzické cvičení ásan (88,1%) a dechová cvičení (69,7%), asi polovina praktikovala meditace (46,8%) a čtvrtina žití v souladu s jógovou filozofií (25,7%). Pouze zhruba čtvrtina praktikantů znala etická učení jógy (27,5%).

Pro analýzu výsledků jsme použili Spearmanův korelační koeficient, Mann-Whitneyho U test a všeobecný lineární model. Zjistili jsme silný pozitivní vztah etických aspektů jógy a psychologickou osobní pohodou a nadějí, středně silný pozitivní vztah s životní spokojeností a středně silný negativní vztah s vnímaným stresem. Prokázali jsme negativní souvislost mezi etickými aspekty jógy a konzumací masa, nikoli ale konzumací alkoholu. Slabý vztah jsme našli i mezi integrací etických aspektů jógy a četností jógové praxe. Dále jsme zjistili, že vyšších výsledků v dotazníku YaNiQ dosahují lidé, kteří praktikují jógu, znají etická učení jógy, lidé s náboženským přesvědčením nebo jinou vírou, a jógoví praktikanti, kteří do své praxe začleňují meditace nebo etická učení jógy, a kteří jógu vnímají jako životní styl nebo spirituální cestu.

Naše výsledky hovoří o souvislosti, nikoli o kauzalitě. Jsou ale v souladu s předchozími výzkumy, které ukazují, že intervence zaměřené na jamu a nijamu jsou efektivnější než jógové intervence, které je neobsahují (Matko et al., 2021b, Xu et al., 2021). Tato oblast jógy je málo prozkoumaná, ale přináší potenciální seberegulační nástroj. Diskutujeme, že je možné, aby praxe jógy a studium jejích etických aspektů měnila způsob myšlení člověka a jeho postoj ke světu, a tím ovlivňovala i osobní pohodu, vnímaný stres a naději člověka. A to zejména, pokud do jógové praxe zapojuje meditaci a etická učení, a pokud sám přistupuje k józe jako k životnímu stylu nebo spirituální cestě spíše než k pouhé sportovní aktivitě nebo relaxaci. Limity našeho výzkumu vycházeli především z náročnosti překladu a interpretace jama-nijama dotazníku a nedostatku výzkumu v oblasti etických aspektů jógy.

LITERATURA

- Adžaja, S. (2000). *Psychoterapie východu a západu - sjednocující paradigma*. Chvojkovo nakladatelství.
- APA. (2018, 19. dubna). *Stress*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/stress>
- APA. (2023, 15. listopadu). *Empathy*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/empathy>
- Banavathy, V. K., & Choudry, A. (2015). Indian psychology: Understanding the basics. *International Journal of Yoga-Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 3(1), 9. DOI:10.4103/2347-5633.161028
- Bangalore, N. G., & Varambally, S. (2012). Yoga therapy for Schizophrenia. *International journal of yoga*, 5(2), 85–91. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.98212>
- Bartoňová, M., Bašný, Z., Skarnitzl, R., Merhaut, B., & Cmíral, J. (1971). *Jóga: od staré Indie k dnešku*. Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Nakladatelství Karolinum.
- Bayley-Veloso, R. & Salmon, P. G. (2015). Yoga in Clinical Practise. *Mindfulness*, 7, 308-319. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0449-9>
- Bennetts A. (2022). How does yoga practice and therapy yield psychological benefits? A review and model of transdiagnostic processes. *Complementary therapies in clinical practice*, 46, 101514. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101514>
- Bhargav, H., George, S., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2021). Yoga and psychiatric disorders: a review of biomarker evidence. *International review of psychiatry*, 33(1-2), 162–169. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1761087>
- Blatný, M. (n.d.). Indikátory kvality života v oblasti osobní pohoda. *Česká Republika 2030*. https://www.cr2030.cz/strategie/wp-content/uploads/sites/2/2018/05/12_Osobn%C3%AD-pohoda.pdf

- Bös, C., Gaiswinkler, L., Fuchshuber, J., Schwerdtfeger, A., & Unterrainer, H. F. (2023). Effect of Yoga involvement on mental health in times of crisis: A cross-sectional study. *Frontiers in psychology*, 14, 1096848. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096848>
- Brabcová, B. D., & Kohout, J. (2018). Psychometrické ověření české verze Škály vnímaného stresu. *E-psychologie (E-psychology)*, 12(1), 37-52. <https://doi.org/10.29364/epsy.311>
- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychiatry*, 10, 193. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00193>
- Brinsley, J., Schuch, F., Lederman, O., Girard, D., Smout, M., Immink, M. A., Stubbs, B., Firth, J., Davison, K., & Rosenbaum, S. (2021). Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 55(17), 992–1000. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101242>
- Büssing, A., Bretz, S. V., & Beerenbrock, Y. (2021). Ethical Principles of Yoga Philosophy in Western Yoga Practitioners: Validation of the Yama/Niyama Questionnaire. *Complementary medicine research*, 28(4), 325–335. <https://doi.org/10.1159/000513026>
- Büssing, A., Hedtstück, A., Khalsa, S. B., Ostermann, T., & Heusser, P. (2012a). Development of Specific Aspects of Spirituality during a 6-Month Intensive Yoga Practice. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2012, 981523. <https://doi.org/10.1155/2012/981523>
- Büssing, A., Michalsen, A., Khalsa, S. B., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012b). Effects of yoga on mental and physical health: a short summary of reviews. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2012, 165410. <https://doi.org/10.1155/2012/165410>
- Ciezar-Andersen, S. D., Hayden, K. A., & King-Shier, K. M. (2021). A systematic review of yoga interventions for helping health professionals and students. *Complementary therapies in medicine*, 58, 102704. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102704>

- Cocchiara, R. A., Peruzzo, M., Mannocci, A., Ottolenghi, L., Villari, P., Polimeni, A., Guerra, F., & La Torre, G. (2019). The Use of Yoga to Manage Stress and Burnout in Healthcare Workers: A Systematic Review. *Journal of clinical medicine*, 8(3), 284. <https://doi.org/10.3390/jcm8030284>
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*, 31-67.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manincor, M., Dobos, G., & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and anxiety*, 35(9), 830–843. <https://doi.org/10.1002/da.22762>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2016). Is one yoga style better than another? A systematic review of associations of yoga style and conclusions in randomized yoga trials. *Complementary therapies in medicine*, 25, 178–187. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.015>
- Crosswell, A. D., & Lockwood, K. G. (2020). Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health psychology open*, 7(2), 2055102920933072. doi: 10.1177/2055102920933072
- Csala, B., Ferentzi, E., Tihanyi, B. T., Drew, R., & Köteles, F. (2020). Verbal Cuing Is Not the Path to Enlightenment. Psychological Effects of a 10-Session Hatha Yoga Practice. *Frontiers in psychology*, 11, 1375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01375>
- Csala, B., Springinsfeld, C. M., & Köteles, F. (2021). The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Frontiers in psychology*, 12, 695939. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>

- Cui, P., Mao, Y., Shen, Y., & Ma, J. (2021). Moral Identity and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Identity Commitment Quality. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9795. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189795>
- Davies K. J. (2016). Adaptive homeostasis. *Molecular aspects of medicine*, 49, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mam.2016.04.007>
- Desveaux, L., Lee, A., Goldstein, R., & Brooks, D. (2015). Yoga in the Management of Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *Medical care*, 53(7), 653–661. <https://doi.org/10.1097/MLR.0000000000000372>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Dodell-Feder, D., Gates, A., Anthony, D., & Agarkar, S. (2017). Yoga for schizophrenia: a review of efficacy and neurobiology. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 4, 209-220. <https://doi.org/10.1007/s40473-017-0125-6>
- Eilat-Adar, S., Shenhar, M., Hellerstein, D., & Dunsky, A. (2023). The Influence of Yoga on the Cognitive Function of People Aged 60 Years and Older: A Systematic Review. *Alternative therapies in health and medicine*, 29(1), 269–279)
- Erkin, Ö., & Şenuzun Aykar, F. (2021). The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspectives in psychiatric care*, 57(2), 875–882. <https://doi.org/10.1111/ppc.12630>
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Portál.
- Freeman, H., Vladagina, N., Razmjou, E., & Brems, C. (2017). Yoga in Print Media: Missing the Heart of the Practice. *International journal of yoga*, 10(3), 160–166. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_1_17

- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of clinical psychology, 76*(3), 329–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22882>
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in human neuroscience, 770*. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Gavin, H. (2008). *Understanding research methods and statistics in psychology*. Sage.
- Gonzalez, M., Pascoe, M. C., Yang, G., de Manincor, M., Grant, S., Lacey, J., Firth, J., & Sarris, J. (2021). Yoga for depression and anxiety symptoms in people with cancer: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-oncology, 30*(8), 1196–1208. <https://doi.org/10.1002/pon.5671>
- Gordon, T., & Borushok, J. (2019). *Mindful Yoga-based Acceptance and Commitment Therapy: Simple Postures and Practices to Help Clients Achieve Emotional Balance*. New Harbinger Publications.
- Gothe, N. P., Khan, I., Hayes, J., Erlenbach, E., & Damoiseaux, J. S. (2019). Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature. *Brain plasticity, 5*(1), 105–122. <https://doi.org/10.3233/BPL-190084>
- Hanzlová, R. & Rudénková, P. (2023). Testování psychometrických vlastností a ekvivalence české verze Škály spokojenosti se životem (SWLS) pomocí metod konfirmační faktorové analýzy, teorie odpovědi na položku a bayesovského modelování. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, DOI:10.13060/csr.2023.047
- Hartranft, Ch. (2003). *The Yoga-Sûtra of Patañjali*. Shambhala.
- Hayes, S. C., & Linehan, M. M. (2018). Third-wave therapies. In J. O. Prochaska & J. C. Norcross (Eds.), *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis* (9. vydání, s. 270-288). Oxford University Press.
- Hendriks, T., de Jong, J., & Cramer, H. (2017). The Effects of Yoga on Positive Mental Health Among Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of alternative and complementary medicine, 23*(7), 505–517. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0334>

- Chen, S., & Jordan, C. H. (2020). Incorporating ethics into brief mindfulness practice: Effects on well-being and prosocial behavior. *Mindfulness*, *11*(1), 18–29. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0915-2>
- Iqbal, T., Elahi, A., Wijns, W., & Shahzad, A. (2023). Cortisol detection methods for stress monitoring in connected health. *Health Sciences Review*, *6*:100079. <https://doi.org/10.1016/j.hsr.2023.100079>
- James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, *8*, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, *19*(1), 183–187. <https://doi.org/10.1037/emo0000414>
- Kelley, G. A., & Kelley, K. S. (2020). Yoga, Health-Related Quality of Life and Mental Well-Being: A Re-analysis of a Meta-analysis Using the Quality Effects Model. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, *75*(9), 1732–1736. <https://doi.org/10.1093/gerona/glz284>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kishida, M., Mogle, J., & Elavsky, S. (2019). The Daily Influences of Yoga on Relational Outcomes Off of the Mat. *International journal of yoga*, *12*(2), 103–113. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_46_18
- Koncz, Á., Csala, B., & Ferentzi, E. (online před vydáním). The effect of 10-week long yoga training on interoceptive abilities: cross-sectional and longitudinal investigation of cardiac and gastric accuracy. *Biologia futura*, 10.1007/s42977-023-00195-y.
- Krafft, A. M., Martin-Krumm, C., & Fenouillet, F. (2019). Adaptation, Further Elaboration, and Validation of a Scale to Measure Hope as Perceived by People: Discriminant Value and Predictive Utility Vis-à-Vis Dispositional Hope. *Assessment*, *26*(8), 1594–1609. <https://doi.org/10.1177/1073191117700724>

- Křivohlavý, J. (2012). *Pozitivní psychologie: Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání....* Portál.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2017). Hope and Well-Being. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.). *The Oxford Handbook of Hope* (s. 287–298). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.001.0001>
- Lewis, C. A., Shevlin, M. E., Smékal, V., & Dorahy, M. J. (1999). Factor structure and reliability of a Czech translation of the Satisfaction With Life Scale among Czech university students. *Studia Psychologica*, 41(3), 239–244.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
- Marques, S. C., Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2017). Hope-and academic-related outcomes: A meta-analysis. *School Mental Health*, 9, 250-262. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9212-9>
- Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2021a). Effects of different components of yoga: A meta-synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(3), 1-27. doi:10.21926/obm.icm.2103030
- Matko, K., Sedlmeier, P., & Bringmann, H. C. (2021b). Differential Effects of Ethical Education, Physical Hatha Yoga, and Mantra Meditation on Well-Being and Stress in Healthy Participants-An Experimental Single-Case Study. *Frontiers in psychology*, 12, 672301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672301>
- Minařík, K. (2013). *Patañdzaliho jógasútra*. CANOPUS.
- Mrnušíková, M.S. (2022). *Jama a nijama*. Sávitrí jóga.
- Mukherjee, R. (2016). Karma Yoga: A traditional perspective. *Yoga Mimamsa*, 48(1):37. DOI:10.4103/0044-0507.198708

- Munns, L., Spark, N., Crossland, A. & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, 10(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455>
- Nanthakumar, C. (2020). Yoga for anxiety and depression – a literature review. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 15(3), 157-169. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-09-2019-0050>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2: 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863
- Neukirch, N., Reid, S., & Shires, A. (2019). Yoga for PTSD and the role of interoceptive awareness: A preliminary mixed-methods case series study. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 3(1), 7–15. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2018.10.003>
- Ocisková, M., Sobotková, I., Praško, J., & Mihál, V. (2016). Standardizace české verze Škály dispoziční naděje pro dospělé. *Psychologie a její kontexty*, 7(1), 109-123.
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual review of psychology*, 72, 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Orel, M. (2020). *Psychopatologie: nauka o nemocech duše* (3., aktualizované a doplněné vydání). Grada.
- Osho. (2020). *Jóga - Výklad Pataňžaliho Jógasútry 1. Zrození jedince*. Fontána.
- Padmavathi, R., Kumar, A. P., Dhamodhini, K. S., Venugopal, V., Silambanan, S., Maheshkumar, K., & Shah, P. (2023). Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 14(5). <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100767>
- Park, C. L., & Slattery, J. M. (2021). Yoga as an Integrative Therapy for Mental Health Concerns: An Overview of Current Research Evidence. *Psychiatry International*, 4, 386-401. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2040030>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Groessl, E. J., Elwy, A. R., & Lee, S. Y. (2020). Exploring how different types of yoga change psychological resources and emotional

- well-being across a single session. *Complementary therapies in medicine*, 49, 102354. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102354>
- Park, C. L., Finkelstein-Fox, L., Sacco, S. J., Braun, T. D., & Lazar, S. (2021). How does yoga reduce stress? A clinical trial testing psychological mechanisms. *Stress and health: journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 37(1), 116–126. <https://doi.org/10.1002/smi.2977>
- Park, C. L., Riley, K. E., Bedesin, E., & Stewart, V. M. (2016). Why practice yoga? Practitioners' motivations for adopting and maintaining yoga practice. *Journal of health psychology*, 21(6), 887–896. <https://doi.org/10.1177/1359105314541314>
- Parkinson, T. D., & Smith, S. D. (2023). A cross-sectional analysis of yoga experience on variables associated with psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 13, 999130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.999130>
- Pascoe, M. C., J de Manincor, M., Hallgren, M., Baldwin, P. A., Tseberja, J., & Parker, A. G. (2021). Psychobiological mechanisms underlying the mental health benefits of yoga-based interventions: a narrative review. *Mindfulness*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01736-z>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Peterson, T. K., & Dutton, C. (2022). Off the Mat: The Practice of Yoga and Mindfulness To Foster Hope and Resilience for Adolescents in Homes and Classrooms. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 114(3), 38-44. <http://dx.doi.org/10.14307/JFCS114.3.38>
- Pleeging, E., Burger, M., & van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 1019-1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Puta, M., & Sedlmeier, P. (2013). The Concept of Tri-Guna: A Working Model. *Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality*, 317–364. doi:10.1007/978-3-319-01634-4_18

- Rao, K. R., & Paranjpe, A. C. (2016). *Psychology in the Indian tradition*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-81-322-2440-2>
- Rao, N. P., Ramachandran, P., Jacob, A., Joseph, A., Thonse, U., Nagendra, B., Chako, D. M., Shiri, S., Hassan, H., Sreenivas, V., Maran, S., Durgam, D., Nandakumar, K., Varambally, S., & Gangadhar, B. N. (2021). Add on yoga treatment for negative symptoms of schizophrenia: A multi-centric, randomized controlled trial. *Schizophrenia research*, 231, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2021.03.021>
- Ravindra, P. N., & Babu, P. (2021). A Correlation Study between Tri-Guna and Emotional Style: A Theoretical Approach toward Developing a Working Model to Integrate Tri-Guna with Affective Neuroscience and Well-Being. *International journal of yoga*, 14(3), 213–221. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_52_21
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Řiháček, L. (2021). *Odolnost a duševní pohoda vysokoškolských studentů* [bakalářské práce]. Univerzita Palackého v Olomouci. https://theses.cz/id/stsyl3/BcDP_Rihacek.pdf?lang=en
- Sedlmeier, P., & Srinivas, K. (2016). How Do Theories of Cognition and Consciousness in Ancient Indian Thought Systems Relate to Current Western Theorizing and Research?. *Frontiers in psychology*, 7, 343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00343>
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
- Sinha, M. (2022). Consciousness in Yoga for the Transformation of Human Potentiality. In D. Chakrabarti, S. Karmakar & U. R. Salve (Eds.). *International Conference of the*

Indian Society of Ergonomics (s.497–509). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-94277-9_43

Skalická, E. (2014). *Jama a Nijama*. Unie Jógy.

Smith, J. A., Greer, T., Sheets, T., & Watson, S. (2011). Is there more to yoga than exercise?. *Alternative therapies in health and medicine*, 17(3), 22–29.

Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. doi:10.1037/0022-3514.60.4.570

Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 321–335. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.321>

Srinivasan, T. M. (2021). Ethics in yoga. *International Journal of Yoga*, 14(2), 87-88. DOI:10.4103/ijoy.ijoy_40_21

Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A. & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: Nové směry*. Portál.

Taylor, J., McLean, L., Korner, A., Stratton, E., & Glozier, N. (2020). Mindfulness and yoga for psychological trauma: systematic review and meta-analysis. *Journal of trauma & dissociation : the official journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 21(5), 536–573. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1760167>

Tran, R. (2015, 29. května). Statistiky a analýza oblíbenosti jógy v České republice. *SportCentral*. <https://www.sportcentral.cz/magazin/statistiky-a-analyza-oblibenosti-jogy>

Verzili, B., de Arruda, M. V., Herrmann, F., Reyes, M. B., Galduróz, R. F. (2023). A systematic review with meta-analysis of Yoga's contributions to neuropsychiatric aspects of aging. *Behavioural Brain Research*, 454:114636. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114636>

- Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., & Chan, Y. Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>
- WHO. (2024, 14. února). *Health and Well-being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Wieland, L. S., Cramer, H., Lauche, R., Verstappen, A., Parker, E. A., & Pilkington, K. (2021). Evidence on yoga for health: A bibliometric analysis of systematic reviews. *Complementary therapies in medicine*, 60, 102746. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102746>
- Wu, Y., Yan, D., & Yang, J. (2023). Effectiveness of yoga for major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1138205. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1138205>
- Xu, W., Itagi, R. K., Thaiyar, M. S. (2021). Impact of yama and niyama on psychospiritual factors in young adults: A randomized controlled trial. *Int J Yoga - Philosop Psychol Parapsychol*, 9(1), 32-39. DOI: 10.4103/ijoyppp.ijoyppp_17_20
- Xu, W., Kumar, I. R. & Srinivasan, T. M. (2021). Evaluation of Impact of Ethics of Yoga in the Psychological Health of College Students: A Randomized Control Trial. *Indian Journal of Science and Technology*, 14(12):995-1005. DOI:10.17485/IJST/v14i12.2001
- Yanaoka, K., Michaelson, L. E., Guild, R. M., Dostart, G., Yonehiro, J., Saito, S., & Munakata, Y. (2022). Cultures crossing: The power of habit in delaying gratification. *Psychological Science*, 33(7), 1172-1181. <https://doi.org/10.1177/095679762211074650>
- Yi, L. J., Tian, X., Jin, Y. F., Luo, M. J., & Jiménez-Herrera, M. F. (2021). Effects of yoga on health-related quality, physical health and psychological health in women with breast cancer receiving chemotherapy: a systematic review and meta-analysis. *Annals of palliative medicine*, 10(2), 1961–1975. <https://doi.org/10.21037/apm-20-1484>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied psychology. Health and well-being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt magisterské diplomové práce v českém jazyce
2. Abstrakt magisterské diplomové práce v českém jazyce
3. Jama-nijama dotazník
4. Yama-Niyama Questionnaire (YaNiQ)
5. Škála psychologické pohody (18položková)
6. Úvodní dotazník pro respondenty
7. Tabulka s údaji o jógových praktikantech

Příloha č. 1: Abstrakt magisterské diplomové práce v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Souvislost etických aspektů jógy s osobní pohodou, vnímaným stresem a nadějí

Autor práce: Bc. Barbora Kutá

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

Počet stran a znaků: 79 stran, 121 166 znaků

Počet příloh: 7

Počet titulů použité literatury: 117

Abstrakt:

Etické aspekty jógy jsou doporučení vedoucí člověka ke změně způsobu myšlení. Cílem této práce je prozkoumat souvislost mezi integrací etických aspektů jógy a životní spokojeností, psychologickou pohodou, vnímaným stresem a dispoziční nadějí. Kromě toho si klademe za cíl zjistit vztah mezi integrací etických aspektů jógy a praxí jógy, znalostí jam a nijam, konzumací masa a alkoholu a náboženskou vírou. U jógových praktikantů nás také zajímali souvislosti se specifiky jejich praxe. Provedli jsme korelační studii na výsledcích dotazníků od 238 respondentů (191 žen a 45 mužů ve věku od 15 do 71 let). Méně než polovina respondentů praktikovala jógu (N = 109). Výsledky ukazují, že integrace etických aspektů jógy pozitivně souvisí s psychologickou pohodou, životní spokojeností, dispoziční nadějí a negativně s vnímaným stresem. Etické aspekty jógy také souvisí s nižší konzumací masa. Více etické aspekty jógy integrují lidé, kteří praktikují jógu, znají etická učení jógy, lidé s náboženským přesvědčením nebo jinou vírou, a jógoví praktikanti, kteří do své praxe začleňují meditace nebo etická učení jógy, a kteří jógu vnímají jako životní styl nebo spirituální cestu.

Klíčová slova: jóga, etické aspekty, osobní pohoda, stres, naděje

ABSTRACT OF THESIS

Title: The relationship between ethical aspects of yoga and well-being, perceived stress and hope

Author: Bc. Barbora Kutá

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 79 pages, 121 166 characters

Number of appendices: 7

Number of references: 117

Abstract:

The ethical aspects of yoga are recommendations guiding a person to change his way of thinking. The aim of this paper is to explore the relationship between the integration of ethical aspects of yoga and life satisfaction, psychological well-being, perceived stress and dispositional hope. In addition, we aim to investigate the relationship between integration of ethical aspects of yoga and yoga practice, knowledge of yamas and niyamas, meat and alcohol consumption, and religious beliefs. We were also interested in the association of the specifics of yoga practice in yoga practitioners. We conducted a correlational study on the results of questionnaires from 238 respondents (191 women and 45 men aged 15 to 71 years). Fewer than half of the respondents practiced yoga (N = 109). Results indicate that integrating ethical aspects of yoga is positively related to psychological well-being, life satisfaction, dispositional hope, and negatively related to perceived stress. Ethical aspects of yoga were also related to lower meat consumption. More ethical aspects of yoga are integrated by people who practice yoga, people who know the ethical teachings of yoga, people with religious beliefs or other faiths, and yoga practitioners who incorporate meditation or the ethical teachings of yoga into their practice and who perceive yoga as a lifestyle or spiritual path.

Key words: yoga, ethical aspects, well-being, stress, hope

Příloha č. 3: Jama-nijama dotazník

Každý člověk má etické a morální standardy vztahující k sobě a ke svému chování. O některé z těchto ideálů se musíme snažit neustále, a některé jsou snazší dodržovat než jiné. Při odpovídání na následující otázky buďte prosím co nejupřímnější. Je důležité odpovídat tak, jak se ve skutečnosti cítíte, než jak si myslíte, že byste odpovědět měli nebo jakou odpověď my očekáváme.

Pro každý výrok prosím vyberte odpověď, která vás vystihuje nejvíce:

0 - nikdy; 1 - zřídka; 2 - občas; 3 - často; 4 - velmi často

1. (Ya1) Snažím se nezraňovat a nezahanbovat ostatní.
2. (Ya2) Nemluvím o druhých špatně, i když s nimi nesouhlasím.
3. (Ya3) Ve všem, co dělám, jsem pravdivý/á a upřímný/á.
4. (Ya4) Uvědomuji si důsledky svých slov a činů.
5. (Ya6) Zacházím šetrně s časem a prostředky druhých.
6. (Ya7) Jsem střídavý/á ve všech situacích.
7. (Ya8) K prostředí a všem živým bytostem se chovám uvědoměle.
8. (Ya9) Respektuji etické normy ve vyjadřování mé sexuality.
9. (Ya10) Mé chování je v souladu s mými pocity, postoji a hodnotami.
10. (Ya11) Jsem spokojený/á i s málem hmotných věcí.
11. (Ya12) Žiji skromně a úsporně.
12. (Ni13) Mám v mysli klid a mír.
13. (Ni14) Udržuji pořádek v prostředí, kde žiju.
14. (Ni16) Cítím vnitřní spokojenost.
15. (Ni17) Přijímám věci a situace takové, jaké jsou.
16. (Ni18) Jsem sebedisciplinovaný/á.
17. (Ni19) Do všeho, co dělám, se pouštím s velkým nasazením.
18. (Ni20) Mám náhled na to, co stojí za mým chováním.
19. (Ni21) Pravidelně se zamýšlím nad sebou a nad směrem mého života.
20. (Ni22) Čtu spirituální nebo duchovní texty.
21. (Ni23) Věřím a věnuji se něčemu většímu než já.
22. (Ni24) Přijímám ve svém životě nové výzvy.
23. (Ni25) Věřím, že můj život je součástí něčeho většího.

Pro vyhodnocení hrubého skóru sečtete položky 1 až 23. Faktor 1 je složen z položek 12, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22 a 23. Faktor 2 obsahuje položky 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 16 a 17. Faktor 3 se skládá z položek 10 a 11 a faktor 4 z položek 1 a 2.

Příloha č. 4: Yama-Niyama Questionnaire (YaNiQ)

(ze soukromé korespondence s prof. Arndt Büssing, sdílíme se souhlasem autora)

Everyone has ethical and moral standards for themselves and their behaviour. Some ideals we have to strive for continuously; and some are easier to follow than others. When answering the following statements, please be as truthful as possible. It is important to answer as to how you actually feel, rather than how you think it should be or what you think we expect.

0 - not at all; 1 - seldom; 2 - sometimes; 3 - often; 4 - very often / regularly

I usually ...

1. (Ya1) do not injure or shame others.
2. (Ya2) do not speak ill of others, even when I disagree with them.
3. (Ya3) am truthful and honest in all my doing.
4. (Ya4) am aware of the effects of my words and deeds.
5. (Ya6) am careful with the time and resources of others.
6. (Ya7) am moderate in all situations.
7. (Ya8) consciously deal with the environment and all living beings.
8. (Ya9) express my sexuality in an ethically appropriate way.
9. (Ya10) keep all my actions unaffected by undesirable external influences.
10. (Ya11) can be satisfied with few material possessions.
11. (Ya12) live modestly and in an economical manner.
12. (Ni13) experience inner purity and clarity.
13. (Ni14) consciously maintain orderliness in my living environment.
14. (Ni16) experience inner satisfaction.
15. (Ni17) take things and situations as they are.
16. (Ni18) live in self-discipline.
17. (Ni19) engage with great commitment in everything I do.
18. (Ni20) have deep insight into the motives of my actions.
19. (Ni21) reflect on myself regularly and gain new insights for my life direction.
20. (Ni22) read the Sutras and other spiritual texts.
21. (Ni23) devote myself entirely to the Divine.
22. (Ni24) accept new challenges in my life.
23. (Ni25) am able to surrender to the Sacred / Divine.

Příloha č. 5: Škála psychologické pohody (18položková)

1 - rozhodně souhlasím; 2 - spíše souhlasím; 3 - trochu souhlasím; 4 - ani souhlasím ani nesouhlasím; 5 - trochu nesouhlasím; 6 - spíše nesouhlasím; 7 - rozhodně nesouhlasím

1. Mám rád/a většinu částí své osobnosti.
2. Když se ohlédnu zpět na svůj život, jsem spokojený/á s tím, jak se zatím vyvíjí.
3. Někteří lidé bloudí životem bez cíle, ale já mezi ně nepatřím.
4. Požadavky každodenního života mě často ubíjí.
5. V mnoha ohledech se cítím zklamaný/á z toho, čeho jsem v životě dosáhl/a.
6. Je pro mě náročné a frustrující udržovat blízké vztahy.
7. Žiji život jeden den po dni a příliš nepřemýšlím o budoucnosti.
8. Obecně mám pocit, že mám v životě situace, do kterých se dostávám, pod kontrolou.
9. Dobře zvládám zodpovědnosti každodenního života.
10. Někdy mám pocit, že už jsem v životě udělal/a vše, co se udělat dalo.
11. Život je pro mě nepřetržitým procesem učení, změn a růstu.
12. Myslím si, že je důležité zažívat zkušenosti, které mohou zpochybnit, jak přemýšlím nad sebou a nad světem.
13. Lidé by mě popsali jako člověka, který rád dává a který je ochoten sdílet svůj čas s ostatními.
14. Už před dlouhou dobou jsem se vzdal/a snahy o velká zlepšení nebo změny ve svém životě.
15. Nechám se snadno ovlivnit lidmi, kteří mají silné názory.
16. Nezažil/a jsem mnoho vztahů, ve kterých byly vřelost a důvěra.
17. Důvěřuji svým názorům, i když se liší od toho, jak přemýšlí většina ostatních lidí.
18. Hodnotím sám/sama sebe podle toho, co je pro mne důležité, ne podle hodnot, které považují za důležité ostatní.

Položky 1, 2, 3, 8, 9, 11, 12, 13, 17 a 18 jsou reverzní. Pro jejich výpočet odečtete odpověď respondenta od 7. Hrubý skór celé škály je pak součtem skórů položek.

Příloha č. 6: Úvodní dotazník pro respondenty

1. Uveďte svůj věk v letech.
2. Jaké je vaše pohlaví?
 - muž
 - žena
 - jiné: jaké?
3. Vyberte možnost, která nejlépe popisuje vaše náboženské přesvědčení nebo víru:
 - žádné
 - křesťanství
 - buddhismus
 - hinduismus
 - židovství
 - islám
 - jiné: jaké?
4. Vyberte z těchto východních cvičení ta, kterým se věnujete nebo jste se v minulosti věnoval/a:
 - žádné
 - taichi
 - chi kung
 - kung fu
 - karate
 - meditace
 - jiné: jaké?
5. Jaký je váš běžný způsob stravování?
 - strava bez omezení (včetně masitých i nemasitých jídel)
 - masitá strava s omezením konzumace masa
 - vegetariánství
 - veganství
6. Jak často konzumujete alkoholické nápoje?
 - každý den
 - několikrát týdně
 - jednou týdně
 - několikrát měsíčně

- jednou měsíčně
 - méně než jednou měsíčně
 - nikdy
7. Věnujete se józe? (ano/ne)
8. Jak často jógu praktikujete?
- každý den
 - několikrát týdně
 - jednou týdně
 - méně než jednou týdně
9. Které z těchto aktivit jsou součástí vaší jógové praxe?
- fyzické cvičení ásan
 - dechová cvičení
 - meditace
 - žítí v souladu s jógovou filozofií
10. V kolika letech jste začal/a praktikovat jógu? (uved'te věk v letech)
11. Vyberte hlavní styl jógy, kterému se věnujete
- ashtanga
 - hatha
 - yin yoga
 - bikram
 - iyengar
 - vinyasa
 - power
 - jivamukti
 - nevím
 - jiné: jaké?
12. Vyberte prosím z možností ty, které vystihují váš vztah k józe:
- sport
 - relaxace
 - životní styl
 - spirituální cesta
13. Znáte jamu a nijamu a jejich jednotlivé části? (ano/ne)

Příloha č. 7: Tabulka s údaji o jógových praktikantech

Proměnná	HS/%
Jak často jógu praktikujete?	
Každý den	12,8%
Několikrát týdně	41,3%
Jednou týdně	29,4%
Méně než jednou týdně	16,5%
Co zahrnujete do své praxe?	
Fyzické cvičení	88,1%
Dechová cvičení	69,7%
Meditace	56,8%
Žítí podle jógové filozofie	25,7%
Jak dlouho jógu praktikujete?	
1-2 roky	22
3-4 roky	27
5-6 let	18
7-8 let	14
9-10 let	11
více než 10 let	17
Jakému stylu jógy se převážně věnujete?	
žádný	26
vinyasa	22
ashtanga	18
power	18
hatha	15
jin	6
jiný	4
Jaký je váš vztah k józe?	
sport	49,5%
relaxace	72,5%
životní styl	37,6%
spirituální cesta	35,8%
Znáte jamu a nijamu?	
ano	72,5%
ne	27,5%