

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**VŠÍMAVOST, PROŽÍVANÁ SMYSLUPLNOST A ÚZKOST U
MEDITUJÍCÍCH**



Magisterská diplomová práce

Autor: Mgr. Bc. Pijáčková Marie
Vedoucí práce: Mgr. Kupka Martin, Ph.D.

Olomouc
2015

Prohlášení

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění.

Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích. Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Všímavost, prožívaná smysluplnost a úzkost u meditujících“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla všechny použité podklady a literaturu.

V.....dne.....

Podpis.....

PODĚKOVÁNÍ:

Ráda bych poděkovala panu Mgr. M. Kupkovi, Ph.D. za spolupráci, udělování odborných rad a za trpělivost při psaní diplomové práce. Také děkuji všem meditujiícím, kteří mi vyplnili dotazník.

Obsah

1 ÚVOD.....	5
2 BUDDHISMUS	6
2.1. Úvod do buddhismu	6
2.2 Buddhistické směry	7
2.3 Buddhismus v západní psychologii.....	8
2.4 Abhidhamma – východní psychologie.....	10
3 MEDITACE.....	12
3.1 Meditace – vymezení pojmu	12
3.2 Meditace v buddhismu	13
3.3 Meditace a relaxace.....	14
3.4 Meditace a její vliv.....	15
4 VŠÍMAVOST	17
4.1 Pojetí všímavosti	17
4.2 Komponenty všímavosti.....	19
4.2.1 Koncentrace	20
4.2.2 Přítomnost.....	20
4.2.3 Prožívání.....	21
4.2.4 Pozornost	21
4.2.5 Otevřenost.....	21
4.2.6 Kontinuita	22
4.3 Rozvíjení všímavosti.....	22
4.4. Všímavost v psychoterapii	25
4.4.1 Terapie přijetí a angažovanosti (ACT)	25
4.4.3 Satiterapie	26
4.4.4 Gestalt terapie	27
5 SMYSLUPLNOST	28
5.1 Filozofické kořeny – existencialismus, fenomenologie	28
5.2 V.E.Frankl (1905-1997)	29
5.3 Alfred Längle (1951)	30
5.4 Smysluplnost a její součásti	31
5.4.1 Odpovědnost a svoboda.....	31
5.4.2 Sebepřesah a sebeodstup	32

5.4.3 Smysl a hodnoty	32
5.4.4 Vůle	33
6 ÚZKOST.....	34
6.1 Úzkost a strach - vymezení pojmů a základní charakteristika	34
6.2 Projevy úzkosti.....	36
6.3 Úzkost a strach v ontogenezi.....	37
6.4 Osobnostní charakteristiky a úzkost.....	37
6.5 Úzkostné poruchy.....	38
7 VŠÍMAVOST, ÚZKOST A SMYSLUPLNOST	42
8 METODOLOGICKÁ ČÁST	46
8.1 Kvantitativní výzkum.....	47
8.2 Etika výzkumu	47
8.3 Cíle výzkumu, hypotézy.....	48
8.4 Nástroje měření a získávání dat	50
8.4.1 Dotazník pěti aspektů všímavosti DPAV	50
8.4.2 Existenciální škála ESK	51
8.4.3 STAI (State-Trait Anxiety Inventory)	53
8.5 Organizace výzkumné části a zpracování dat	53
8.6 Charakteristiky výběrového souboru	55
9 VÝSLEDKY VÝZKUMU	58
9.1 Reliabilita	58
9.2 Výsledky dotazníkových metod.....	59
10 PLATNOST HYPOTÉZ.....	67
11 DISKUZE	71
12 ZÁVĚR.....	75
13 SOUHRN	76
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	77
SEZNAM GRAFŮ	84
SEZNAM TABULEK	84
SEZNAM PŘÍLOH.....	84

1 ÚVOD

Být všímavý, to je oč tu běží. Při prvním pohledu se zdá, že v podstatě jsme všichni všímaví. Při hlubším zkoumání, ale přijdeme na to, že se oddáváme dennímu snění, fantazií, přemýšlíme o minulosti, budoucnosti a žití tady a teď nám uniká. Jak souvisí všímavost s prožívanou smysluplností? Všímavost je schopnost, kterou lze vypěstovat, je to o prožívání a pozorování různých psychických jevů, které se nás dotýkají. Důležitým bodem všímavosti je právě tady a teď. Naše smysluplnost je také o prožitku, smysl se mění, nezůstává stejný, hodnoty se mění, a proto ve vnímání smysluplnosti pozoruji i důležitý aspekt bytí v přítomnosti. Všímavost nám pomáhá být také v kontaktu, být v dialogu se sebou a se světem. Můžeme si položit otázku, jak prožíváme naše hodnoty, když nejsme v kontaktu se sebou samým? Když budeme dobře v kontaktu se sebou samým, tak dokážeme být v kontaktu i s okolním světem, který nebudeme prožívat a vnímat jako něco, co je pro nás vzdálené, něco cizího, co vidíme za sklem. Všímavost je také jeden z bodů buddhistické filozofie, ale pokud budeme rozvíjet tuto schopnost prostřednictvím buddhistické meditace, tak se v žádném případě buddhisty nestaneme. Považovala jsem za nutné také zmínit o čem vlastně buddhismus je a velmi stručně nastínit buddhistickou meditaci, která se v jednotlivých školách může lišit.

Dále se zabývám úzkostí, která nás životem doprovází a je naší společnicí. Ovšem v případě, kdy tu roli v našem životě převezme, tak se stáváme jejími otroky. Úzkost nám zužuje pohled na svět a také nás okrádá o skutečné prožitky, které bychom mohli vnímat bez jejího nadměrného vlivu. Úzkost nás blokuje v přístupu k našim hodnotám, proto i v předložené diplomové práci se zaměřuju, zda prožívaná úzkost má nějakou souvislost se smysluplností a mírou všímavosti.

Jednoduše řečeno všímavost je schopnost prožívání přítomného okamžiku tady a teď. Problém lidí je to, že buď řeší minulost, kterou změnit nemůžou a musí ji přijmout nebo řeší budoucnost, která ještě nenastala, a tedy neví, co přinese. Rozvoj všímavosti může napomoci v situacích, které život přináší, mít od nich odstup. Pokud máme od něčeho odstup, lépe se nám situace řeší a nejsme zahlceni chaosem emocí. Mít odstup také znamená možnost dívat se na to z jiného úhlu a tím pádem získat odlišné informace.

2 BUDDHISMUS

2.1. Úvod do buddhismu

Často se setkáváme se spojením pojmů všímavost a buddhismus. Aspekt všímavosti lze také najít i v jiných náboženských a filozofických systémech. Zabývám se pouze tímto východním směrem, protože se dotýká i empirické části.

Buddhismus, jedno z nejznámějších východních nábožensko-filozofických systémů, vznikl v Indii. Je spjat s postavou prince Siddhárthy Gautamy, který vyrůstal v přepychu a bohatství a až díky setkání se starým, nemocným a mrtvým člověkem se změnilo jeho chápání. Pokud bychom na buddhismus nahlíželi z religionistického hlediska, tak lze říci, že je v podstatě náboženstvím bez boha. Jako náboženství to lze označit z důvodu existence mnišské obce, rituálů a manter. Buddhismus jsem záměrně označila jako nábožensko-filozofický systém, je možné přidat samozřejmě i etické hledisko, které se skrývá v podmíněnosti – zákona příčiny a následku.

Zákon příčiny a následku se nazývá karma, není to něco jako morálka. Buddha totiž nestanovil hranici, co je dobré a špatné. Praktikující buddhismus také vysvětlují, proč existuje tolik buddhistických směrů. Buddhisté totiž věří, že každý člověk má svoji cestu. Co pro někoho je dobré, to pro druhého ne (Kheyentse, 2010).

Etické hledisko lze spatřovat ve zdůrazňování soucitu a morální zásady jako je – nezabíjet, nekrást, necizoložit, nelhat, nenadávat, nepomlouvat, nevést zbytečné řeči, nezávidět, přát ostatním vše dobré a nemít nečisté myšlenky. Tedy není to jenom o činech, ale i o myšlení (Kolmaš, 2011).

Buddhistická tradice se zaměřuje na zdůraznění aspektu pomíjivosti - vše plyne, nic nezůstává stejné v žádném okamžiku. Ovlivňuje nás tzv. karmické formace (touhy, sklony, zájmy,...), které mají za následek naše znovuzrození v dalším životě. Největší podíl na vzniku karmických formací má právě nevědomost, která nevzniká bez podmínek (i zde je patrný zákon příčiny a následku). Cílem je tedy odstranění nevědomosti a tedy utrpení a dosažení nirvány, která je pojímána jako naprostý konec existence, tzv. „vyhasnutí“, konec třem největším špatným aspektům života a to žádostivosti, nenávisti a zaslepení (Zotz, 1995).

Buddhismus, stejně jako jiné náboženské systémy, je rozčleněn do více škol, které vychází ze stejného základu, tzv. čtyř vznešených pravd (Lopez, 2001; Gjamccho, 2002).

První vznešená pravda mluví o existenci utrpení, která vychází z našeho bytí a je ovlivněna karmou, negativními emocemi a klamem. Druhá vznešená pravda říká, že naše utrpení vzniká důsledkem karmy, která je ovlivněna dobrými a špatnými činy v minulých životech. Třetí vznešená pravda je o ukončení utrpení a čtvrtá vznešená pravda se zaměřuje na cesty vedoucí k odstranění utrpení – cesta théravády, mahájány a važrajány (viz dále) (Lopez, 2001; Lesný, 1996).

Náš život, resp. svět je ovládán kauzalitou – vše má svoji příčinu a následek, tedy když existuje toto, existuje i to druhé, když to neexistuje, neexistuje ani to druhé. Ovšem tato kauzalita obsahuje celý komplex příčin a podmínek. Základem všeho není nějaká substance (v našem chápání by tato substance byla nehmotná duše), ale proces, který způsobuje změnu a nestálost naší existence. Díky tomu zažíváme strast. Tato strast naší existence má za následek také to, že nejsme schopni vidět svět v jeho skutečné podobě, tedy jako měnný a neustále se snažíme ho vnímat jako stálý a neměnný. Buddhismus praví, že pokud člověk nedosáhne poznání tohoto procesu neustále změny, je odsouzen k strastnému koloběhu znovuzrození (sansára). Je-li všechno nestálé, tak logicky z toho vyplývá, že nemůže existovat neměnná „duše“ nebo Já (átmán). Nevědomost je plná strachu z věcí, před nimiž se poznání nebojí (Holba, 2001).

Místo átmanu Buddha učí, že to, co považujeme za Já (psycho-fyzická osobnost), je výsledkem spojení tzv. pěti složek – tělesnost (rúpa), počitek (védana), vědomí (sandžňa), prvky karmických sil (sanskára) a poznání (vidžňána). Tyto složky vytváří lidskou osobnost s vědomím jáství. Po smrti se složky rozloží a naše já zaniká. Složky jsou ovlivněny naší karmou a podle ní se pak spojují a vzniká bytost či něco jiného (Bondy, 1997).

Základem Buddhova učení je pochopení podstaty věcí, tedy jak vše funguje. V případě, že na vše nahlížíme přes své „já“, tak pohled je velmi zkreslený a právě tato připoutanost k „já“ je jednou z největších překážek.

2.2 Buddhistické směry

Jak bylo výše zmíněno, v rámci buddhismu se rozvinuly tři základní cesty, kterými jsou théraváda, mahájána a vadžrajána.

Théraváda – je často nazývá mahájánovými stoupenci jako hinájána tzv. malý vůz. Základem théravády je symbol arhata, který dosáhl osvícení a osvobodil se z koloběhu znovuzrovnání. Arhatství může dosáhnout pouze mnich, nikoli laik (Lester, 2003).

Dnes je théraváda rozšířena v zemích jihovýchodní Asie (Barma, Thajsko, Kambodža, Laos, Srí Lanka a část jihozápadní Číny). Jejich kánon je sestavený v jazyce páli a pochází podle jejich názoru přímo z úst Buddha. Učení théravády se v podstatě sestává ze čtyř ušlechtilých pravd, z osmidílné cesty, poučky o závislém vznikání (pratítjasamutpáda) (Mácha, 2005, Lopez, 2001).

Mahájána – tato větev buddhismu je spojena s pojmem bódhisattvy (sanskrt), což značí osobu, která se sice zavázala dosáhnout osvícení, ale neučiní tak z důvodu soucitu s ostatními. Mahájána se spíše praktikuje ve východní a střední Asii, Japonsku a Tibetu (Novick, 2007). Vznik mahájány tzv. velkého vozu je datován již před rokem 300 př. n. l., což bylo spojeno s objevením nových sůter (rozmluv) zachycující dharmu (Buddhovo učení). Mezi objevené sůtry patří Lotosová sůtra pravé dharmy, Zření čisté země a Sůtry o dokonalé moudrosti. To vyústilo k rozepři mezi mnichy a nakonec rozdělení na théravádu tzv. radu starších a mahájánu. Středem mahájány je soucit se všemi trpícími bytostmi, ideál arhatství považují za nižší úroveň realizace (Lester, 2003).

Vadžrajána – často je považována za odnož mahájány, vadžra znamená „nezničitelný“, také se mluví o tzv. tantře, což je formou duchovní praxe, která je typická pro Tibet. Tantra je tzv. „neporušený proud“, který má vést praktikujícího buddhistu k osvícení. Je to velmi komplikovaný systém různých rituálů pracující na třech úrovních a to na úrovni hlasu, mysli a těla. Součástí praxe je zpěv manter spolu s vizualizací buddhistických ochránců (Norbu, 2002).

2.3 Buddhismus v západní psychologii

Buddhismus se objevoval i v díle západních psychologů, někteří z nich jsou níže zmiňováni. Následující kapitola nejde do podrobností, vnímáme to jako nad rámec diplomové práce.

- **Carl Gustav Jung**

C. G. Jung, zakladatel tzv. analytické psychologie, svoje dílo spojil s náboženstvím, zejména s východní filozofií. Náboženství, které ovlivňovalo jeho dílo, souviselo s jeho

životem – otec byl evangelický farář a jeho strýcové rovněž. Dále byl považován za aktivního spiritistu. Také svoji dizertační práci, která vycházela z jeho spiritistických zkušeností, věnoval okultismu. Ve svých dílech často zmiňoval obrazy mytologie a teologie, srovnával religiozitu různých náboženských směrů (Říčan, 2007).

Práci s mandalou využíval ve své psychologické praxi – pacienti podněcoval k tomu, aby spontánně vytvářeli mandaly. Při tvorbě mandaly dochází k uvolnění napětí, kruh může symbolizovat jako ochrana našeho fyzického a psychického prostoru. Jung také pozoroval, že vytváření mandaly je součástí procesu individualizace (proces tvarování osobnosti ve své nedělitelné jednotě, není to pouhé uvědomění si já) (Jung, 2004).

Jung také řeší otázku smyslu. Pokud člověk neřeší smysl svého života, tedy neptá se, tak mu ani život neodpovídá. Pouze osobnost a věrnost k sobě samému umožňuje kladení této otázky. Podle něho západní člověk potřebuje mít obraz světa se začátkem a koncem, kdežto východní člověk státnost světa odmítá. Západního člověka považuje za extrovertního, zatímco východního za introvertního – jeden se snaží nalézt a promítat smysl ve vnějších objektech, druhý jej zase cítí v sobě. Zabývá se symboly tzv. bytostného Já (archetyp vyjadřující celistvost osobnosti, cíl individuace, jde v podstatě o nadřazený pojem uvědomělého já, zahrnující i její nevědomou složku), které lze znázornit již zmíněnou mandalou. Bytostné Já přijalo svůj stín a další složky archetypální povahy (Jung, 1995).

- **Erich Fromm**

Erich Fromm považuje inklinace k východním náboženstvím, zejména k buddhismu, za přirozený jev současné společnosti, která se zaměřuje na konzum s chybějícími hodnotami. Tudíž člověk má potřebu hledat smysl (Fromm, Frýba, 2001).

- **Fritz Perls**

Zakladatel expresivní formy terapie tzv. gestalt terapie. Ta podle něj navazuje na klasický německý psychologický směr, zaměřující se na percepci a zdůrazňování celistvosti. Perls nejdříve podstoupil psychoanalytický výcvik u W. Reicha, později se seznámil s tvarovou psychologií. Představitel gestalt psychoterapie kladl důraz na přítomnost, co se v ní právě děje (Kratochvíl, 2005).

Perls byl inspirovaný zejména zenbuddhismem, používal i jeho termíny pro upřesnění určitých jevů, např. termínem májá nazval předstírání jako jednu z úrovní

patologie. Považuje psychoterapii za něco, co hledá střed a harmonii s tím, co existuje. Právě dosažení tohoto středu lze prostřednictvím meditace (Gabriel, 2005).

2.4 Abhidhamma – východní psychologie

Abhidhamma je v podstatě buddhistická psychologie využívající meditace, tedy zabývá se kultivací mysli. Podstatou abhidhammy je zaměření na ty jevy, které jsou přístupné našemu prožívání a poznávání. Osobnost se skládá z pěti složek, které jsou neustále v interakci – tělo (prožívání interakce vnitřních a vnějších elementů), cítění (přítomné v prožívání příjemného, nepříjemného nebo neutrálního opět v interakci osobnosti a okolí), vnímání (poznávání a znovupoznávání jevů), formace (jedná se o souvislosti mezi jevy, na základě těchto souvislostí se pak rozhodujeme, jednáme) a vědomí (obsahuje procesy mysli, její stavy, myšlenky, pojmy, představy). Základ osobnosti je proces prožívání. Osobnost je vnímána vždy v interakci se svým prostředím. Jakým způsobem vnímáme skutečnost, vychází jednak na základě naší paměti, z vnímání vnějšího světa prostřednictvím smyslových orgánů a z našeho prožívání, které je spojeno s cítěním. Na základě těchto údajů se rozhodujeme. V abhidhammě neplatí úplný kauzální determinismus – osobnost je ovlivněná tím, co si přinášíme z minulosti, ale na druhou stranu je na nás, jakým způsobem se budeme rozhodovat v přítomnosti. Naše volba je tedy do jisté míry svobodná, ale důležité je, jak je rozvinuta naše všímavost (sati) (Frýba, 2008).

Cílem abhidhammy je integrace osobnosti, která je zodpovědná nejenom sobě, ale i okolí. Integrace v podání abhidhammy je slučování jednotlivých dílů skutečnosti, kterou osobnost poznává, resp. se učí poznávat. Osobní integrita je charakterizována nezávislostí, odproštěním od všech vlivů, dalším znakem je bdělá harmonizace prožívání, které není deformováno žádnými předsudky a vědění beroucí v potaz relativitu všeho, co vnímáme. Poslední charakteristikou integrity osobnosti je autonomní sebeřízení, tedy je zde spojen určitý nadhled a svobody, kdy jednat a kdy ne (Frýba, 2008).

Dle abhidhammy osobnost jako taková, jak ji chápeme v rámci západní psychologie, neexistuje, je to pouze souhrn myšlenek tělesných pocitů, vzpomínek a dalšího. Tady je i patrné to, že v případě osobnosti v podstatě dle abhidhammy vnímáme pouze části, které pokud by byly samostatné, tak by již netvořily osobnost. Také je velmi zajímavé zmíněné autonomní sebeřízení – lze v tom spatřovat i složky hledání smyslu života – vybíráme si,

co je pro nás hodnotné, a co nikoli...tedy volíme, rozhodujeme, kdy jednat a kdy naopak zůstat pasivní.

Abhidhamma rozlišuje zdravé a nezdravé mentální složky. V buddhistické psychologii mezi nezdravé mentální složky řadí klam, který vede ke zkreslenému vnímání. Klam v buddhismu je spojen s nevědomostí, což je jednou z příčin vzniku utrpení. Klam způsobuje to, že nevidíme pravou podstatu věcí, tedy vždy k nim přistupujeme s předsudky, který má za následek mylný názor. Mezi základní klamy je právě neměnná existence „já“. Mezi další nezdravé mentální složky patří pochybnost, což značí neschopnost se rozhodovat. Dalšími jsou nestoudnost a bezohlednost, které způsobují nesprávné jednání s převládajícím sklonem k jednání bez výčitek. Samolibost způsobuje, že na věci a osoby se člověk dívá tak, jestli mu uspokojují jeho potřeby. Další složky patří do afektivních nezdravých - rozrušení, starost, které jsou základem pro úzkost. Návaznost na lpění mají chtivost, lakota, závist a zášť. Mezi posledními nezdravými faktory lze řadit tupost a ochromení, které jsou typické svojí nepružností. Buddhismus se zaměřuje na kultivování zdravých mentálních složek, v případě jejich přítomnosti nezdravé složky potlačují, jsou v podstatě jejich opakem. Základní zdravou složkou je tzv. intuitivní moudrost, což je vidění podstaty předmětů, takovými jakými jsou ve skutečnosti bez zkreslení. Bdělost (sati) vyjadřuje jasnost tohoto vidění. Dle abhidhammy tyto dvě zdravé složky postačí k tomu, aby byly vytlačeny všechny negativní složky. K dalším zdravým složkám patří skromnost, zdrženlivost, důvěra, vyrovnanost, nestrannost, nechtíč a nezášť. Abhidhamma vidí tělo a mysl jako neoddělitelnou součást, která se vzájemně propojuje (Goleman, 2001).

3 MEDITACE

3.1 Meditace – vymezení pojmu

Fontana (1995) meditaci považuje za prostředek sloužící k hlubšímu pochopení sebe sama, meditaci lze rovněž využít jako nácvik koncentrace a zaměřenosti mysli. Prostřednictvím meditace budeme schopni více sobě porozumět, osvojíme si dovednost naslouchání. Podle zmíněného autora se meditací odkloníme od světa plných požitků, od tékavých myšlenek a přikloníme se k samotné podstatě naší mysli. Velmi výstižné je metaforické přirovnání meditující mysli k jezeru, jehož hladina je úplně klidná, bez žádného pohybu (Fontana, 1995).

Zajímavou definici, co meditace znamená, uvedl Ricard (2009, 14): „osvojit si jasné a správné vidění věcí a pěstovat vlastnosti, které v sobě máme, ale které se, dokud se je nesnažíme rozvinout, neprojeví.“

Při praktikování meditace je snaha myšlenky, emoce, zvuky, pachy apod. jen pozorovat, nikoli hodnotit, přemýšlet o nich nebo vytvářet další asociace, které nás odvedou od meditování. Prostřednictvím meditace se člověk učí žít tady a teď. Důležitým bodem meditace je kázeň. Je naivní si myslet, že se budeme pokoušet meditovat nepravidelně s časovým odstupem a stane se zázrak. Proto tato metoda není pro všechny, vyžaduje to značnou dávku pravidelnosti, ukázněnosti. Jde zejména o držení těla, určení směru pozornosti, instrukce k myšlení (např. nerozvíjení myšlenek, ale pouze pozorování), rovněž lze vyzkoušet vizualizaci.

Podle Kabat-Zinna (1996) můžeme pomocí meditace nejenom vidět věci a situace jasně, ale také nám pomůže se stresovými situacemi zacházet. Meditace se spojuje s dosažením klidu, ovšem jak říká Svámí Satčitananda: „Nemůžete zastavit vlny, ale můžete se naučit po nich jezdit.“ (Kabat-Zinn, 1996, 45) Prostřednictvím meditace se naučíme být otevření k přicházejícím věcem, protože se o nich můžeme něco dozvědět.

Předpokladem pro praktikování buddhistické meditace je také tzv. morální čistota, která by se měla vyskytovat nejenom ve slovech či skutcích, ale i v myšlenkách. Pocity hněvu, křivdy či negativní myšlenky o sobě nebo o někom jiném naší mysl během meditace rozptyluje a znesnadňuje koncentraci. Dalšími předpoklady je tzv. samádhi (pál., sans. koncentrace) a paññá (pál. intuitivní vhled) (Goleman, 2001).

Mezi důležitým bodem meditace je řazeno rozlišení přímé zkušenosti, kterou meditující má prociťovat, a konceptů. Jedná se tedy o dosažení prožívání pocitů, resp.

zakoušení této přímé zkušenosti uvědomováním si než jen pouhou představou či myšlenkou (Goldstein, Kornfield, 1997).

Meditace je používaná technika nejenom ke zklidnění mysli, ale k jejímu rozlišení. Rebecca M. Novick (2007) ve své knize *Základy tibetského buddhismu* rozlišuje 2 typy meditace a to soustředěnou a analytickou. Základem soustředěné meditace je zklidnění mysli, ovšem ze začátku musí praktikující meditující překonávat jak apatii či lhostejnost, tak vzrušení. Lhostejnost může vést až ke spánku, naopak vzrušení naši mysl rozptyluje a odvádí od samotné meditace. Pro úspěšnou meditaci musí meditující zvládat tyto dvě překážky, které ovlivňují koncentraci, což je základní předpoklad pro tuto techniku. V případě zvládnutí soustředěné meditace je možné přikročit k meditaci analytické. Jde tedy o zkoumání mysli, jejímž cílem je získání vhledu. Novick (2007) mluví o zkoumání prázdnoty, což je v buddhistické praxi podstata skutečnosti. Při analytické meditaci meditující hledá odpovědi na otázky typu odkud mysl či myšlenky pochází, kam myšlenka mizí bez posuzování a pojmenování.

Další dělení meditace spočívá v tom, zda se při ní pohybujete či nikoli – statické a dynamické meditace. Statická meditace může být např. vipassana – meditace všímavosti a vhledu, meditace mettá apod. Za typickou dynamickou meditaci lze považovat tai-ji, při němž je důležitá koncentrace na pohyb (Pechová, 2009).

3.2 Meditace v buddhismu

Praxe meditace zahrnuje širokou škálu technik, ale i cílů. Meditace mohou být založeny na základní pochopení buddhistické nauky (např. pomíjivost, prázdnota), ale také na zklidnění mysli. V následujícím textu je velmi stručný výčet možných meditačních praxí.

„Mysl obyčejných bytostí je rozptýlená a zmatená, klamaná povrchním zdáním jevů a podváděná falešnými idejemi. Naproti tomu o pokročilých buddhistických meditujících se říká, že mají klidnou a ukázněnou mysl a že jsou schopni prohlédnout jevy a chápat pomíjivou a neuspokojivou povahu jevů cyklické existence.“ (Powers, 2009, 71).

V zen buddhismu je typická meditace vsedě, zpěvy súter, poklony a koanové rozhovory (výrok, neřešitelná otázka či příběh, který má vytvořit zmatek). Prostřednictvím meditace má být mysl udržována nehybně. Ovšem nejdříve je předpokladem umění

kontroly svého těla spočívajícího v meditační poloze. Oči jsou mírně pootevřené, zpomalí se dýchání. Meditace by měla být jakýmsi prostředkem žití tady a teď (Zenová škola Kwam Um, 25.října 2014).

V Ňigmě, nejstarší škole tibetského buddhismu, meditační praxe může být tzv. praxe bdělé pozornosti, která spočívá v pozorování těla, řeči a mysli (Namkhai, 2002).

Linie Karma Kagjü. Kagjü znamená „Linie učení“, které je předáváno prostřednictvím osvěcených mistrů – karmapů (Novick, 2007). Důležitou součástí praxe jsou poklony, které mají pročišťovat energetické dráhy a odstraňovat bloky. Příkladem praxe může být meditace světlo a dech - meditace se zaměřuje na vizualizaci jasného světla prostupující do středu našeho těla (Nydahl, 2001).

U této linie se rozlišují dvě úrovně meditace – pozorování dechu nebo koncentrace na formu buddhy, druhý stupeň je tzv. meditace bez forem, v jejím centru je samotná podstata mysli. Pro začátečníky se v rámci buddhismu diamantové cesty praktikuje ještě meditace na 16. Karmapu (hlavní duchovní linie Karma Kagjü, je to tzv. gurujoga, kdy meditující si představuje svého učitele a poté se s ním identifikuje, resp. s jeho vlastnostmi a osvěcenou podstatou. Dále se také dělají tzv. přípravná cvičení, mezi něž patří již zmíněné poklony (Buddhismus diamantové cesty, 15.prosinec 2014).

V nejmladší škole tibetského buddhismu Gelugpa (představitel této školy tibetského buddhismu je dalajláma Tändzin Gjamccho) vycházejí z toho, že meditace transformuje naše poznání, které je mylné. Pracuje také s našimi pocity – např. když máme tendenci k hněvu, pěstujeme naopak v sobě soucit k druhým lidem (Powers, 2009).

3.3 Meditace a relaxace

Meditaci lze vymezit „rozjímání, přemítání, soustředěné přemýšlení až po změny vědomí prostřednictvím rituálů a tréninku; v psychol. nejčastěji záměrná relaxace soustředěním se na své myšlení, uklidněním emocí, odpoutáním se od starostí.“ (Hartl, Hartlová, 2002, 306). Relaxaci lze vymezit jako „uvolnění svalového a duševního napětí“ (Hartl, Hartlová, 2002, 504). Dále je relaxace spojována s tělesným cvičením.

Tedy pokud bychom chtěli přesněji rozlišit meditaci a relaxaci, můžeme konstatovat, že primární zaměření meditace je směřováno na mysl a soustředění (na proudění vzduchu,

na nádech a výdech, vizualizace apod.). Základ pro relaxaci je v tělesné oblasti, resp. uvolnění všech částí těla (např. střídání uvolnění a napětí ve svalech apod.).

Goleman (2001) upozorňuje ještě na jeden rozdíl a to, že relaxace netrénuje pozornost. Proto jsou medituující mnohem bdělejší.

Meditaci a relaxaci spojil Benson (1975, in Dacey, Lennon, 2000) a tím vytvořil techniku nazvanou jako „relaxační odezvu,“ při níž lze zpomalit srdeční tep, aktivitu mozku a dechu, které mají za následek snižování škodlivých účinků stavu vyvolaného stresovou situací. Pro meditaci Benson doporučuje prostředí bez rušivých vlivů, vědomě se celkově uvolnit a zaměřit své vědomí na modlitby či nějaké motto. Tato modlitba, či chcete-li mantra, může mít na jedince pozitivní vliv.

Nešpor (2010) považuje meditaci a relaxaci za spojené části, protože při meditaci je potřeba uvolnění. Také rozlišuje pasivní techniky a techniky koncentrace. Pasivní techniky meditace jsou takové, při nichž medituující pozoruje svoje myšlenky s odstupem.

3.4 Meditace a její vliv

Elektroencefalografické záznamy ukázaly, že při meditaci se objevují tzv. alfa vlny v důsledku zpomalení činnosti mozku. Alfa vlny se objevují zejména v případě relaxovaného stavu. Navíc při výzkumu vyrušení meditace u zenových mistrů docházelo jen k minimálním blokům alfa rytmů trvajících 2 sekundy. U zkušených medituujících mnichů se objevily také theta vlny (stav mezi bděním a spánkem), i když se liší od spících osob. Byly také zjištěny další vlivy meditace na lidské tělo a to zejména zvýšení hormonální aktivity (vyšší činnost hypofýzy, štítné žlázy a ledvin), zlepšuje fungování orgánových soustav, podpora duševní aktivity a harmonizace celé osobnosti. Dokonce se zjistilo, že se snižuje i spotřeba energie (cca o 20%) mozku (Burns, Ottama, Cassim, Hirai, 1999).

Meditace ovlivňuje také činnost amigdaly. Amigdala hodnotí informace přicházející z vnějšího prostředí, pokud toto hodnocení značí nebezpečnou situaci, ohlásí nebezpečí a tím zalarmuje mozkovou činnost a celé tělo. Také dává situacím emoční náboj (Šmarda, 2004).

Nešpor (1998) vyjmenovává použití relaxačních a meditačních technik, které měly pozitivní vliv na zdravotní stav (např. astma, bolesti hlavy, deprese, insomnie, závislost na návykových látkách nebo jako doplněk psychoterapie u hraniční poruchy osobnosti). Paulík (2010) považuje meditaci za hlubší relaxaci, jenž umožňuje člověku získat nadhled

nad situací. Meditace umožňuje pochopení situace, ale také uvolnění a sesbírání energie. Zajímavý byl výzkum provedený Wisconsinskou univerzitou v Madisonu, jenž zjistil pozitivní účinek meditace na mozek a imunitní systém (Paulík, 2010).

Propojenost psychiky a tělesné složky není potřeba zdůrazňovat. Vliv buddhistické meditace na tělesné složky zkoumali Sudsuang a kol. (1991) a zjistili, že praktikování má vliv na biochemické a fyziologické změny, konkrétně vliv na snížení hladiny kortizolu, výrazně se zvýšila celková úroveň bílkovin a snížení tlaku (snížil se jak diastolický, tak systolický).

Meditace ovlivňuje i metabolismus, během meditace klesá potřeba kalorií. Během meditace dochází k nárůstu alfa vln, který je typický pro relaxovaný stav. V případě pocíťování hněvu nebo napětí se na EEG objevují tzv. beta vlny (Burns, Ottama, Cassim, Hirai, 1999).

Benda (2010) trefně poznamenává, že samozřejmě praktikování meditace není o tom, že vás zbaví starostí a vyřeší problémy. Někdy je potřeba jednat a nestačí pouhé pozorování a nehodnocení. Každopádně meditace může být dobrým pomocníkem pro psychoterapii. Také upozorňuje na možnou psychospirituální krizi v souvislosti s praktikováním meditace při nedodržení instrukcí, která se může projevat spontánním smíchem či pláčem, ale i různými vizemi či třesy a křečemi.

4 VŠÍMAVOST

4.1 Pojetí všímavosti

Všímavost je spjatá s žitím tady a teď, s přítomným okamžikem. Co v tuto chvíli člověk dělá, si uvědomuje, prožívá.

Všímavost je stěžejním pojmem buddhistické psychologie zvané abhidhamma. J. Benda všímavost definuje jako „schopnost nezaujatě pozorovat, zaznamenávat, znovupoznávat a pamatovat si prožívané psychické jevy“ (Benda, 2007, 130). Mezi psychické jevy lze zařadit vše, co je spojené s prožíváním jako tělesné procesy, cítění, stavy mysli. Všímavost na rozdíl od koncentrace na určitý předmět či situaci je nehodnotící a otevřená všem vjemům a skutečnosti (Benda, 2007).

Shapiro (2009) všímavost spojuje s pojmy vědomí, obezřetnost, rozlišování a retence. Pojímá to jako uvědomění a rozpoznání v přítomnosti. Všímavost je nejenom proces tvarování mysli, ale i výsledek, což v sobě zahrnuje uvědomování si něčeho. Všímavost je v současnosti obecně přijímána jako přístup, jenž umožňuje adekvátně reagovat na duševní procesy, které mohou přispět k úzkosti a maladaptivnímu chování.

Bishop (2004) navrhuje dvousložkový model všímavosti – první složka zahrnuje samoregulaci – pozornost je člověkem udržována a zaměřena na přítomný okamžik a dále na měnící se myšlenky, pocity a vjemy v daném okamžiku. Tedy co se děje tady a teď, což značí být plně přítomen a žít v tuto chvíli. Zde je opět patrné, že nejde o potlačení myšlenek, ale naopak. Všechny myšlenky jsou předmětem pozorování, nikoli rozptylování. Řízení pozornosti zahrnuje nejenom neustálé udržování pozornosti, ale její přepínání a rozvíjení. Druhou složku všímavosti je přijetí zkušenosti. Toto přijetí je charakteristické zvědavostí a otevřeností. V tomto případě lze sledovat různé prvky zkušenosti a dále vnímat jak jeden prvek vede k jinému (např. kritická myšlenka vede k nepříjemnému pocitu). Tedy získáme vhled do podstaty vlastních myšlenek a pocitů. I když všímavost lze rozvíjet prostřednictvím meditace, toto rozvíjení lze cvičit i v běžných situacích. Myšlenky, které k nám přichází, jsou předmětem pozorování a rozvíjení myšlení, které následně umožňuje využívat více zdrojů ke zpracování informací. V tomto pojetí lze všímavost definovat jako metakognitivní dovednost. Tím, že myšlenky pozorujeme bez hodnocení, tak je vnímáme bez očekávání, tužeb, přesvědčení či předsudků. Hamiltonová (2006) upozorňuje na podobnost meditace všímavosti s kognitivními přístupy k nemocem,

ale zdůrazňuje, že přece jenom existují rozdíly – meditace všímavosti se nezaměřuje na patologii, bere ji také jako přístup prevence.

Tedy nepotlačujeme myšlenky, pozorujeme je, nerozvíjíme je a nehodnotíme. Současně v popředí je uvědomění si tady a teď. To, že myšlenky pouze pozorujeme a neztotožňujeme se s nimi, nám umožní mít od nich odstup a lépe reagovat.

Všímavost je nehodnotící schopnost, která odpovídá dle Frýby (2008) krátkodobé paměti. Sice u této schopnosti je důležitá pozornost, ovšem je potřeba tyto dva jevy rozlišit. Pozornost je na rozdíl od všímavosti selektivní a zaměřená na předmět. Všímavost je „nepřetržitou ostražitostí, bdělostí mysli, jež spočívá v plynulém všímání, neselektivním pojmání a zaznamenávání skutečných dějů“ (Žitník, 2010, 69).

Všímavost (používá se také anglický termín mindfulness) – v jazyce páli sati směřuje k bdělé přítomnosti - tzv. sammá-sati – správné uvědomění. Dále se lze setkat s termínem satipaññhána (pál.) – paññhána „umístění blízko vlastní mysli“, je tím myšleno tzv. zpřítomnění uvědomění. Z buddhistické filozofie můžeme tedy všímavost brát jako prostředek pro osvobození z utrpení. Pro buddhisty je v centru pozornosti spíše tzv. vipassaná – vhled a to zejména vyzvedávání tzv. bóddhistattvy, který se vzdává svého osvícení kvůli soucitu s ostatními trpícími bytostmi. Základními principy pracování mysli vycházející z buddhistické psychologie abhidhammy je poznávání, formování a osvobození mysli (Nyanáponika, 1995).

Všímavost lze využít i ke zvýšení sebezpřijetí jako vědomého výběru. Deficit sebezpřijetí může vést k mnohým problémům zahrnující deprese či hněv. Stav „být si vědom“ podporuje schopnost vidět objekty z více perspektiv a navíc vnímat objekt z pohledu změněného kontextem. Naopak rigidní stav se drží jednoho pohledu a působí automaticky. Z této perspektivy se lze dívat i na pojetí sebe sama. Automatizace myšlení, a nemusí se jednat jen o sebezpřijetí, způsobuje, že informace a vůbec zkušenosti jsou ochuzeny o nový potenciál k novému vnímání a reinterpretace. Základ všímavosti je aktivní podílení se na vnímání nových pohledů a rozdílů. Všímavost ve vztahu k sebezpřijetí staví na přijetí a zkoumání dosavadních zkušeností než zaměření na sebehodnocení a sebekritiku. Zdravé sebezpřijetí znamená žít vědomě bez masky a bez obav, že ostatní lidé budou člověka negativně posuzovat (Carson, Langer, 2006).

Všímavost je někdy považována jako obecnější metoda, nebo jsou jí označovány soubory technik, jindy jako psychologický proces, výsledek. Všímavost lze spojit s prvky expozice, kognitivní změny, se sebeřízením, relaxací a také přijetí (Hayes, Wilson, 2003).

Je důležité si uvědomit rozdíly mezi všímavostí a významy jevů. Pokud slyšíme zpěv ptáků, tak si můžeme něco představit, může se nám zjevit vzpomínka. Ovšem pokud si pouze uvědomíme samotný proces, tak potom se jedná o všímavost (v tomto případě proces označíme jako „slyšení“) (Benda, 2007).

Germer (2005) považuje všímavost za dovednost, která nám umožňuje být reaktivní na to, co se děje v přítomném okamžiku, ať už jsou zkušenosti pozitivní, negativní nebo neutrální. V tomto případě se i náš pocit pohody zvyšuje. Všímavost je, dalo by se říci, opakem autopilota nebo snění. Nechat věci být ovšem neznamená schvalovat maladaptivní chování. Naopak přijetí předchází změně chování. Buddhistická psychologie nerozlišuje mezi dobrým a špatným, ale spíše prospěšným a neprospěšným. Prospěšné je to, co snižuje naše utrpení. Z tohoto důvodu všímavost vyžaduje úsilí a záměr.

4.2 Komponenty všímavosti

Komponenty pozorování, nehodnocení a nereagování se jeví jako užitečné zvláště pro pochopení změn. Nereagování na vnitřní zkušenost, resp. na pocity a myšlenky, které přicházejí a zase odcházejí, je zejména důležité u psychických poruch (zejména sociální fobie, generalizované úzkostné poruchy, ...), které ve svém středu mají zvýšené pozorování sebe sama spojené s rozvíjením těchto myšlenek (negativních). Právě neustálé „přehrávání“ negativních myšlenek a jejich rozvíjení se jeví jako důležitým bodem pro udržování psychických poruch. Také vyhýbání lze vidět jako etiologický faktor mnoho problémů vč. zneužívání drog a závislostí (Baer, 2007).

- Pozorování – jak bylo již výše zmíněno, prostřednictvím rozvoje všímavosti pozorujeme vnitřní jevy (myšlenky, emoce...), tak vnější (zvuky, pachy...), kromě samotných jevů lze si pak všimnout i jejich intenzity, délky trvání, hlasitost, kvalitu.
- Popisování – jedná se o označení jevů, které v během meditace prožíváme (slyšení, zvedání ruce, smutek). Označení je bez hodnocení, nezajímá nás, zda je to dobré či špatné, pouze reflektujeme skutečnost.
- Akceptace – přijetí jevů takové jaké jsou, umožňuje jejich předešlé neposuzování. Nehodnocení je spojeno s pozorováním a popisem, nelze slučovat s pasivitou či rezignací.
- Vědomé jednání – lze mluvit o zaujetí činností, která je právě tady a teď vykonávána, spojit se činností. Vědomé jednání nemusí být omezeno pouze na meditační

činnost, ale je rozšířeno na běžné aktivity, protože spoustu věcí děláme automaticky (Baer, Smith, Allen, 2004).

4.2.1 Koncentrace

Základem meditace je schopnost koncentrace, určité zaměření na předmět, v případě meditace to může být dech nebo klesání a zvedání břicha. Koncentrace také znamená nepřerušovaná pozornost, která eliminuje vnější vlivy. Soustředěnost na určitý bod, resp. úkol či cokoli jiného zvyšuje výkon a zlepšuje paměť. Koncentrace není důležitá jen v meditaci, ale i dalších technikách. Pokud cvičíme třeba tai-ji, bez koncentrace jsou to jen pohyby bez smyslu a navíc lze lehce rozlišit cvičícího, který se koncentruje na pohyb a cvičícího, který při cvičení řeší třeba potíže v práci. Také jógová cvičení zahrnují koncentraci pozornosti na pohyb, dýchání v ásanách (jógové pozice) a procíťování účinků ásany na tělo.

Dle Fontany (1998) je koncentrace pro meditaci důležitá, protože nám pomůže pochopit a poznat samu sebe. Je to způsobeno zejména tím, že náš život je změť neustálého pohybu a je záplavou nesčetných a různorodých podnětů, které vyžadují naši pozornost. Díky koncentraci, budeme všímavější k jakékoli činnosti. Při meditaci se koncentrujeme na jediný, neměnný podnět či s jednoduchými opakováními (nádech či výdech). Fontana uvádí např. cvičení, které spočívá v tom, že si zvolíme nějaké slovo, třeba „květina“, slovo napíšeme na papír a dále zapíšeme slovo, které nás s výchozím slovem napadá a tak pokračujeme dále do té doby, dokud nás napadají další slova související s výchozím.

Cvičit koncentraci tedy znamená zaměření se na jediný předmět či bod. Dle Golemana (2001) se postupně při cvičení koncentrace se meditující do objektu pronikne, který pak zůstane jedním bodem ve vědomí.

4.2.2 Přítomnost

Všímavost pracuje s přítomností, s přítomným okamžikem tady a teď. V souvislosti s bytím lze v podstatě říci, že žít v přítomnosti umožňuje být přímým účastníkem života a mít ho pevně v rukou. Minulost už nezměníme, lze ji jen přijmout, o budoucnosti nic nevíme, ale můžeme ji dotvářet právě v přítomnosti. V souvislosti s buddhistickou filozofií lze mluvit o „zasazení semínka“ prostřednictvím svého jednání, které má za důsledek „sbírání plodů“ svých činů. Samozřejmě to nemusí vylučovat to, že také vzpomínáme nebo plánujeme. Život si můžeme komplikovat právě tím, že pouze žijeme minulostí či

budoucností a nevnímáme přítomný prožitek v jeho plné síle. S tím souvisí i pojem bdělá přítomnost, opak tohoto pojmu lze charakterizovat jako být „duchem nepřítomen“.

4.2.3 Prožívání

Dle abhidhammy lze rozlišit čtyři úrovně prožívání. Bezprostřední prožívání, které se objevuje v přítomnosti událostí, zážitků, procesů, které je spojeno s tělesným prožíváním v přítomnosti. Dále se jedná o tělesné prožívané obsahy minulých zážitků, které vedou při jejich vybavování z paměti k prožívání dalších stavů. K další úrovni prožívání dochází v případě čtení knih, poslouchání přednášek, které jsou méně skutečné než bezprostředně prožívané události. Pojmové myšlení, které se spíše orientuje na nevědomé motivování, popř. mechanické zpracování údajů, což nemá vztah k aktuálnímu stavu člověka a tedy k prožívané skutečnosti (Frýba, 2002).

4.2.4 Pozornost

Předpokladem všímavosti je jistá dávka pozornosti. Pozornost lze popsat jako „schopnost vybírat určité informace pro následné podrobné zpracování a opomíjet jiné informace“ (Atkinson, 2003, 172). Plháková (2005, 77) definuje pozornost jako „mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů.“

Na začátku rozvíjení všímavosti je prostá pozornost. Tu si můžeme představit jako jednoduché uvědomění prostých faktů, které k nám přichází. Ať jsou to myšlenky, tělesné pocity nebo vjemy. Prostá pozornost je bez hodnocení, vnímáme předměty pouze takové, jaké jsou bez rozvíjení, bez přiřazování nálepek. V případě pozorování bez hodnocení a soudů můžeme vidět věci obohacené o nový pohled, často si všimneme něčeho, co jsme ve spěchu a v zajetí posuzování přehlédli. Opět je zde kladen důraz na tady a teď, protože pokud bychom rozjímali nad budoucností nebo minulostí, netýkalo by se to již všímavosti, ale spíše bdělého snění. Prostá pozornost je receptivní a nakonec vyústí ve vhled (Nyanáponika, 1995).

4.2.5 Otevřenost

Obecně lze otevřeností rozumět schopnost přijímat nové zkušenosti, nevnímat změny jako něco negativního, ale naopak jako výzvu. Otevřenost souvisí se zvědavostí, s touhou po poznání a přijímání věcí, které přicházejí. Otevřenost v sobě také spojuje touhu

objevovat a experimentovat. Během všímavosti vnímáme pocity, vjemy bez hodnocení, vítáme vše, co v tuto chvíli k nám přichází.

V kontextu tzv. Big five je otevřenost spojována s vyvinutou fantazií, nekonvenčním přístupem a ochotou přijímat změny (Hřebíčková, Urbánek, 2001).

4.2.6 Kontinuita

Všímavost můžeme rozvíjet prostřednictvím různých technik, ale důležitá je i část zařazení do běžného života. Kontinuita u všímavosti představuje nepřetržité udržování všímavosti během denních činností (jídla, cesta do práce...). Náš život je kontinuální, nepřetržitý tok událostí – vše začíná narozením a končí smrtí. Kontinuitu lze spojit s buddhistickou tezí – vše plyne, nic není stejné, tak jako myšlenky, vše na sebe navazuje. Prostřednictvím procesu všímavosti lze tuto kontinuitu vnímat a pozorovat.

4.3 Rozvíjení všímavosti

Dle Frýby (1997) kultivace všímavosti lze provádět různými způsoby a to nejenom prostřednictvím buddhistické meditace.

Zajímavými technikami rozvíjením všímavosti je pobyt ve tmě, resp. technika omezené zevní zkušenosti, kterou nabízí také Beskydské rehabilitační centrum v Čeladné. Tato technika postavena na sensorické deprivaci, kdy člověk pobývá ve tmě 10 dní. Sensorická deprivace je zmírňována pravidelným kontaktem zpravidla s psychoterapeutem. Další možností je tzv. flotation rest (restricted environmental stimulation technice), při které je člověk ponořen do nádrže s vodou s přidanými látkami, které způsobují nadnášení těla. Obvyklá doba setrvání je 1 hodina. Původ techniky omezené zevní stimulace je v Tibetu, kde se praktikuje pod názvem tzv. yangtik (Kupka, Malůš, Kavková, Řehan, 2012).

- **Technika uvědomování**

Gestalt terapie nabízí techniky, které mohou rozvíjet všímavost. Technika uvědomování se zaměřuje na sledování myšlenek. Problém je, pokud v tuto chvíli nejsme v bdělé přítomnosti a naše myšlenky narušujeme tím, že je cenzurujeme (Perls, Hefferline, Goodman, 2004).

- **Focusing**

Autorem tohoto rozvíjení všímavosti je E.T.Gendlin (ve spolupráci C.G.Rogersem). Základ je zaměřování pozornosti na určitý tělesný pocit a uvědomění si ho – toto nazýváme tzv. pociťovaný smysl. V podstatě se učíme vnímat své tělo, co nám „říká“. Před samotným započítím nácviku se člověk ukotví – uvědomuje si např. jakou má polohu, kde se jeho tělo dotýká podložky apod. Focusing pomáhá chápat významy vlastního prožívání. Jde v podstatě o to, že vnímaný a uvědomovaný somatický pocit střídáme s vnímáním obsahu mysli a zároveň pozorujeme, jestli se v těle nedějí nějaké změny (Gendlin, 2003).

- **Meditace všímavosti**

Meditace zaměřující se na rozvíjení všímavosti je práce s myslí, ovšem i tělo není vyloučeno. Při meditaci jste v určité poloze, kdy držíte vzpřímenou páteř, myslí sledujete prožitky těla, co říká, jak se cítí, jak se chová. Cvičit všímavost lze prakticky kdykoli. Člověk nemusí zůstat v meditační poloze s kříženými nohama, ale lze pracovat s myslí při jakékoli činnosti. Důležité je uvědomění tady a teď. Člověk si může klást otázky „co právě dělám?“ Základem všímavosti je zaměření pozornosti na činnost. Dalo by se říci, že aktivitu, kterou pozorujeme, můžeme „rozkouskovat“ na dílčí detaily. Pozorování jednotlivých dílčích aktivit činnosti je typický pro svoji kontinuitu, resp. snahou o kontinuitu, protože necvičená mysl bude neustále třehtat, odbíhat.

Předpoklad pro provádění meditace všímavosti je být uvolněný, také nic neočekávat. Nejdříve zjistit, jak se člověk cítí, co prožívá, jaké je přítomno naladění. Další nezbytnou součástí je mít správný postoj, který v podstatě vyjadřuje, jakým způsobem věci vnímáme. Zahrnuje i nesprávné názory, mezi něž patří očekávání či nesprávné představy. Během meditace se objevují různé představy, stavy, pocity – jednoduše je pouze pozorujeme, neztotožňujeme se s nimi, ale ani je neodmítáme či neignorujeme. Také je názor, že meditace všímavosti je vlastně rozvoj vztahu mezi myslí a tělem. Nejprve není cílem udržení co nejlepší koncentrace na objekt, ale spíše samotné uvědomění toulavé mysli nebo to, že v tento okamžik přemýšlíme. Při zažívání silných emocí se spíše budeme koncentrovat a uvědomovat si jaké vjemy tuto emoci doprovází. Opět je upozornění, že se s emocí neztotožňujeme, protože její působení by se rozšířilo. Základem je chápání, jak emoce na nás působí, jak ovlivňuje naše myšlenky a chování. Další předpokladem je správné úsilí - tedy od probuzení až po dobu, kdy usínáme neustále si uvědomovat vše kolem nás. Pro meditaci všímavosti je nejprve důležité získávat informace o meditaci

prostřednictvím svého učitele a knih, pak tyto informace vstřebat a následně mít osobní zkušenost. Cvičení naší mysli pak způsobí, že věci vidíme z jiného úhlu pohledu. To, co se stane, buddhisti nazývají vhled. Tedy něčemu jsme rozuměli před tím pouze povrchně (Tejaniya, nedat.).

Pozorování nádechu a výdechu - pro nácvik všímavosti je velmi jednoduchá instrukce, a to pozorování vlastního nádechu a výdechu, resp. klesání a zvedání břicha. Pro počáteční nácvik je možné dát ruku na břicho. Pro někoho je jednodušší zaměřit svoji pozornost na okraj nosních dírek, kde proudí vzduch. Při nácviku může dojít k vyrušení a k „toulání“ mysli, které je přirozenou součástí nácviku. Vždy je potřeba si toto uvědomit a označit (např. když uslyšíme nějaký zvuk, tak to jednoduše můžeme označit jako „slyšení“, při sledování myšlenky zase „myšlení“ apod.) a opět se vrátíme k zájmu pozorování. Tím, že pozorujeme naše dýchání, usnadní se udržování pozornosti (Frýba, 2002).

Všíímavost lze rozvíjet několika směry:

- Sledování těla
- Vnímání nádechu a výdechu – sledují se a prožívají pohyby břicha při nádechu a výdechu, popř. proud vzduchu u nosních dírek, dbá se na pomalý nádech a výdech. Sledování nádechu a výdechu je považováno za jedno z nejdůležitějších pro tzv. džhānu (meditační pohroužení), když rozvíjíme klid (samatha-bhāvanā) a vhled (vipassanā-bhāvanā). Pokud bychom toto vnímání měli spojit s buddhistickou psychologií, tak zde je možné sledovat podmíněnost všech a pomíjivost jevů – nádech a výdech by neexistoval bez těla, v těle máme smyslové orgány, kterými vnímáme. Vzniká vědomí, které je spojeno s cítěním, vnímáním a mentálními formacemi.
 - Polohy těla – během meditace si také uvědomujeme, co naše tělo dělá, např. když jdeme, stojíme, sedíme.
 - Jasně uvědomování – vše, co se děje, si uvědomujeme (např. když jíme, mluvíme, žehlíme...).
 - Části těla - lze si všímat i části těla, které je ohraničené od vnějšího prostředí, co se děje uvnitř těla a co venku.
 - Pozorování prvků – tělo lze pozorovat z pohledu prvků, ze kterých se skládá – prvek pevnosti (země), tekutin (voda), tepla (oheň) a pohybu (vzduch). Toto uvědomění si pouhých prvků mizí představa jednotné bytosti či vnímání celistvého já.

- Uvědomění si nečistého – jde v podstatě o pochopení toho, že nic není stálé, i tělo se mění. Jednou zemřeme a naše tělo se bude rozkládat, tedy je zde aspekt zanikání všech jevů, tedy i těla.
 - zaměření na libost a nelibost – praktikující se učí ovládat strach a úzkost, překonávat ji při vzniku, během rozvíjení všímavosti musí také zvládat nepříznivé okolní jevy (např. komáry, hluk...).
 - Sledování citů – uvědomění si citů, které vychází z vnímání, dle abhidhammy jsou city spojené s tělem nebo s činností mysli. Praktikující sleduje vznik a zánik jevů, které doprovází city.
 - Sledování mysli – opět je zde důležité označování své mysli – pokud je mysl ovlivněná hněvem, tak ji praktikující označí jako hněvivou mysl, jako soustředěnou označí jako mysl soustředěnou. Praktikující se zastavuje u toho, kde vlastně myšlenka vzniká a kde zaniká.
 - Poznávání pěti překážek – v théravádové tradici se pěti překážkami u všímavosti myslí touha, zlá vůle, strnulost, nepokoj a výčitky a pochybovačnost.
 - Poznávání lpění – mezi skupiny jevů, na kterých lpíme a z nichž se dle abhidhammy skládá osobnost, je vědomí, formace, cítění, tělo a vnímání (Frýba, 2010).

Nácvik uvědomování může přispívat k tomu, že rychleji rozpoznáme zhoršení zdravotního stavu, ale i rozlišování pocitů, sebepoznání a tedy snazšího stanovení svých cílů realističtěji (Nešpor, 2010).

4.4. Všímavost v psychoterapii

4.4.1 Terapie přijetí a angažovanosti (ACT)

Terapie slouží k přijetí člověka nevyhnutelných situací, identifikovat a zaměřit se na podmínky směřující k dosažení cílů. Jde v podstatě o to všimnout si myšlenek jako takových bez posuzování, jestli jsou dobré či špatné, pravdivé či nikoli. Staví na základě, že potlačování negativních a nežádoucích myšlenek má spíše za následek jejich častější frekvence a tedy nic neřeší. Učí všimnout si užitečných vzorců chování (Bach, Hayes, 2002).

ACT zahrnuje škálu strategií jako je psychoedukace, nácvik řešení problémů, vystavení, ale i všímavost a přijatelnost jako schopnost vnímat změny chování nezbytné

pro to, aby se člověk cítil smysluplně. V popředí je také to, že vyhýbání, což je neochota zažít i negativní vnitřní jevy, škodí. ACT vychází z předpokladu, že mnoho forem psychopatologických jevů souvisí s neplodným a kontraproduktivním úsilím, aby se zabránilo právě tyto negativní zkušenosti zažívat. Problém je v tom, že čím více se snažíme něco potlačit, tím tyto negativní jevy více zažíváme. Pacient se učí pracovat i s myšlenkami, např. když má myšlenku „jsem idiot“, přidává frázi „mám myšlenku, že jsem idiot“. Toto usnadňuje uznání, že jsme odděleni od myšlenek a pocitů, tedy je to důležité z toho důvodu, že naše vnitřní zážitky nebudeme vnímat jako ohrožující, resp. myšlenka – to nejsem já (Baer, 2007).

4.4.2 Dialektická behaviorální terapie (DBT)

DBT byla původně vyvinuta pro hraniční poruchu osobnosti. Je založena na dialektickém pohledu na svět, který klade důraz na rovnováhu, integraci, nebo syntézu nepřátelských myšlenek. Jádrem v DBT je integrace přijetí a změny. Zahrnuje celou řadu kognitivně-behaviorálních strategií, jejichž cílem je pomoci klientům změnit jejich myšlenky, emoce a chování. To zahrnuje i rozvíjení všímavosti s cílem usnadnit přijetí a změny (Baer, 2007).

4.4.3 Satiterapie

Satiterapii založil Mirko Frýba, který spojil východní filozofii se západně představovaným přístupem v psychologii. Ve svém středu používá všímavost jako zaměřování se na právě probíhajících procesů prožívání. Vychází dále z přístupu C. R. Rogerse, používá techniky psychodramatu J. L. Morena. Základem je tzv. čtvero zakotvení, první z nich je zakotvení v těle, což je jedním z nejdůležitějších prvků. Tím, že přesuneme pozornost na tělo, je zde zaručené vnímání přítomnosti tady a teď. Zaměřením na tělo lze prožívat nejenom pozici, ale i zda pociťujeme bolest, třes, tlak, dotek oblečení, zvedání a klesání břicha při dýchání. Toto tělesné ukotvení lze využít k relaxaci, nácviku focusingu, prostřednictvím něho si uvědomit význam svého prožívání, rozvíjení soustředění. Druhé zakotvení je ve smyslu života, v satiterapii mluví o zakotvení v cíli, který může být jak krátkodobý, tak dlouhodobý ovlivňující směr života. Pro správné zakotvení je potřeba jasná představa hierarchie hodnot, ale i o prostředcích, jak je realizovat a schopnost umět se rozhodnout. Další zakotvení představuje vztahovou složku a to zejména vztahy v blízkém okolí, o které se člověk může opřít v případech, že dochází ke krizím v ostatních oblastech života. Posledním zakotvením je tzv. institucionální,

představující všechny instituce, ke kterým má člověk nějaké povinnosti, ale také požívá nějaká práva. Dochází zde ke konfrontaci vlastní morálky s morálkou instituce (Hájek, 2002).

Právě všímavost (sati) je cílem satiterapeutické práce, kde klient je veden k tomu, aby si všímal vzájemného ovlivňování mezi jevy, situacemi a jeho prožíváním a získal náležitý vhled. Satiterapie v sobě zahrnuje nejenom prožívání, ale zvládání životních situací. Psychopatologie tkví právě v ulpívání na neefektivních a dysfunkčních formách prožívání a jednání. Mezi výcvik satiterapeutů je včleněna i meditační praxe, ovšem samotná meditace všímavosti se u klientů nepoužívá. V rozvíjení všímavosti pracují s kotvením, reflexí či průzkumem psychotopu (konkrétního životního prostoru dané osoby) (Němcová, 2002).

4.4.4 Gestalt terapie

Gestalt terapie F. Perlse pracuje také s prvky přítomné skutečnosti, která značí neztrácet kontakt se sebou a s okolím. Ovšem nemyslí se tím, že naše přítomná bdělost je nepřetržitá, ale jde o vědomí této chvíle. „Žít plně v přítomnosti znamená všímat si toho, co nám v přítomnosti připomíná poučení z minulosti, a činí tak naše přítomné reakce adekvátnější“ (Perls, Hefferline, Goodman, 298). Jde v podstatě o to, že si máme všímat přítomných věcí, které nám mohou něco připomínat a podle toho uzpůsobovat své chování. Také je potřeba si neustále uvědomovat, že vnímání přítomnosti je pouze naše vnímání, které může být, a často je jiné než vnímání ostatních lidí.

5 SMYSLUPLNOST

Smysluplnost je ústředním tématem psychologického směru, který se nazývá logoterapie. Logoterapie má své kořeny ve filozofii a to zejména v existencialismu a fenomenologii.

5.1 Filozofické kořeny – existencialismus, fenomenologie

Fenomenologie je v podstatě o tom co se jeví, co se nám ukazuje. Jak zmiňuje představitel fenomenologie E. Husserl, abychom situaci lépe viděli, je třeba ji uzavřít – tedy podstoupit od ní, vystoupit z přirozeného postoje či představy o situaci a ohraničit ji (Störig, 1991).

Tady z pojmu „uzavřít“, podstoupit ze situace, je zřejmá spojitost s konceptem všímavosti. Abychom lépe něco viděli a v podstatě, aby nás situace úplně nepohltila, musíme mít nadhled, situaci pouze pozorujeme a nehodnotíme. Tak jako všímavost, tak fenomenologie staví na stejném principu – schopnosti mít odstup a pouze pozorovat.

Existencialismu bylo vytýkáno, že je to v podstatě nihilistický směr zabývající se těžkými tématy, jako je smrt, hnus, nicota, úzkost či beznaděj. Úzkost pro člověka dle existencialistů pramení již ze samotné svobody, resp. člověk je ten, který volí a rozhoduje a zároveň má odpovědnost. Volba není náhodná, vyjadřuje naše hodnoty a zároveň se zdůrazňuje, že pokud volíme nějakou možnost, tak druhé musíme říci ne. Smysl je hodnota, kterou člověk musí volit (Sartre, 2004).

Existencialismus je v podstatě zaměřen na samotného člověka a jeho bytí. Základem tohoto bytí je úzkost, ale i osamělost člověka. Bytí je o jedinci, o jeho individualitě – člověk je sice ve své podstatě sám, ale není izolován. Důležitý je dialog se světem, který se objevuje v konkrétní situaci. Jde o bytí v čase, protože není to statický proces, ale velmi dynamický. J. P. Sartre považuje člověka odpovědného pouze sám za sebe. I pro Heidegera je základní lidskou zkušeností úzkost, kdy v podstatě jde o úzkost o bytí na světě, resp. vlastního nebytí. Polemizuje také s úplnou svobodou, dle Heidegera je člověk ovlivňován podmínkami, do kterých je „vržen“ (pohlaví, doba, ve které žije...) (Störig, 1991).

Potřeba smyslu je pro člověka určující – ztráta smyslu může vyústit až ke zbytečnosti své existence, což pro mnohé může znamenat vzdání se svého života. Smysl si hledá člověk sám, je tedy ve svém životě aktivní. Nečeká, až si ho smysl najde sám, ale dělá to, co ho baví, co je pro něho užitečné, co je užitečné pro ostatní.

Yalom (2006) vidí smysl člověka v altruismu, tvořivosti, angažovanosti v nějaké věci, hédonismu a sebetranscendenci. Smysl altruismu spatřujeme ve službě druhým lidem, v činnostech, které mohou zlepšovat život jiným. Altruismus, jako smysl života, se často objevuje u pracovníků v pomáhajících profesích. Smysl můžeme nacházet také v zapálení pro věc, pracovat na nějakém tématu (např. ekologický aktivismus). Nalézat smysl v tvořivosti, ve vytváření nových věcí, pohledů. Tvořivost život obohacuje. Smysl života nalézáme i v hédonismu, jednoduše řečeno, žít svůj život naplno, radovat se ze samotného bytí, ale i maličností, které obohacují náš život. Zdroj našeho životního smyslu lze spatřovat i v seberealizaci, tedy v rozvíjení svého potenciálu, tedy uskutečňovat své bytí tady a teď. Yalom (2006) vidí ještě smysl života v sebetranscendenci, což chápe jako směřování k něčemu „nad“ sebe sama, co člověka může přesahovat.

5.2 V.E.Frankl (1905-1997)

V.E.Frankl se na vlastní kůži přesvědčil, že i v utrpení může být smysl, jak popisuje ve své knize *A přesto říci životu ano* (2006). Zažil koncentrační tábor a je těžké si představit, co vše musel zažít. Aby jeho existence měla smysl, vedl i v těchto nelidských podmínkách psychohygienické kroužky pro spoluvězně. Když mu dozorcí roztrhali jeho knihu, tak ji v mysli i s horečkou skládal dohromady.

Během války dostal výjezdní vízum do USA, ale pouze pro něho, ne pro rodinu. Rozhodl se zůstat, uvědomil si, že svoje blízké nedokáže opustit. Smutný příběh Franklova života ukazuje jeho neuvěřitelnou sílu. Po druhé světové válce začíná jeho tvůrčí období, kdy sjednocuje svoje myšlenky týkající se logoterapie, kterou považuje za třetí vídeňskou školu psychoterapie (Wagenknecht, 2000).

Logoterapie směřuje člověka spíše do budoucnosti. Pojem logoterapie vychází ze slova „logos“, což je smysl, ale i duch. Důležitým bodem lidského života je žít pro něco, bez toho nemůže přežít – říci životu ano. Smysluplnost je směřována k něčemu, co nás přesahuje, je zaměřena na něco. Smysluplnost lze spatřit i v zaměření na budoucnost, na úkol, který je potřeba ještě splnit. Tento budoucí úkol je motivačním aspektem pro udržení

života i ve chvílích utrpení. Pro člověka je základním úkolem hledání smyslu lidské existence. Frankl uvádí, že tento smysl se mění, důležité je, že existuje. Člověk ve své podstatě je svobodný, záleží na každém jednotlivém člověku, jak svůj život uchopí. I když zažije i utrpení, vždy má na výběr, jak se k tomuto utrpení postaví. Frankl říká, že i v utrpení lze najít smysl (Frankl, 1994).

Osobnost člověka pojímá z různých hledisek: je to něco neoddělitelného, co nelze odštěpit a spojujícího v sobě duchovní hodnoty. Osoba je existenciální, není faktická – být existenciální, znamená být člověkem, být odpovědným. Člověk z pohledu logoterapie se nepojímá jako pudově determinován, jako je tomu u psychoanalýzy, ale smyslově orientován. Důležitá je propojenost tělesně-duševně-duchovní (Frankl, 1994).

5.3 Alfred Längle (1951)

Navazuje na dílo V. E. Frankla, i když na rozdíl od něho zdůrazňuje také nejenom budoucnost, ale i biografii člověka. Vystudoval medicínu a psychologii na univerzitě v Innsbrucku. U Frankla absolvoval psychoterapeutický výcvik, svoji práci má rozšířenou o hlubinnou a behaviorální terapii, imaginaci či hypnózu. V 80. letech 20. stol. se rozchází s Franklem kvůli jeho rozpracování logoterapie a zakládá společnost Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (Wagenknecht, 2000).

Längle rozpracovává tzv. základní motivace člověka – první tři předchází smysluplného bytí:

1. základní motivace – ptáme se, zda můžeme být. Pro zodpovězení otázky se zajíme o náš prostor, ochranu a oporu.
2. základní motivace – zjišťujeme, zda žijeme rádi – ptáme se, zda zažíváme sounáležitost, blízkost a lásku.
3. základní motivace – tato motivace se točí kolem individuality a přijímání sebe sama takového jací jsme. Když přijímáme sami sebe, tak lépe přijímáme i druhé.
4. základní motivace – otázka smyslu existence – je život smysluplný? Vidím ve svém životě souvislosti? (Balcar, Dobruška, 1997).

Důležitost otázky po smyslu vychází ze tří základních zkušeností člověka:

- volíme mezi možnostmi, které nám život nabízí,
- není to jedno, kterou možnost vybereme, výběr závisí na našich hodnotách,
- nic není stálé, vše se mění (Längleho, 2002).

Jak je patrné zejména z poslední zkušenosti člověka, Längleho teze má velmi blízko k buddhismu, který říká, že v podstatě jistota neexistuje a to vzhledem k tomu, že je vše měnné, neustále v pohybu. Co je dále spojuje je i vnímání vlastního šťastného života. Pokud se šťastný život odvíjí od očekávání a nesplněných snů, tak je závislý na vnějších okolnostech a v tomto případě je nedosažitelný.

5.4 Smysluplnost a její součásti

5.4.1 Odpovědnost a svoboda

Být odpovědný v podstatě znamená nést důsledky za svoje chování, rozhodnutí, za své činy. Důležitými body smysluplného žití jsou pojmy odpovědnost a svoboda.

„Smysl svobody spočívá v odpovědnosti. Odpovědnost je nerozlučně spjata se svobodou.“ (Längle, 2002, 67)

Pro Längleho tedy (2002) svoboda a odpovědnost jsou neodmyslitelně spojeny. Svoboda nám dává možnost se rozhodovat, ale na druhé straně za naše rozhodnutí musíme nést odpovědnost. Tedy nejprve je zde svoboda a pak přichází na řadu odpovědnost. Odpověď na otázku komu nebo čemu se člověk zodpovídá je jednou z nejvyšších hodnot života a to je svědomí. Někdo se naopak zodpovídá druhému člověku, někdo zase Bohu či jiné síle.

Odpovědnost z pohledu logoterapie se pojí s uvědoměním, že máme život ve vlastních rukou. V tomto případě lze na místě připomenout tzv. naučenou bezmocnost Martina Seligmana – takový člověk je rezignovaný a nevěří, že by situaci mohl nějak změnit na základě dřívější negativní zkušenosti. Problém naučené bezmocnosti je, že má tendenci se objevovat i v situacích, kdy je s to člověk ji vyřešit, postavit se jí (Yalom, 2006).

Tím, že zdůrazňujeme osud, tak pohřbíváme svoji odpovědnost, ale i svobodu, kterou pojmáme jako základnu smysluplného lidského bytí. Člověk by si neměl klást otázku, co očekává od svého života, ale naopak co život očekává od člověka. Odpovědět na tuto otázku lze jen tím, že za svůj život jsme zodpovědní, resp. za svoji existenci tady a teď.

Frankl vysvětluje, že člověk říká svému životu ano, i když existuje jen v přítomnosti – budoucnost ještě neexistuje a minulost už neexistuje, proto žítí tady a teď je obkloповáno prázdnotou (Frankl, 1994).

Pokud je naše rozhodnutí špatné, můžeme mít tendenci zbavit se odpovědnosti, resp. ji přesunout na něco/někoho jiného. Odpovědnost tedy souvisí i s rozhodováním, je jednodušší nechat rozhodnutí na někoho jiného. Svoboda předchází odpovědnosti – nelze nést za něco odpovědnost a přitom je zde nemožnost to ovlivnit. To souvisí často s pocitem viny – cítíme odpovědnost občas i tam, kde nemá místo.

5.4.2 Sebeřesah a sebeodstup

Důležitými zdroji je schopnost člověka k sebedistancování a sebetranscendenci. Sebedistance pomáhá člověku oddělit se od vnějších situací, zaujmout vůči nim postoj, ale i podstoupit od sebe sama. Sebetranscendence znamená zaměření na něco/někoho jiného než na sebe sama. Právě toto zaměření ven se tímto člověk stává skutečně lidským a realizuje sebe sama. Pokud člověk naplňuje smysl svého života, je šťastný a lépe je schopný se vypořádat s utrpením. Ovšem toto štěstí je spíše vedlejším produktem, v případě zaměření se pouze na štěstí, člověk selhává a nenalézá ho. Tedy sebetranscendencí Frankl rozumí určitý přesah sebe sama, zaměření na nějaký smysl, který není totožný s osobou (Frankl, 1994).

5.4.3 Smysl a hodnoty

Hodnota pro každého může být v něčem jiná, lze ji spatřovat někde jinde. V každé situaci, události, věci může spát potenciální hodnota, která čeká na svoje objevení.

Frankl rozlišuje mezi hodnotami a smyslem. Smysl, na rozdíl od hodnot, je něco neopakovatelného a jedinečného. Hodnoty vidí v situacích opakovatelných, proto pokud by zmizely obecné hodnoty ze světa, tak by nikdy nezmizel smysl. Smysl musí být nalezen, není daný. Každý můžeme vidět smysl v něčem jiném a není to špatně. Také se zabývá štěstím a utrpením, pokud člověk nalezne svůj smysl života, je šťasten, ale může i trpět. Utrpení beze smyslu plodí zoufalství, utrpení se smyslem samo o sobě člověka k zoufalství nevede. Frankl vidí v utrpení možnost růstu, když nemůžeme změnit situaci, můžeme změnit sebe (Frankl, 1994).

Smysl není objektivně dán, nemůžeme někomu diktovat, co má smysl a co naopak nemá. Smysl musíme najít. „Smysluplně žít znamená rozpoznat nejvyšší možnou hodnotou dané situace a uskutečnit ji.“ (Längle, 2002, 41). Tedy smysl volíme v každé situaci, i

když se nám může zdát běžná, nedůležitá – přesto se neustále ptáme, byť nepřímo, zda má smysl např. v tuto chvíli nic nedělat nebo naopak využít chvíle k nějaké aktivitě. Svět kolem nás nám neustále nabízí možnosti, ze kterých volíme.

Dle Frankla náš orgán smyslu je svědomí, což je naším vnitřním rádcem proto, co je v tu danou chvíli správné. Smysl nalézáme v tom, co sami považujeme za hodnotu, resp. je to hodnotné samo o sobě. Ovšem v případě nějaké závažné životní situace, je smysl hluboko ukryt, tedy čím je situace závažnější a těžší, tím je složitější smysl objevit (Längle, 2002).

Smysl může být kosmický, který je velmi obecný. Zaměřuje se na otázky obecně smyslu života – ptáme se „Jaký má život smysl?“. V případě, že se ptáme „Jaký můj život má smysl?“ to už mluvíme o pozemském smyslu, který má konkrétní náplň, funkci. Kosmický smysl často směřuje k transcendenci – zamýšlíme se nad tím, zda existuje něco nad námi, pro někoho to může být víra, pro jiného filozofie, přírodní síla (Yalom, 2006).

5.4.4 Vůle

I zde má vůle místo, protože je spojena s důležitým pojmem smysluplnosti a to se svobodou. Vůle dle Yaloma (2006) je hnací silou, realizátorem snahy nebo odpovědným hybatelem, kde se objevuje nasazení a odhodlání. Do psychoterapie pojem vůle zakomponoval Otto Rank, také on nesouhlasil s Freudovým determinismem a vnímal ji jako něco, co dokáže pudy ovlivňovat, řídí a tlumit. Rollo May, zase považoval naše přání za předchůdce vůle (Yalom, 2006).

Frankl mluví o vůli ke smyslu, což považuje za základní zájem člověka. Vůle ke smyslu má pro člověka význam motivační, protože usilujeme o to, aby náš život měl smysl. Tento pojem je také určité měřítko psychické stability, v případě, že chybí, dostavuje se pocit existenciální frustrace (Frankl, 1994).

6 ÚZKOST

6.1 Úzkost a strach - vymezení pojmů a základní charakteristika

Strach a úzkost patří k emocím, které v člověku vyvolávají negativní konotaci. Člověk často říká, že se necítí dobře a snaží se jakýmkoliv způsobem těchto emocí zbavit. Ovšem co by bylo, kdybychom takové emoce postrádali? S trochou nadsázky bychom se ani nerozhlédli při přecházení cesty, když bychom neměli strach, že nás srazí auto. Strach a úzkost zažíváme často. Potíž by nastala v případě nadměrné síly těchto emocí, tzn. kdyby strach a úzkost byly neopodstatněné (resp. jejich pravděpodobnost by byla nízká), a přesto by nás zatěžovaly (např. nebudu jezdit vlakem, protože může vykolejit – což se sice stát může, ale je to méně pravděpodobné).

Úzkost patří mezi emocionální reakce na stresor, tedy jakýkoliv podnět, který na člověka působí zátěžově. Může se jednat o jednorázovou událost (např. rozvod), nebo nakumulování každodenních starostí. Samozřejmě záleží na závažnosti situace, ale i osobnostního nastavení, jakým způsobem bude zvládat úzkost.

Úzkost a strach jsou emoce, které mají subjektivní charakter, navíc je doprovází specifický výraz v obličeji, který je interkulturně srozumitelný. Tyto emoce jsou vrozené reakce, které přispívají k adaptaci jedince a jsou nezbytné pro přežití, resp. jako ochrana před poškozením nebo ohrožením. Úzkost a strach jsou charakteristické nekontrolovatelností a nepředvídatelností, tedy patří k nim i prožitek ze ztráty kontroly (nad situací, celým svým životem apod.), proto lidé zvýšeně úzkostní mají strach z vlastních prožitků. Experimentální psychologie považuje za zdroj úzkosti a strachu klasické a instrumentální podmiňování, tedy v prvním případě spojení nepodmíněného podnětu s podmíněným (zvuk s bolestí), v druhém případě přispěním aktivity jedince, který je podle svého chování trestán nebo odměňován. Dalším způsobem osvojování strachu a úzkosti považují učení nápodobou (Vymětal, 2000).

Rozdíl mezi strachem a úzkostí vychází z přítomnosti specifického objektu, tedy u strachu víme, čeho se obáváme, kdežto u úzkosti objekt není jasný. Obě emoce mohou plynule přecházet z jedné. Strach je určitou reakcí na specifický objekt, úzkost může být i stálou vlastností osobnosti, mluvíme tedy o úzkostnosti. Takový člověk se cítí ohrožen, ale neví čím. Navíc obdobný pocit se může objevit i za jakýchkoli podmínek. Zvýšená míra

úzkostnosti může být dána genetickou výbavou, ale i přispěním nepříznivých okolností (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

Jiní autoři rozdíl mezi těmito emocemi vidí v tom, že strach je emoce vztahující se k něčemu přítomnému, naopak úzkost k budoucímu (Nakonečný, 2000).

Další autoři úzkost považují za druh strachu, který nemá specifický objekt (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006).

Strach je vrozená reakce na ohrožení. Navíc strach je nakažlivý, dokáže vyvolat obdobou reakce lidí. Nakonečný (2000) ve své knize Lidské emoce rozlišuje stupně strachu, mírnější forma je obava, naopak silnější je zděšení. Další odnož strachu může být zoufalství v případě ztráty kontroly nad situací. Další specifickou formou je tréma, která se objevuje např. při vystoupení před lidmi apod. Vyznačuje se mobilizací energie a útekem, ale je i paradoxně spojen s útlumovým chováním, resp. se strnutím. Útěk je pochopitelný, snažíme se uniknout ohrožujícímu nebezpečí. Únik je spojen spíše se zabezpečovacími činnostmi (např. zápis do kurzů sebeobrany). Co v nás vyvolává strach? Příčiny strachu lze shrnout do čtyř kategorií a to události v okolí, popudy, emoce a představy. Samozřejmě strach ovlivňují naše zkušenosti, ale také jakým způsobem situaci vnímáme a v neposlední řadě naše genetická výbava. Strach je v obecném povědomí brán jako něco negativního, ale je i vyhledáván ve formě tzv. příjemného strachu a to zejména při vyhledávání literatury, filmů s hororovou či napětí vyvolávající tematikou. Příznaky strachu jsou obdobné jako u úzkosti (např. naskakování „husí kůže“, studený pot, zrychlený tep srdce, pocit svíravosti, bezmocnosti apod.) (Nakonečný, 2000).

Podle Augera (1998) se úzkost od strachu liší také v tom, že člověk, který ji zakouší, si o sobě navíc myslí, že není schopen čelit reálnému nebezpečí. Úzkost je nepříjemná emoce, která silně ovlivňuje člověka. Úzkostný člověk se může nám jevit jako nepřátelský k osobám, které mylně pokládá za příčinu své situace. Tento emocionální stav můžeme řešit útekem a to buď reálným, nebo pomyslným (např. odejdeme z místnosti, onemocníme). Ne vždy tento prostředek boje pomáhá, ale v případě nebezpečí (např. živelné katastrofy) je nejúčinnější. Praško a kol. (2006) považuje obranu před úzkostí tzv. zabezpečovací chování (únik ze situací navozující úzkost, vyhledávání ujištění, drogy apod.), vyhýbavé chování, odkládání nepříjemné činnosti, obviňování druhých, perfekcionismus v chování či neurotické projevy v chování (klepání nohou, okusování nehtů apod.).

V souvislosti se strachem a úzkostí Vymětal (2000) popsal několik proměnných, které hrají důležitou roli:

- vnější nebo vnitřní podněty (fantazie, myšlenky, vzpomínky),
- osobnost člověka – aktuální nálada; biologická stránka (zralost CNS, genetická výbava); psychosociální proměnné (temperament, zkušenosti z dětství a dospívání, odolnost vůči zátěži, obranné mechanismy); kognitivní (úroveň mentálních schopností, způsob, jakým se člověk orientuje v situaci, jak ji interpretuje a hodnotí); vývojové období (čím je dítě mladší, tím je citlivější na vlivy způsobující úzkost),
- situace – bezprostředně působící; situace dlouhodobě působící (typ rodiny, životní pohoda).

6.2 Projevy úzkosti

Emoce bývají viditelné i okolí a to prostřednictvím nejenom verbálních prostředků, ale zejména neverbálních, mezi něž patří např. uhýbající chování (očí), pocení, třes, chvění hlasu a „přiškrcený“ hlas, rozšířené zorničky. Rozbuší se srdce, zvýší se krevní tlak, ztlumí se činnost zažívacího traktu, potí se dlaně, objevuje se nechutenství, sucho v ústech či nespavost (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

Úzkost ovlivňuje i výkonnost a to nejenom v negativním směru. Při střední hladině úzkostnosti je výkon optimální, při nízké a vysoké je výkon nižší. Aktivační úroveň úzkosti je odlišná podle stupně náročnosti požadované činnosti, např. pro rutinní a monotónní úkoly pomáhá vyšší úzkost. Nižší úzkost je hnacím motorem pro tvůrčí, složité či nové úkoly, kterým škodí vysoké a střední stupně úzkosti. Vztah úzkosti a výkonnosti v literatuře je často pojmenován jako tzv. Yerkes-Dodsonový zákon (také zákon obrácené „U“ křivky). Úzkost a strach ve své mírnější formě aktivizují lidskou činnost, lze je tedy považovat za motivující faktor, který stimuluje poznávací a sebevýchovné zájmy. Člověk bez úzkosti je sice spokojený a klidný, ale ve školním prostředí či v konkurenční situaci je handicapován, protože nenesí v sobě ani výzvu k aktivitě, která z úzkosti vyplývá. Pokud člověk cítí, že je „vše v pořádku“, tak není důvod k posilování sebejistoty, k zápasu o větší společenské uplatnění a ke zvyšování pracovního úsilí. (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985).

6.3 Úzkost a strach v ontogenezi

Podle D. O. Hebb (1946) se u novorozence objevuje prvotní strach z rovnováhy (Nakonečný, 2000).

U dítěte dochází k vývoji v emocionální oblasti mezi 6. a 9. měsícem k diferenciaci úzkosti a strachu. Souvisí to zejména se sebeuvědomováním, resp. začíná vnímat rozdíl mezi sebou samým a okolním světem. Ve věku v 8-9 měsíci se objevuje tzv. separační úzkost, obava z opuštění matky. Pokud tuto emoci pociťuje velmi silně, může v rámci obranných reakcí stimulovat nové splnutí. Na počátku batolecího období narůstá a ve 3 letech se už nemusí projevovat vůbec. Strach u batolat je spojen s negativními zkušenostmi, které souvisí s významnými potřebami dítěte (strach z opuštění matkou, strach z nových a neznámých objektů). V předškolním věku jsou projevy strachu vázány často na dětskou představivost vytvořit si imaginární bytost. Míra intenzity může být různá, někdy může být překážkou pro osamostatňování (Vágnerová, 2005).

Důležitým motivem úzkosti je i u Karen Horneyové. Podle ní je člověk ovlivňován nejenom principem rozkoše, ale i bezpečím a uspokojením. Dítě ve svém životě potřebuje mít jistotu, ovšem často zažívá tzv. bazální úzkost, která je zakotvena v sociálních faktorech prostředí. Bazální úzkost je vyvolávána dospělými lidmi, jejichž reakce jsou pro dítě nepředvídatelné. Aby dítě překonalo bazální úzkost, vytvoří si určité vzorce chování vůči ostatním lidem. Problém nastává v případě, pokud převládá jen jeden z těchto vzorců. Jedním ze vzorců chování je tzv. pohyb k lidem. Takové dítě se snaží získat jejich dobrou vůli, při převaze dítě může být slepě konformní a oddané. Dalším způsobem chování v interpersonálních vztazích je tzv. pohyb proti lidem vyjadřuje nedůvěru vůči okolnímu světu, častý je výskyt agresivního chování a potřeby porazit ostatní. V případě chování tzv. pohybu od lidí dítě nechce k lidem náležet a vyhýbá se navazování vztahů (Homola, 1972; Drapela, 1997).

6.4 Osobnostní charakteristiky a úzkost

Úzkostí se mimo jiné zabývala i psychoanalýza, v jejímž rámci se rozlišovaly tři druhy úzkosti: úzkost z něčeho skutečného (v tomto případě tento směr, resp. jeho představitel Z. Freud nerozlišoval mezi strachem a úzkostí), neurotická úzkost, vycházející z obavy neschopnosti ovládat své pudy a morální úzkost, vycházející z „nastavení“ superega.

Jiný pohled na úzkost nabízí Cattell (1965). Úzkost má vztah s dalšími složkami osobnosti jako je emoční labilita, pocit viny, nízká sebedůvěra, podezíravost a zvýšená vnímavost vůči nebezpečí. H. J. Eysenck (1947) považuje úzkost jako synonymum neuroticismu, který se vyznačuje nejistotou, nepřízpůsobivostí, nevyrovnaností či nespokojeností. Za zdroj úzkosti L. Thorpe (1950) považuje nízké sebehodnocení, ale i pocity viny a nejistoty. U. Tewes a K. Wildgrube rozlišují úzkost existenční (např. úzkost ze smrti, ze zranění, nemoci, války apod.), sociální (stud, rozpaky, z publika, druhého pohlaví apod.) a výkonová úzkost (z hodnocení, ze zkoušky apod.) (Nakonečný, 2000).

Jednou z koncepcí je Rotterovo tzv. locus of kontrol (LOC). Rozlišuje jedince s interním LOC a externím LOC. Jedinci s vnitřním LOC vycházejí z vlastních možností a dovedností. Za důsledky, jež vnímají jako příčinu svého chování, berou plnou odpovědnost. Lidé s vnějším umístěním LOC vnímají přicházející události jako náhodu, osud apod. Často se domnívají, že těžkou situaci ani nemohou zvládnout, protože ji ovlivňují vnější okolnosti, jež znemožňují řešení. Tito lidé mají tendenci k neuroticismu, depresi, soc.maladaptivitě apod. (Zášková, 1994).

Big five je dalším přístupem k pojetí osobnostní struktury při zvládnání zátěže a jejím doprovodným znakem, tedy úzkosti. Základem tohoto dispozičního přístupu je teze, že člověk má k dispozici určitý souhrn rysů, které určují, jak se v dané situaci chová, tedy i v zátěžové situaci. Tzv. velká pětka je tvořena faktory neuroticismu (emoční labilita), přívětivosti, extroverze, svědomitosti a otevřenosti vůči zkušenosti (intelekt Faktor neuroticismu zjišťuje stupeň emocionální stability či lability (Mlčák, 2005).

6.5 Úzkostné poruchy

Fobické úzkostné poruchy

Úzkost u těchto poruch se mění často v paniku a to zejména v situacích, které jsou člověku dobře známé, proto se často objevuje tzv. anticipační úzkost, které vede k vyhýbáním se těmto situacím fungujícím jako spouštěče (Praško, 2006).

- Agorafobie – dvojího typu bez a s panickou poruchou. Agora z řečtiny tržiště původně se tato porucha spojovala se strachem z otevřených prostranství, v současnosti je porucha rozšířena o strach obecně z míst, kde nemocný cítí, že je obtížné odejít nebo je

špatně dosažitelná odborná pomoc (zejména davy, fronty, hromadná doprava). Agorafobie může vyústit až po strach z opuštění domova (Bouček, 2006).

- Sociální fobie – je spojena se strachem z kontaktu s lidmi. Nemocný má zpravidla problém jít na veřejnosti, vystupovat na veřejnosti, seznamovat se apod. Má strach z kritiky, z hodnocení ostatních lidí. Časté jsou zřejmé doprovodné jevy úzkosti jako zčervenání, třes rukou, pocení, které tento začarovaný kruh uzavírá. Sociální fobie může se vyskytovat ve formě izolovaných strachů nebo generalizovaných (Bouček, 2006).

- Specifické fobie – zahrnuje řadu izolovaných strachů např. ze zvířat, z uzavřeného prostoru, hadů apod. Psychoanalýza vidí ve specifických fobiích obranné mechanismy represe a projekce při zvládnání úzkosti (Bouček, 2006; Heretík, 2007).

Jiné úzkostné poruchy:

- Panická porucha – nepředvídatelné panické ataky trvající zpravidla několik minut. Mezi projevy lze řadit masivní úzkost, pocity dušnosti, závratě, návaly horka nebo chladu, parestezie v obličeji. V případě chronizace panickou poruchu provází anticipační úzkost. Behaviorálně-kognitivní teorie tvrdí, že jde o špatné zpracování informací – mylně si třeba vysvětlí píchání u srdce (Bouček, 2006; Ulč, 1999).

- Generalizovaná úzkostná porucha – nemocný žije v permanentní úzkosti, že se stane něco špatného (autonehoda, nemoc...). Mezi dominující příznaky lze zařadit závratě, strach ze smrti, dýchací problémy, pocit tenze, neklid (Bouček, 2006).

Obavy, které pociťuje člověk, se týkají budoucnosti (nebude ho mít někdo rád, něco nezvládne – je to široká škála obav, se kterými se člověk může setkat). Za obavami lze vidět perfekcionismus, který souvisí s tím, že nedokonalost je často spojena s nepříjemnými pocity, dále s pocity nekontrolovatelnosti. Může být pro někoho nepřijatelné pochopit, že ne vše můžeme mít pod kontrolou. Příčiny vzniku jsou spíše multifaktoriální. Bere se v úvahu i genetická podmíněnost, vzhledem k tomu, že se úzkostné poruchy vyskytují v rodině s úzkostnou neurózou. Podstatným vlivem na rozvoj generalizované úzkostné poruchy je rozvoj pocitu bezpečí v raném dětství. Nedostatečné sycení tohoto pocitu lze vidět z nepřehledné zpětné vazby od pečující osoby, nebo ji nemá k dispozici z důvodu hospitalizace, pobytu v jeslích... Také samozřejmě traumatizující zkušenost

dítěte se zanedbáváním, sex. zneužíváním či týráním hrubě narušuje vývoj pocitu bezpečí. Druhý pól, který podporuje rozvoj poruchy, je nadměrná hyperprotektivní péče rodičů, kteří v podstatě jsou také úzkostní. Předpokladem pro vznik poruchy je také určité pesimistické vidění světa, ale i nízké sebevědomí či nedostatek asertivity. Základním principem je podmiňování, tedy pokud se člověk setká s nějakou nepříznivou situací a „nezvládne“ ji, popř. bude se opakovat, tak to je půda pro rozvoj GAD (Praško, 2006).

- Smíšená úzkostně-depresivní porucha – jsou přítomny jak úzkosti, tak deprese, přičemž rozsah příznaků neopравňují diagnostikovat samostatnou diagnostickou jednotku (Bouček, 2006).

- Obsedantně-kompulzivní porucha – nemocní trpí nutkavým jednáním a vtíravými myšlenkami, které ho nutí k určitým rituálům. Realizace kompulzí do jisté míry snižuje prožívanou úzkost, kterou vyvolávají obsese, protože čím více myšlenky potlačuje, tím více se objevují. Myšlenky nemocný vnímá jako obtěžující a cizí, které neodpovídají jeho zájmům. Nemocný má často náhled, uvědomuje si, že nic takové se nestane, ale může ho silně znejišťovat, že ho to vůbec napadlo (např. „Co když ublížím svému dítěti?“). Kompulze může mít různých charakter od mytí rukou, kontrolování věcí až po opakování slov, počítání. Tyto rituály mají rigidní charakter (Bouček, 2006; Praško, 2006; Ulč, 1999).

Obsese se objevují často náhle a nemusí mít spojitost s nějakou konkrétní událostí, která by se považovala za spouštěče. Nemocný může mít pocit, že pokud by neprovedl požadovaný rituál, tak by přivolal katastrofu. Prováděné kompulze zabírají velké množství času, což se negativně odráží v běžném životě (Ulč, 1999).

- Disociační (konverzní) poruchy – typické pro tuto poruchu je dezintegrace vědomí, paměti, identit či vnímání. Je pravděpodobně spjata s prožitým traumatem. Odezní i po několika dnech, v případě chronizace se jedná často o primární (působení obranných mechanismů) nebo sekundárních (péče okolí) zisků. Mezi disociační poruchy řadíme disociační amnézii – po traumatickém zážitku ztráta paměti buď na nějakou lokální oblast, nebo všechny předešlé vzpomínky před traumatem. Dále disociační fugu – postižený často odcestuje mimo domov, přičemž jeho chování nejeví žádné známky poruchy. Nemocný trpí amnézií, může být i přítomna změna identity (Heretík, 2007).

Prožívání úzkosti je uzavřený kruh. Nejprve se objeví spouště v podobě situace, k tomu se připojí automatické myšlenky, které spustí určité chování, pak se přidají tělesné reakce a emoce, které opět spouštějí další automatické myšlenky (Praško, 2006).

7 VŠÍMAVOST, ÚZKOST A SMYSLUPLNOST

Úzkostný člověk má tendenci negativně hodnotit situace, kterým se zároveň snaží i vyhnout. Častá je selektivní pozornost a zvýšená senzitivita vůči možným hrozbám. Tato tzv. hypersenzitivita vede k přehlížení ostatních podnětů a informací (Gratz, Tull, Wagner, 2005).

Prostřednictvím rozvoje všímavosti se člověk učí úzkost všímat, přijímat ji a naučit se s ní žít, protože úzkost a strach jsou často nevyhnutelné a snaha se jich zbavit je spíše kontraproduktivní. Důležitým bodem všímavosti je to, že vede k uvědomování si pocitů, myšlenek, nikoli k hodnocení či přemýšlení o těchto podnětech. V tomto případě tedy snižuje vliv nepříjemných pocitů vycházejících z představy ohrožující situace (Wells, 2002).

Lidé s tendencí k úzkostlivému ladění často mají obavy, které směřují do budoucnosti, naopak všímavost klade velký důraz na žití tady a teď. Úzkost negativně ovlivňuje vnímanou smysluplnost života.

Výzkumy zaměřující se na využití meditace všímavosti u úzkostných poruch potvrdily pozitivní vliv na tyto poruchy (Miller, Fletcher, Kabat-Zinn, 1995).

Rozvoj všímavosti, na rozdíl od jiných metod, které se zaměřují na změnu mentálních obsahů, se orientuje na vědomí a pozornost. Všímavost zapojuje tedy již zmíněné mentální funkce jako pozornost, vědomí, ale i schopnost zaujmout postoj a účinně aktivovat kontrolu nad emocionálními reakcemi limbického systému. Bývá spojována s nižší úrovní obav, přemílání myšlenek, potlačování a stagnující uvažování. Mimo jiné se ukázalo, že systematický trénink všímavosti může ukázat pozorovatelné změny v mozku a to zejména v levém prefrontálním laloku, který je spojen s pozitivními emocemi (viz studie Davidson, Kabat-Zinn et al. 2003). Přístup všímavosti k úzkostným poruchám je založen na změně způsobu, jakým se vztahovat ke své individuální osobní zkušenosti. Cílem je zjistit, kde člověk se zacyklí ve svém způsobu myšlení než samotné kategorizování špatné/dobré a tím objevovat nové pohledy na svoji situaci. Cílem je prostě pozorovat obsedantní myšlenky, aniž by na ně reagoval, vyhýbat se hodnocení, interpretace. V podstatě se člověk učí, že jeho myšlenky není on sám či realita, může odstoupit od myšlenek a jejich neustálého přemítání. Tedy např. u obsedantně-kompulzivní poruchy může být rozvoj všímavosti účinným prostředkem pro zacházení dotěrných myšlenek, na které se naučí nereagovat dysfunkčním a kontraproduktivním způsobem. Výstupem

rozvíjení všímavosti je také ovlivňování pozornosti a to i v její schopnosti ji udržet delší dobu a v zaměření pozornosti z jednoho objektu na druhý, protože tyto dovednosti u nemocných chybí, časté je spíše selektivní pozornost na ohrožující podněty. Velkým problémem u obsedantně-kompulzivní je přijetí zkušenosti, které jsou spojeny s jejich problémem – přijetí znamená upuštění do jednání a zažití emocí a kognice, které se objeví a to bez jakéhokoli rozvíjení (žádná interpretace, hodnocení...). Při nácviku lze využívat i metafory (např. myšlenky jsou jako mraky na obzoru...) (Greeson, Brantley, 2009).

Další studií zabývající se snižování prožívání stresu ukázala, že pravidelná meditace pozitivně korelovala s dalšími výhodami – prožívání větší pohody, zvyšování sebeuvědomění (povědomí svých pocitů, myšlenek), také podpora empatie bylo rozvíjení všímavosti považována za vhodnou intervenci. Všímavost, dle studie, vede k utichnutí mysli, těla a emocí a tím si všímáme, co máme k dispozici a lépe tím můžeme zacházet se situacemi, které doprovází úzkost (Arch, Graskie, 2006).

Všímavost byla využita při tvorbě programu zaměřující se na snižování stresu, tzv. MBSR – mindfulness basic stress reduction prezentovaná Kabat-Zinnem. Rozvoj všímavosti lze mimo jiné využít meditaci, která není pouze jednobodová, ale během ní sledujeme, ale nehodnotíme a nerozvíjíme myšlenky, tělesné pocity, vjemy (Anderson, 2007).

Onkologicky nemocní se setkávají s negativními prožitky spojené s úzkostí a depresí. Zdá se, že existuje vzájemný vztah mezi depresí a rakovinou, resp. progresí rakoviny. Výzkumy také ukazují, že deprese je spojená s různými biologickými markery zánětu. Příznaky deprese a úzkosti nemocného provázejí nejenom v průběhu onemocnění, ale i po něm vzhledem k riziku návratu rakoviny. Všímavost není o vyhýbání, naopak pozorujeme, co daný okamžik s námi dělá. Jádrem všímavosti je dovolit zkušenosti, která k nám přichází, být taková jaká je. Výzkumy ukazují, že všímavost snižuje úzkost a deprese a to nejenom u chronických onemocnění. Rozvoj všímavosti může být buď alternativou, nebo doplňkem k jiným účinným intervencím (Piet, Würtzen, Zachariae 2012).

Všímavost lze rozvíjet různým způsobem. Jako taková je spojena zejména s buddhismem a to díky meditaci a obecně technikám kultivace mysli. Dalším výzkumem zabývající se možností využití rozvoje všímavosti pro zvládání s úzkostí a deprese představil využití arteterapie. Ve skupině pacientek s nádorovým onemocněním se ukázalo výrazné snížení psychosociálního stresu a zvýšení kvality života ve srovnání s kontrolní skupinou. Program rozvoje všímavosti začal kratší meditací 25-30 min a pak se pracovalo na úkolech ve skupinách. Důvodem přidání arteterapie bylo, že je z jedním výrazových

neverbálních prostředků zacílených na identifikaci vnitřních a vnějších stresorů a s nimi souvisejících emocí. Navíc se zde pracuje s nehodnocením, stejně jako v meditaci všímavosti (Monti, Kash, Kunkel, et al. 2013).

Další zajímavou studií představovala 8 týdenní výcvik v meditaci všímavosti, zvýšení všímavosti bylo sledováno v dalších 6-ti měsících. U cílové skupiny onkologicky nemocných se zkoumalo vnímání stresu, míra deprese, úzkost a zvládání. U skupiny, u které se zaměřovalo na zvyšování všímavosti, se zjistilo významné snížení vnímání posttraumatického stresu s příznaky vyhýbání. Závěry studie vyplývají, že všímavost pozitivně ovlivňuje symptomy stresu a výrazně zvyšuje psychickou pohodu, také snižuje vnímanou úzkostnost. Studie ovšem nerozlišuje mezi jednotlivými typy rakoviny, také nebere v potaz rozdíl mezi formální (praktikování meditace všímavosti) a neformální praktiky (cvičení všímavost v běžných činnostech) (Bränström, Kvillemo, Moskowitz, 2011).

Kromě zlepšení kvality života spojené obecně s prací se stresem, tak rozvoj všímavosti např. pomocí meditace se ukázalo, že se zlepšuje i biologická regulace, která je nezbytná pro podporu zdraví (např. sekrece kortizolu, zlepšení krevního tlaku) (Carlson, Labelle, et al., 2009).

Všímavost je také o otevřenosti k tomu, co k nám přichází – nehodnotíme, pouze pozorujeme. Otevřenost souvisí se smysluplností - aby se nás prožitek, jak vnější či vnitřní, dotknul, je třeba otevřít se tomu. Prožívání smysluplnosti není něco minulého, právě tady cítíme přítomnost. Důležitým spojovacím bodem pro všímavost i smysluplnost je přijetí toho, co přichází. Život přináší různé situace, smutek či radost, prožívání smyslu je i o přijetí aspektů (i nepříjemných), které nás potkávají – je to přitakání životu – je to tak a přesto s tím můžeme žít smysluplně. Všímavost nás obohacuje o neulpívání na obsahu myšlenek, neříkáme o nich, že jsou špatné či dobré, prostě jsou. Myšlenky nejsme my, neztotožňujeme se s nimi.

Neznamená to, že člověk s plně rozvinutou všímavostí neplánuje do budoucnosti nebo vůbec nevzpomíná na minulost. Zaměření na přítomnost tady a teď má ovšem své neocenitelné výhody – člověk zaplavený minulostí se nepohne ve svém životě dál, minulost lze pouze přijmout, ne změnit. Budoucnost také neznáme, ale můžeme ji do jisté míry ovlivnit právě v přítomnosti. To, co je důležité, je vůbec schopnost reflexe okolního světa, ale zejména i sebe sama. Lze uvést jeden konkrétní příklad, který se týká těla – člověk s rozvinutou všímavostí svému tělu naslouchá a reflektuje změny, všímá si jich. Je

pozorný. Dokáže také na tělesné pocity reagovat („není mi dobře, tak raději si odpočinu“ = nepřekračuje své hranice). Být přítomný, zažívat bdělou přítomnost, uvědomovat si věci kolem nás i uvnitř se projeví jako uvědomění si okamžitého prožitku. V podstatě lze říci, že všímavost není opravdu nic nového. Mnoho věcí děláme automaticky, bez bdělé přítomnosti, při tom myslíme na něco jiného. Tento automatismus ovšem často způsobuje, že si nevzpomínáme, kam jsme dali klíče, zda jsme zamkli byt apod. S lehkou nadsázkou lze říci, že pro zjednodušení svého života je lepší být všímavý k činnostem, které děláme a vůbec co vnímáme, cítíme.

8 METODOLOGICKÁ ČÁST

Diplomová práce se zaměřuje na zjišťování vztahu všímavosti, úzkosti a vnímání smysluplnosti u lidí, kteří praktikují buddhistickou meditaci. Důvodem této orientace je předpoklad, že lidé prostřednictvím meditace zvyšují schopnost všímavosti. Prožívána smysluplnost se může pojit s různým obsahem. Dle logoterapie si člověk musí svůj smysl života najít sám a navíc lze ho najít v podstatě ve všem. Všímavost je dáována do souvislosti s vnímání smysluplného života. Smysl lidské existence je právě daná tady a teď, protože právě v daném okamžiku volíme možnosti, které dávají našemu životu směr. Všímavost je velkým tématem buddhismu, který vede k pomíjivosti všech věcí. Naše existence je také pomíjivá, ale tato pomíjivost člověka podporuje k zodpovědnosti vážící se k volbě možností, které nabízí život. Všímavost nám umožňuje vnímat krásy světa, hodnoty a tím usnadňuje cestu hledání smysluplnosti.

Všímavosti (mindfulness) jako schopnost uvědomování si přítomného okamžiku, jenž se vyznačuje jasností a bdělostí. Jde v podstatě o zájem, otevřenost a přijetí toho, co jedinec právě prožívá (Kabat-Zinn, 1990).

Úzkostný člověk má tendenci negativně hodnotit situace, kterým se snaží zároveň i vyhnout. Častá je selektivní pozornost a zvýšená senzitivita vůči možným hrozbám. Tato tzv. hypersenzitivita vede k přehlížení ostatních podnětů a informací (Gratz, Tull, Wagner, 2005).

Prostřednictvím všímavosti se úzkostný člověk učí všímat, přijímat ji a naučit se s ní žít, protože úzkost a strach jsou často nevyhnutelné a snaha se jich zbavit je spíše kontraproduktivní. Důležitým bodem všímavosti je to, že vede k uvědomování si pocitů, myšlenek, nikoli k hodnocení či přemýšlení o těchto podnětech. V tomto případě tedy snižuje vliv nepříjemných pocitů vycházejících z představy ohrožující situace (Wells, 2002).

Lidé s tendencí k úzkostlivému ladění často mají obavy, které směřují do budoucnosti, naopak všímavost klade velký důraz na žití tady a teď. Úzkost negativně ovlivňuje vnímanou smysluplnost života.

Diplomová práce se opírá o výzkumy studující využití meditace všímavosti u úzkostných poruch, které potvrdily pozitivní vliv na tyto poruchy (např. Miller, Fletcher, Kabat-Zinn, 1995).

8.1 Kvantitativní výzkum

V předloženém výzkumu byla použita kvantitativní data. Kvantitativní výzkum označuje nejenom způsob, přístup, ale i plán výzkumu či použité metody.

Základní vlastnosti testů jsou dle Svobody (1999):

- objektivita – jakým způsobem test dopadne, není závislý na osobě, která test předkládá a vyhodnocuje, tedy pro všechny testované osoby jsou stejné instrukce a formulace,
- standardizace – jiný výraz pro standardizaci je normalizace – tedy stanovení norem získané vyšetřením velkého reprezentativního vzorku, díky nim můžeme pak srovnávat individuální výsledky probandů,
- reliabilita – reliabilitou se myslí označení pro spolehlivost - mít jistotu, že test měří dobře opravdu to, co má a to nezávisle na čase, s mírou homogenity jednotlivých položek – tedy nám říká, jak dobře tu danou vlastnost měří,
- validita – označuje platnost testu, předpokladem je reliabilita, jinak řečeno, zda měří opravdu to, co chceme vědět.

V předloženém výzkumu se využívají standardizované psychodiagnostické metody - dotazník je metoda, kdy vyšetřovaná osoba vypovídá o svých postojích, názorech či zájmech a to na základě introspekce. Lze rozlišit dotazník, kdy proband odpovídá na otázku „ano, ne, nevím“ a inventář obsahuje výroky, s nimiž proband „souhlasí“ nebo „nesouhlasí“ (Svoboda, 1999).

8.2 Etika výzkumu

Výzkum musí předcházet etickým problémům, které se mohou vyskytnout v případě nedodržování zásad jako anonymita, nevědomost účastníků o zaměření výzkumu, jakým způsobem bude s daty nakládáno, popř. zamlčování důležitých údajů, které by mohly být rozhodující pro souhlas či nesouhlas s účastí ve výzkumu. Toto je jen drobný výčet etických problémů, které může výzkumník řešit. Odvíjejí se také od povahy výzkumu a jeho obsahu. Aby nevzniklo žádné nedorozumění v otázkách účelu výzkumu:

- oslovení probandi byli informováni, k čemu výzkum slouží, na co budou data použita,

- odkaz na dotazníky se rozesílal e-mailem s nabídkou zodpovězení případných dotazů, nejasností,
- anonymita výzkumu byla zajištěna tím, že nebyly vyžadovány osobní údaje (jméno či adresa),
- dotazníky byly vytvořeny v aplikaci Google Disk, k vyplněným datům měl přístup pouze výzkumník.

8.3 Cíle výzkumu, hypotézy

Pro výzkum byly stanoveny následující cíle:

- a) zjistit míru všímavosti, úzkosti a vnímání smysluplnosti u praktikujících meditací v porovnání s normami,
- b) zjistit míru úzkosti ve vztahu k prožívanému pocitu smysluplnosti u meditujících,
- c) zjistit vztah všímavosti a smysluplnosti u meditujících,
- d) zjistit, zda souvisí míra úzkosti, prožívaná smysluplnost a všímavost s frekvencí a délkou meditování.

Hypotézy:

H1: Lidé, kteří praktikují meditaci, budou dosahovat statisticky významně vyšších hodnot v Dotazníku pěti aspektů všímavosti DPAV ve srovnání s populačními normami.

H2: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře prožívané smysluplnosti svého života (měřeno metodou ESK) v porovnání s populační normou.

H3: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře úzkosti (měřeno dotazníkem STAI) v porovnání s populační normou.

H4: Předpokládáme statisticky významnou negativní souvislost mezi úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikujících meditaci.

H5: Předpokládáme statisticky významnou souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci.

H6: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

H7: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

H8: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

H9: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi délkou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

H10: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

H11: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

H12: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

8.4 Nástroje měření a získávání dat

V diplomové práci byly použity převzaté dotazníkové metody a to Existenciální škála ESK, Dotazník pěti aspektů všímavosti DPAV a STAI (State-Trait Anxiety Inventory).

8.4.1 Dotazník pěti aspektů všímavosti DPAV

V předloženém výzkumu je použit dotazník, na jehož vývoji se podíleli R.A. Baerová, G.T. Smith, J.Hopkinsová, J.Krietemeyerová a L.Toneyová (2006). Účelem konstrukce bylo najít koncept všímavosti, který vsadili do pět hlavních aspektů vyjadřující její jádro. Jako podklad k vytvoření dotazníku zkoumali Škálu všímavé pozornosti a uvědomování (MAAS), Freiburský inventář všímavosti (FMI), Kentucký inventář všímavých dovedností (KIMS), Škálu kognitivní a afektivní všímavosti (CAMS) a Dotazník všímavosti (MQ). Důvodem konstrukce dotazníku bylo sjednotit koncept všímavosti, protože uvedené dotazníky se lišily strukturou a obsahem. Do české verze přeložil J. Benda, pro ověření překladu byl dotazník ponechán v jeho původní verzi beze změny. Dále byly vytvořeny normy pro českou populaci, kdy hrubé skóry jsou převáděny na standardizovanou STEN škálu (Žitník, 2010).

Dotazník obsahuje 39 otázek, na něž proband vybírá odpovědi na uvedených škálách. Obsah lze rozčlenit na pět subškál všímavosti:

- Pozorování - bdělá pozornost, vnímání toho, co se právě teď děje ve vztahu k vnitřním a vnějším podnětům, tedy jedná se o vnímání barev, zvuků..., ale myšlenek či tělesných pocitů. Schopnost pozorování je zde spjata s otevřeností. Jsou zde otázky zaměřené na to, zda respondent vnímá vjemy jako je tikot hodinek či vizuální prvky v přírodě. Zde jsou uvedeny otázky typu: „Když se sprchuji nebo se koupu, uvědomuji si počítky vznikající při kontaktu vody s mým tělem.“
- Popisování – vyjadřuje schopnost popsat své pocity, myšlenky či představy. Zjišťuje se, jak proband snadno či obtížně nalézá slova k popisu. Subškálu popisování zastupuje výrok: „Mám potíže nalézat správná slova k vyjádření toho, co prožívám.“
- Uvědomělé jednání - uvědomění si co člověk právě dělá, zda je duchem nepřítomný, věnuje se dennímu snění či ho ovlivňuje automatismus v jednání. Jde opět o pozornost toho, co děláme v přítomném okamžiku. Respondent odpovídá např. na otázky:

„Ženu se z jedné aktivity do druhé bez toho, abych k těmto aktivitám byl opravdu pozorný.“

- Nehodnocení intrapsychických prožitků - schopnost zaujmout nehodnotící postoj ke svým myšlenkám a pocitům. Jde v podstatě o orientaci na to, zda se objevuje kritika za svoje emoce, posuzování vhodnosti svých pocitů, myšlenek či představ nebo odsuzující přístup. Tato subškála je reprezentována výroky typu: „Říkám si, že bych se neměl cítit tak, jak se cítím.“

- Nereagování na vnitřní prožitky - mít odstup od svých myšlenek a emocí, nenechat se jimi „unést“. Což v tomto subtestu lze spatřovat jak je to s prožíváním úzkosti, zda tyto pocity necháme být nebo se jimi zabýváme, zda dokážeme odstoupit a nereagovat. Osoba zase vybírá odpověď na výrok: „Když mám úzkostné myšlenky nebo představy, obvykle je prostě jen zaznamenám a nechám je být.“ (Žitník, 2010).

8.4.2 Existenciální škála ESK

Autorem metody je A.Längle, žák V.E.Frankla, který ji představil poprvé v roce 1988. Vychází ze své psychotherapeutické praxe při pomáhání klientům hledat naplnění svého života. Metoda zkoumá téma smyslu bez ohledu na teoretický přístup. Sebeposuzovací dotazník se zaměřuje na čtyři vlastnosti – sebeodstup, sebezpřesah, svobodu a zodpovědnost. Sebeodstup a sebezpřesah vytváří tzv. personalitu, což představuje otevřenost vůči sobě a hodnotám, svoboda a zodpovědnost se spojuje do faktoru tzv. existenciality – rozhodná angažovanost (Längle, Orglerová, Kundi, 2001).

Položky nejsou hodnoceny z hlediska dobře/špatně. Proband odpovídá, zda pro něho výrok „naprosto platí“ až po „naprosto neplatí“. V existenciální škále mohou jednotlivé subtesty dosahovat extrémních hodnot – v tomto případě, na nízké či velmi vysoké skórování se díváme negativně. Celkový skór v tomto testu je chápán jako „existenciální naplněnost“ – tato naplněnost ovšem není pouhá představa o smyslu, ale autentický a angažovaný přístup člověka, který dokáže nejenom nalézt hodnoty, ale je i žít a postavit se za ně. Tedy dotazník zjišťuje, jakým způsobem člověk zachází se sebou a se světem (Längle, Orglerová, Kundi, 2001).

Při vytváření metody se Längle opíral o následující 4 faktory, které se vyskytují v nalézání smyslu:

- člověk vnímá sebe sama a okolní svět, v tomto daném vymezení objevuje svoje možnosti. Aby dobře vnímal sebe a svět, je potřeba SEBEODSTUPU.

- Tyto možnosti ovšem nemají stejnou úroveň, člověk volí dle svých hodnot, které ale musí vycítit. Toto vycítění důležitosti hodnot souvisí se SEBEPŘESAHEM.
- Svobodná vůle člověka rozhoduje, jaké hodnotě řekne ano, SVOBODA je obsažena v možnosti konat, ale i nekonat.
- Nestačí pouze o možnostech a rozhodování mluvit. Je na řadě konání, angažování se pro tu danou hodnotu a tím tedy uskutečňování své existence, ale na základě nesení ODPOVĚDNOSTI za rozhodnutí (Längle, Orglerová, Kundi, 2001).

Tab. č. 1 Přehled subtestů v ESK

Sebeodstup	Abychom lépe vnímali a otevřeli se, je nezbytný odstup od sebe sama ať už v oblasti citů, ale i přání či představ.
Sebepřesah	Odpoutání od sebe sama kvůli hodnotám, které nás přesahují a oslovují.
Svoboda	Se svobodou souvisí schopnost rozhodovat se. Abychom měli jistotu v rozhodování je potřeba rozpoznat hodnoty a smysl.
Odpovědnost	Pro aktivní rozhodování je důležitá odpovědnost, tedy schopnost nést důsledky jednání, ke kterému se každou chvíli vztahujeme.
Personalita	Souhrn sebeodstupu a sebepřesahu – otevřenost k hodnotám a k sobě samému.
Existencialita	Souhrn svobody a odpovědnosti – být aktivní a rozhodný.
Celkový skór	Prožívání smysluplného života.

8.4.3 STAI (State-Trait Anxiety Inventory)

Tento inventář má dvě verze měřící jak aktuální stav (X-1), tak i úzkostnost jako vlastnost osobnosti (X-2). První část se tedy zaměřuje na pocity úzkosti, obav a strachu, přičemž se zjistilo, že to pozitivně koreluje s pociťováním neklidu a nespokojenosti. Pro zjištění formy X-1 se probandů dotazujeme „jak se cítí právě teď“ – na uvedené výroky typu „jsem smutný, ustrašený“ se vyznačují odpovědi zaměřené na intenzitu (vůbec ne – velmi). Forma X-2 se zaměřuje na to, „jak se obvykle cítí“ – výroky opět typu „rychle se unavím, jsem bezstarostný“. Dotazník má 40 otázek – 20 otázek týkající se aktuálního stavu a 20 otázek zaměřující se na vlastnost osobnosti. Odpovědi proband zaznamenává na čtyřstupňové škále. Součet hrubého skóru říká, že čím vyšší číslo, tím je stupeň aktuální úzkosti a úzkostlivosti vyšší. Pozadí tohoto inventáře je teze, že tedy úzkost je spíše dočasný a přechodný stav, kdežto úzkostnost relativně stálá predispozice. Zažívání úzkosti je dáno zvýšenou aktivitou autonomního nervového systému. Tímto tématem se již zabývali v 60. letech 20. století Scheier a Cattell, kteří popsali chronickou úzkost jako vlastnost osobnosti a jako přechodný stav. Důležitým bodem teoretické základny inventáře je, že čím více je úzkost jako vlastnost osobnosti typickou, tím se zvětšuje pravděpodobnost četnosti tohoto emočního stavu. Pochopitelně z toho vyplývá, že lidé s vyšší mírou úzkostlivosti hodnotí ohrožující situace negativněji než s nižší mírou (Müllner, Ruisel, Farkaš, 1980).

8.5 Organizace výzkumné části a zpracování dat

Výběrový soubor byl vybrán následovně – byl vytvořen seznam meditačních skupin, které jsou dohledatelné na internetu. Meditační skupiny byly náhodně seřazeny a očíslovány. Pro výběr respondentů byly vytvořeny lístky s čísly od 1-10 a následovalo losování, podle kterého byly meditační skupiny vybírány a oslovovány. Výběrový soubor byl zpočátku vybírán prostřednictvím náhodného výběru systematického - ze základního souboru byl vybrán každá 6. meditační skupina ze seznamu. Na základě toho byl rozeslán e-mail s prosbou o přeposlání jednotlivým členům. Velmi problematické bylo to, že e-mail nemusel být přeposlán a tedy se nedostal mezi další členy meditačních skupin. Vzhledem k nízkému počtu získaných dotazníků byly později osloveny všechny zbývající meditační skupiny, které byly dohledány na internetových stránkách.

Dotazníky byly k dispozici v elektronické podobě – prostřednictvím Google Disk, což je internetová aplikace sloužící jako uložení, kde je možnost vytvářet on-line dotazníky. Dle přání některých oslovených center byly dotazníky zaslány i v tištěné podobě.

Každá použitá metoda byla vyhodnocena dle metodiky. Ke zpracování dat byl využit Statistica CZ a MS Office – Excell. Mezi použitými statistickými metodami byly míry centrální tendence:

- aritmetický průměr - je součet všech číselných hodnot vydělený jejich počtem,
- modus – nejčastější hodnota,
- medián - označuje hodnotu dělící seřazené číselná data na dvě stejné poloviny.

Také byly zjišťovány míry variability:

- směrodatná odchylka - nám říká, jak jsou si prvky souboru navzájem podobné či naopak.

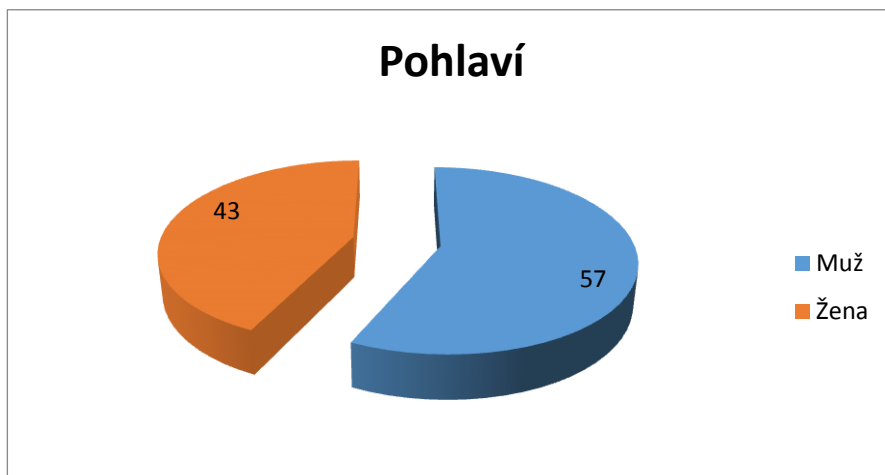
Dále byla pomocí Cronbachovy alfy zjišťována reliabilita u jednotlivých použitých dotazníkových metod (Hendl, 2006).

Pro zvolení vhodné statistické metody se zjišťovalo normální rozložení pomocí Kolmogorovova-Smirnovova testu normality, který hodnotí rozdíly kumulativních četností a experimentálních. Po zjištění normality rozložení byl použit t-test (one simple T-test). Je to případ, kdy známe určitou hodnotu – zjišťuje, zda existuje signifikantní rozdíl mezi průměrem základního souboru a vypočítaným průměrem výběrového souboru. Byla použita také korelační analýza – prostřednictvím korelačního koeficientu se zjišťuje míra asociace dvou proměnných. Korelace se tedy vyskytuje v případě, že hodnoty proměnné se objevují společně s hodnotami druhé proměnné. Hodnota korelačního koeficientu nám ukazuje souvislost, či míru vztahu. V psychologickém výzkumu jsou naměřené hodnoty od 0,6 považovány za velmi vysoké. Korelační koeficient se označuje písmenem r a může nabývat hodnot od -1 do +1 – tedy negativní korelace vyjadřuje mezi oběma proměnnými protiklad (když se zvětšuje jedna proměnná, zmenšuje se druhá), pozitivní korelace vyjadřuje pozitivní souvislost mezi oběma proměnnými (když se zvětšuje jedna proměnná, zvětšuje se i druhá). Čím je hodnota bližší k 1, tím je vztah těsnější (Reiterová, 2004).

8.6 Charakteristiky výběrového souboru

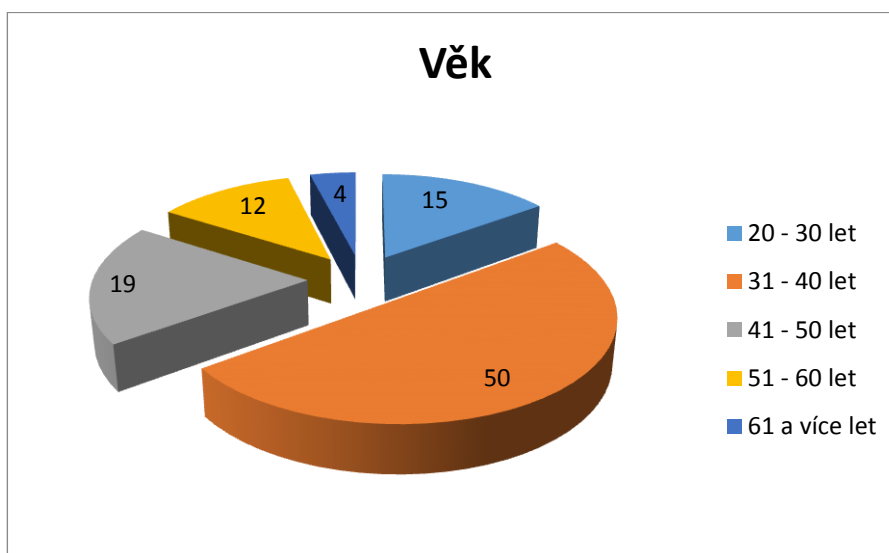
Cílovou populací jsou lidé praktikující buddhistickou meditaci bez ohledu na příslušnost k buddhistickému směru. Výzkumného šetření se zúčastnilo 75 osob. Byly zjišťovány i následující informace jako věk, pohlaví, jak dlouho a jak intenzivně meditují.

Graf č. 1 Struktura respondentů dle pohlaví (v %)



Struktura výběrového souboru byla dle pohlaví následující – 43 % žen a 57 % mužů. Tedy z celkového počtu 75 respondentů se zúčastnilo výzkumu 43 mužů a 32 žen.

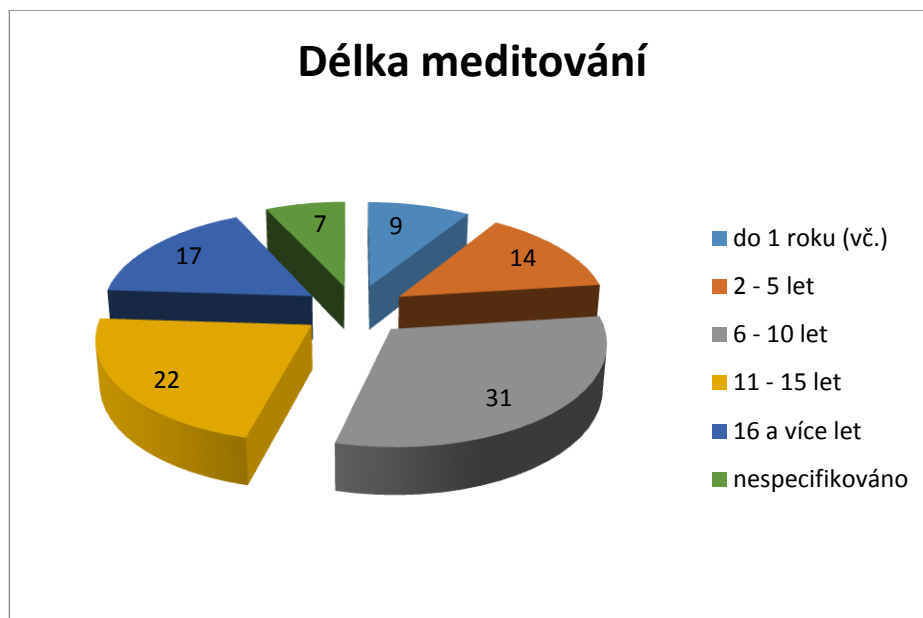
Graf č. 2 Struktura respondentů dle věku (v %)



Nejvíce respondentů a to 50 % tvořili ti, kteří byli ve věkovém rozmezí od 31 – 40 let, dále 19 % bylo ve věku od 41 do 50 let, 15 % od 20 do 30 let, 12 % 51 až 60 let a jen 4

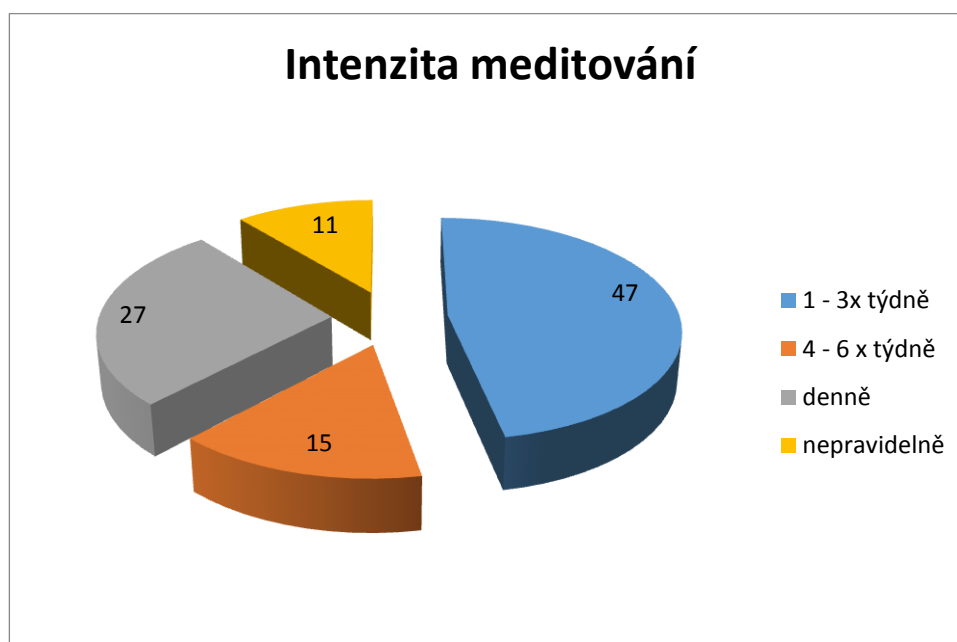
% tvořili respondenti, kteří měli 61 a více let. Nejmladší respondent měl 23 let a nejstarší 65 let. Věkový průměr byl 41 let.

Graf č. 3 Struktura respondentů dle délky meditování (v %)



Nejvíce dotazovaných praktikují meditaci v rozmezí 6 – 10 let a to 31 %, 22 % meditujících praktikuje v rozmezí 11 – 15 let, 17 % praktikuje 16 a více let, 14 % rozmezí 2 – 5 let, 9 % praktikuje meditaci do 1 roku včetně. 7 % dobu meditování v letech neuvedli nebo podrobněji nespecifikovali.

Graf č. 4 Struktura respondentů dle intenzity meditování (v %)



47 % dotázaných praktikuje meditaci v rozsahu 1 – 3x týdně, 27 % denně, 15 % v rozsahu 4 – 6x týdně a zbytek 11 % nepravidelně.

9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

9.1 Reliabilita

Pro testování spolehlivosti testu lze použít tzv. Cronbachovu alfu, která zjišťuje vnitřní konzistenci. Výpočet může nabývat hodnot od 0 do 1, přičemž hodnoty 0,7 ukazují vysokou reliabilitu. U každé dotazníkové metody byla reliabilita vypočítána ke každému subtestu zvlášť. Pokud se nevyskytuje reliabilita, tak ani validita. Cronbachova alfa je ovlivňována počtem položek – čím více položek v testu, tím se zvyšuje i Cronbachova alfa (Soukup, nedat.).

Tab. č. 2 Cronbachova alfa DPAV

Subškály	Cronbachova alfa
F1	0,71
F2	0,77
F3	0,87
F4	0,94
F5	0,89
F	0,92

F – celkový hrubý skór, F1 - nereagování na vnitřní prožitky, F2 – Pozorování, F3 – Uvědomělé jednání, F4 – Popisování, F5 – Nehodnocení;

U všech subtestů Cronbachova alfa ukazuje střední až vysokou vnitřní konzistenci. Tedy lze říci, že spolehlivost testu je velmi uspokojivá.

Tab. č. 3 Cronbachova alfa STAI

Subškály	Cronbachova alfa
X - 1	0,91
X - 2	0,89

X-1 - aktuální stav; X-2 – vlastnost osobnosti

U dotazníkové metody STAI a to u obou subtestů je patrná velmi vysoká reliabilita.

Tab. č. 4 Cronbachova alfa ESK

Subtesty	Cronbachova alfa
SO	0,64
SP	0,73
SV	0,82
OD	0,82
P	0,74
E	0,89
CS	0,91

SO – sebeodstup, SP – sebezpřesah, SV – svoboda, OD – odpovědnost, P – personalita, E – existencialita, CS celkový skór

Téměř u všech subtestů je reliabilita vysoká, avšak u první SO – sebeodstup je reliabilita nižší. Pokud se podíváme na celkové skóre, tak Cronbachova alfa 0,91 ukazuje velmi uspokojivou reliabilitu pro celou dotazníkovou metodu.

9.2 Výsledky dotazníkových metod

U uvedené metody Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV) byly zjišťovány hrubé skóre, které byly převedeny na STEN škále, dále míry centrální tendence a variability. Postupovalo se dle metodiky.

Tab č. 5 Deskriptivní statistika pro celý soubor (DPAV) n = 75

Faktory	F	F1	F2	F3	F4	F5
M	146,37	24,09	31,76	28,89	29,76	31,87
Mo	141	26	32	28	30	32
Me	145	25	28	28	39	40
SD	18,13	3,98	4,32	5,58	6,86	5,76
Min	108	14	25	13	12	20
Max	186	31	40	40	40	40

F – celkový hrubý skór, F1 - Nereagování na vnitřní prožitky, F2 – Pozorování, F3 – Uvědomělé jednání, F4 – Popisování, F5 – Nehodnocení; M – aritmetický průměr, Mo – modus, Me – medián, SD – směrodatná odchylka, Min – minimální naměřená hodnota, Max – maximální naměřená hodnota

Dle tabulkových hodnot se výběrový soubor nachází v průměru. Jednotlivé subtesty se také nacházejí v pásmu průměru v porovnání s normami.

Tab č. 6 Korelační koeficient jednotlivých faktorů n = 75

Subtesty	F1	F2	F3	F4	F5	F
F1	1					
F2	0,385391	1				
F3	0,436082	0,275583	1			
F4	0,362038	0,313573	0,234975	1		
F5	0,472906	0,175188	0,453359	0,268132	1	
F	0,732619	0,581745	0,702001	0,689971	0,704031	1

F – celkový hrubý skór, F1 - Nereagování na vnitřní prožitky, F2 – Pozorování, F3 – Uvědomělé jednání, F4 – Popisování, F5 – Nehodnocení;

Korelace jednotlivých subtestů Dotazníku pěti aspektů všímavosti ukázala u výběrového souboru nejméně těsný vztah mezi subtesty F2 – Pozorování a F5 – Nehodnocení. Dále nižší míra souvislosti se objevila mezi subtesty F3 – Uvědomělé jednání a F4 – Popisování a mezi F4 – Popisování a F5 – Nehodnocení. Naopak nejtěsnější vztah (když pomineme celkové skóre s ostatními subtesty) mají F1 – Nereagování na vnitřní prožitky a F5- Nehodnocení, dále F3 – Uvědomělé jednání a F5 – Nehodnocení.

Tab č. 7 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Faktory	F	F1	F2	F3	F4	F5
M 1	146,37	24,09	31,76	28,89	29,76	31,87
M 2	134,76	22,16	28,09	26,93	29,20	28,39
t-test	5.5458	4.1996	7.3572	3.042	0,707	5,2322

F – celkový hrubý skór, F1 - Nereagování na vnitřní prožitky, F2 – Pozorování, F3 – Uvědomělé jednání, F4 – Popisování, F5 – Nehodnocení; M 1 – aritmetický průměr výzkumného souboru; M 2 – populační průměr;

H1: Lidé, kteří praktikují meditaci, budou dosahovat statisticky významně vyšších hodnot v Dotazníku pěti aspektů všímavosti DPAV ve srovnání s populačními normami.

- Hypotézu přijímáme. Výsledek ukázal, že existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi praktikující meditaci a mezi populačními normami v míře všímavosti. Pouze u faktoru F4 – Popisování, zde nebyl statisticky významný rozdíl mezi výběrovým souborem a základním souborem.

Tab č. 8 Deskriptivní statistika celého souboru (EKS) n = 75

Faktory	SO	SP	SV	OD	P	E	CS
M	36,68	72,21	49,52	57,39	108,89	106,91	215,80
Mo	37	77	42	67	112	113	222
Me	37	73	50	59	110	107	217
SD	4,47	6,56	7,59	8,32	8,81	15,08	22,07
Min	25	52	31	40	88	71	161
Max	47	84	64	75	123	136	257

SO – sebeodstup, SP – sebepřesah, SV – svoboda, OD – odpovědnost, P – personalita, E – existencialita, CS celkový skóre; M – aritmetický průměr, Mo – modus, Me – medián, SD – směrodatná odchylka, Min – minimální naměřená hodnota, Max – maximální naměřená hodnota

U Existenciální škály (EKS) jsou uvedené průměrné, minimální a maximální hodnoty hrubé skóre, které byly převedeny na tzv. T-skóre a zjištěno umístění výběrového souboru v pásmu průměru.

Tab č. 9 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Faktory	SO	SP	SV	OD	P	E	CS
M 1	36,68	72,21	49,52	57,39	108,89	106,91	215,80
M 2	35,31	71,22	50,59	57,09	106,53	107,65	214,18
t-test	2,6543	1,307	-1,2209	0,3123	2,3199	-0,3561	0,6357

SO – sebeodstup, SP – sebepřesah, SV – svoboda, OD – odpovědnost, P – personalita, E – existencialita, CS celkový skóre; M 1 – aritmetický průměr výzkumného souboru; M 2 – populační průměr;

H2: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře prožívané smysluplnosti svého života (měřeno metodou ESK) v porovnání s populační normou.

- Rozdíl mezi populační normou a průměrnými hodnotami výzkumného souboru není signifikantní. Tedy není dostatek důkazů proto, abychom přijali hypotézu, že mezi praktikující meditaci bude statisticky rozdíl v porovnání s populačním průměrem. Hypotézu nepřijímáme.

Signifikantní rozdíl byl pouze u subtestu Sebeodstup a Personalitě (což je souhrn skóru subtestů Sebeodstup a Sebeopřesah).

Tab č. 10 Korelační koeficient jednotlivých faktorů n = 75

	SO	SP	SV	OD	P	E	CS
SO	1						
SP	0,242001	1					
SV	0,397276	0,590488	1				
OD	0,520075	0,524924	0,795224	1			
P	0,690907	0,868655	0,642814	0,656663	1		
E	0,48704	0,586999	0,942358	0,952262	0,686048	1	
CS	0,608458	0,747686	0,900273	0,912566	0,867769	0,956903	1

SO – sebeodstup, SP – sebeopřesah, SV – svoboda, OD – odpovědnost, P – personalita, E – existencialita, CS celkový skóre;

Označené korelace jsou statisticky významné na hlad. $p < ,05000$ N=75

Z uvedené tabulky vyplývá, že u výběrového souboru je nejméně těsný vztah mezi subtesty SO - Sebeodstup a SP - Sebeopřesah. Nejvíce souvisí subtesty SV – Svoboda a OD – odpovědnost. Tedy když pomíneme P- personalitu a E- existenciality a CS – celkový skóre, protože to je souhrn jednotlivých subtestů.

Tab č. 11 Deskriptivní statistika u celého souboru (STAI) n = 75

	X-1	X-2
M	34,68	37,60
Mo	31	35
Me	33	36
SD	8,67	8,27
Min	20	23
Max	64	60

X-1 - aktuální stav; X-2 – vlastnost osobnosti; M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mo – modus, Me – medián, Min – minimální naměřená hodnota, Max – maximální naměřená hodnota
N = 75

V tabulce jsou uvedeny dosažené hrubé hodnoty celého výběrového souboru. Normy jsou v metodice vytvořeny pro obě pohlaví zvlášť (viz Tab č. 12).

Tab č. 12 Deskriptivní statistika dle pohlaví (STAI)

Pohlaví	X-1		X-2	
	Muži (n=43)	Ženy (n=32)	Muži (n=43)	Ženy (n=32)
M	34,58	34,81	36,93	38,50
Mo	31	30	35	36
Me	34	31,5	36	36
SD	7,00	10,40	8,53	7,69
Min	20	20	23	25
Max	54	64	60	60

X-1 - aktuální stav; X-2 – vlastnost osobnosti; M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Mo – modus, Me – medián, Min – minimální naměřená hodnota, Max – maximální naměřená hodnota

V obou subtěstech muži i ženy dosáhli průměrných hodnot v porovnání s tabulkovými hodnotami.

Tab č. 13 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Pohlaví	X-1		X-2	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
M 1	34,58	34,81	36,93	38,50
M 2	40,46	42,53	43,40	46,43
t-test	-5,5073	-4,198	-4,9738	-5,8334

M 1 – aritmetický průměr výzkumného souboru; M 2 – populační průměr;

H3: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře úzkosti (měřeno dotazníkem STAI) v porovnání s populační normou.

- Výsledek je signifikantní – existuje signifikantní rozdíl mezi lidmi praktikující meditaci a populační normou. Hypotézu přijímáme.

Tab č. 14 Korelační koeficient jednotlivých faktorů

	X-1	X-2
X-1	1	
X-2	0,574963	1

Označené korelace jsou statisticky významné na hlad. $p < ,05000$ $N=75$

Na 5 % hladině statistické významnosti je patrný pozitivní vztah mezi úzkostí a úzkostností. Tento vztah je velmi silný, z čehož také vychází metodika k testu. Tedy čím více se zvyšuje úzkost jako aktuální stav, tím je pravděpodobnější výskyt úzkostnosti jako trvalejšího nastavení osobnosti.

Pro potřeby výzkumu dále již se nezabýváme druhou částí testu STAI - X - 2. V předložené výzkumné práci jde zejména o prožívanou úzkost u lidí praktikující meditaci.

Tab č. 15 Korelační koeficient - souvislost mezi úzkostí, všímavostí a smysluplností

	DPAV	ESK	X-1
DPAV	1		
ESK	0,679537	1	
X-1	-0,429009	-0,453507	1

Označené korelace jsou statisticky významné na hlad. $p < ,05000$ $N=75$

H4: Předpokládáme statisticky významnou negativní souvislost mezi úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci.

- Dle uvedené korelace přijímáme H4 při 5 % hladině statistické významnosti – tedy existuje statisticky významná negativní souvislost mezi úzkostí a životní smysluplností.

H5: Předpokládáme statisticky významnou souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci.

- Při stanovené hladině významnosti α lze přijmout hypotézu, že existuje souvislost mezi všímavostí a životní smysluplností. Tento vztah má pozitivní charakter a míra korelace je vysoká.

H6: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

- I tuto hypotézu přijímáme – existuje souvislost mezi mírou všímavosti a úzkostí na stanovené hladině významnosti α . Souvislost má negativní charakter a těsnost vztahu je střední.

Tab č. 16 Korelační koeficient - souvislost mezi délkou meditační praxe, úzkostí, všímavostí a smysluplností

	DPAV	ESK	X-1	Délka praxe
DPAV	1			
ESK	0,679537	1		
X-1	-0,429009	-0,453507	1	
Délka praxe	0,216346	0,004524	-0,121293	1

Označené korelace jsou statisticky významné na hlad. $p < ,05000$ $N=75$

H7: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

- Dle naměřených hodnot lze konstatovat, že nemáme dostatek důkazů, abychom H7 přijali.

H8: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

- Jako u předešlé hypotézy, i v tomto případě musíme konstatovat, že H8 nepřijímáme.

H9: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi délkou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

- Pro H9 také nemáme dostatek důkazů, proto ji nepřijímáme.

Tab č. 17 Korelační koeficient - souvislost mezi intenzitou meditační praxe, úzkostí, všímavostí a smysluplností

	DPAV	ESK	STAI - X-1	Intenzita
DPAV	1			
ESK	0,679537	1		
STAI - X-1	-0,429009	-0,453507	1	
Intenzita	0,056814	-0,09833	0,12198	1

Označené korelace jsou statisticky významné na hlad. $p < ,05000$ $N=75$

H10: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

- Vypočítané korelace mezi intenzitou meditační praxe a mírou všímavosti ukazují, že nemáme dostatek důkazů pro přijetí zmíněné H10. Nebyla zjištěna statisticky významná korelace mezi intenzitou a všímavostí.

H11: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

- I u této hypotézu musíme konstatovat, že nemáme dostatek důkazů pro přijetí H11. Nebyla zjištěna statisticky významná korelace mezi intenzitou a smysluplností.

H12: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

- Aní zde není dostatek důkazů, že existuje statisticky významná negativní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a úzkostí – H12 nepřijímáme.

10 PLATNOST HYPOTÉZ

Hypotézy:

H1: Lidé, kteří praktikují meditaci, budou dosahovat statisticky významně vyšších hodnot v Dotazníku pěti aspektů všímavosti DPAV ve srovnání s populačními normami.

Probandi ve výzkumu dosáhli statisticky významných vyšších hodnot při měření všímavosti pomocí Dotazníku pěti aspektů všímavosti DPAV v porovnání s průměrem základního souboru.

HYPOTÉZU PŘIJÍMÁME

H2: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře prožívané smysluplnosti svého života (měřeno metodou ESK) v porovnání s populační normou.

Nemáme dostatek důkazů k přijetí hypotézy, že existuje rozdíl mezi lidmi praktikující meditaci a populačním průměrem v prožívané smysluplnosti.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H3: Existuje statisticky významný rozdíl mezi lidmi, kteří praktikují meditaci v míře úzkosti (měřeno dotazníkem STAI) v porovnání s populační normou.

Lidé praktikující meditaci ve výzkumném souboru vykazují nižší míru úzkosti v porovnání s populačními normami. Tento rozdíl je signifikantní.

HYPOTÉZU PŘIJÍMÁME

H4: Předpokládáme statisticky významnou negativní souvislost mezi úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci.

Byl potvrzen statisticky významný vztah mezi úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci. Tedy čím

více je pocíťovaná úzkost, tím klesá životní smysluplnost a naopak. Souvislost má negativní charakter.

HYPOTÉZU PŘIJÍMÁME

H5: Předpokládáme statisticky významnou souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a životní smysluplností (měřeno dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci.

Potvrzujeme náš předpoklad statisticky významné souvislosti mezi mírou všímavosti (data získána Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a životní smysluplností (data získána dotazníkem ESK) u lidí praktikující meditaci. Vztah je velmi těsný a má pozitivní charakter. Tedy když se zvyšuje míra všímavosti, tak se zvyšuje i životní smysluplnost a naopak.

HYPOTÉZU PŘIJÍMÁME

H6: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi mírou všímavosti (měřeno Dotazníkem pěti aspektů všímavosti) a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

Přijímáme hypotézu, že existuje statisticky významná souvislost mezi mírou všímavosti a úzkostí u lidí praktikující meditaci. Síla korelace je střední a vztah mezi oběma proměnnými je negativní, tedy když se zvyšuje míra všímavosti, snižuje se úzkost a naopak.

HYPOTÉZU PŘIJÍMÁME

H7: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

Nebyla zjištěna statisticky významná souvislost mezi všímavostí a délkou meditační praxe u meditujících. Tedy nemáme dostatek důkazů na to, abychom mohli říci, že počet let praktikování buddhistické meditace je signifikantní pro rozvoj všímavosti.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H8: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi délkou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

Nelze přijmout hypotéza, která staví na souvislosti mezi délkou meditační praxe a prožívanou smysluplností. Nemáme dostatek důkazů, abychom mohli říci, že čím více člověk praktikuje meditaci, tím více prožívá smysluplnost.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H9: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi délkou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

Mezi délkou meditační praxe a úzkostí nebyl potvrzen žádný statisticky významný vztah. Tedy v našem výzkumu se nepotvrdilo to, že čím dlouho člověk meditaci praktikuje, tím se snižuje vnímaná úzkost.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H10: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a mírou všímavosti měřenou Dotazníkem pěti aspektů všímavosti u lidí praktikující meditaci.

Dále jsme zjišťovali intenzitu meditační praxe a dávali do souvislosti s mírou všímavosti. Opět se nepotvrdil statisticky významný vztah mezi těmito proměnnými.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H11: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a prožívanou smysluplností měřenou ESK u lidí praktikující meditaci.

Nelze přijmout hypotézu o statisticky významném vztahu mezi intenzitou meditování a smysluplností u lidí praktikující meditaci. Tedy nebylo potvrzeno, že čím více člověk medituje, tím více prožívá smysluplnost.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

H12: Existuje statisticky významná negativní souvislost mezi intenzitou meditační praxe a úzkostí (měřeno dotazníkem STAI) u lidí praktikující meditaci.

Nemůžeme přijmout hypotézu, že existuje statisticky významný vztah mezi intenzitou meditování a úzkostí. Předpokládali jsme, že čím více člověk praktikuje meditaci, tím méně pociťuje aktuální úzkost.

HYPOTÉZU NEPŘIJÍMÁME

11 DISKUZE

Výzkumu se zúčastnilo 75 osob, které praktikují buddhistickou meditaci. Zaměření výzkumu odráželo postupující zájem psychologie o koncept všímavosti. V předložené diplomové práci je všímavost dávana do souvislosti s prožívanou smysluplností a úzkostí. Vztahem mezi úzkostí a všímavostí se již v 70. letech 20. století zabýval Kabat-Zinn, který založil kliniku zaměřující se na snižování stresu prostřednictvím nácviku meditace všímavosti. Rozvíjení všímavosti je téma buddhistické meditace, proto i výběrový soubor zahrnoval pouze praktikující probandy. Byly použity převzaté dotazníkové metody – DPAV Dotazník pěti aspektů všímavosti, ESK Existenciální škála a STAI zkoumající úzkost.

DPAV – Dotazník pěti aspektů všímavosti

Pomocí statistických metod byl potvrzen signifikantní rozdíl mezi praktikujícími buddhistickou meditací a základním průměrem u téměř všech subtestů až na F4 – Popisování. Praktikující dosahují vyššího skóre u ostatních subtestů v porovnání s populačním souborem v pásmu průměru.

Subtest F1 – nereagování na vnitřní prožitky u praktikujících ve výběrovém souboru značí na odstup od myšlenek či emocí. Tedy nenechají se unést a dokáží se zastavit, úzkostné myšlenky je nepohlují. Lze i uvažovat nad nižší mírou automatických myšlenek.

Subtest F2 - pozorování u meditujících naznačuje zaměřenost na vnější i vnitřní podněty. Jde o uvědomění a pozorování tělesných pocitů, smyslových vjemů, ale i orientace na své emoce, které vnímají v kontextu svého myšlení a jednání. Toto pozorování umožňuje reflektovat své prožívání.

Také u subtestu F3 – uvědomělé jednání praktikující dosáhli vyššího průměrného skóre, tedy je patrná nižší míra automatických myšlenek, schopnost soustředění a uvědomění si činností, které dělají tady a teď. Tento subtest vyjadřuje schopnost udržovat pozornost a nepodléhat dennímu snění.

Nejmenší rozdíl mezi skóry výběrového souboru a základního souboru byl u subtestu F4 – popisování. Zde nebyl žádný statisticky významný rozdíl v porovnání se základním souborem, probandi z výzkumu skórovali průměrně. Můžeme říci, že jsou schopni

popisovat svoje emoce, myšlenky či zážitky, avšak se signifikantně neliší od populačních norem.

U posledního subtestu dotazníku F5 – nehodnocení byl signifikantní rozdíl mezi meditujícími probandy a populační normou. Nehodnocení se týká přijímání sebe sama, svých myšlenek a pocitů. Zajímavým bodem je to, že si myšlenkové obsahy uvědomují, ale neztotožňují se s nimi, nejsou jimi pohlceni. Nehodnotí, zda je to špatné či dobré, resp. nekritizují se za své myšlení či emoce. Vychází to z toho, že emoce či myšlenky není to stejné co osobnost.

V případě korelace nejvíce spolu pozitivně souvisí subtesty F1- nereagování na vnitřní prožitky a F5 – nehodnocení, což není překvapující. Pokud něco pozorujeme, ale zároveň nehodnotíme v kategoriích dobré/špatné, tak nás to ani nenutí jednat. Nejméně těsný, i když pozitivní vztah, byl mezi subtesty F2 – pozorování a F5 – nehodnocení.

Existenciální škála

Výzkumný soubor v dotazníkové metodě Existenciální škála ESK skóroval průměrně ve srovnání s normami. Upozorňujeme, že jak podprůměrné, tak i nadprůměrné skórování je posuzováno negativně. Nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi výběrovým souborem a základním souborem. Celkový hrubý skór je souhrn všech skórů dosažených v jednotlivých subtestů. Průměrné dosažené hodnoty ukazují existenciální naplnění, autentické žití a dobré zacházení se sebou samým a se světem, tedy probíhá dialog mezi vnitřním a vnějším světem. V podstatě lze říci, že probandi z výzkumného souboru žijí hodnoty, které vyznávají.

Dle dosažených hodnot v subškále Sebeodstup lze usuzovat na zvýšenou schopnost od sebe sama odstoupit a vnímat svět v jeho nezkreslené podobě. Škála měří schopnost odpoutat se a neulpívání na citech, obavách či snech. Výběrový soubor dosáhl průměrných hodnot, v případě nadprůměrných by to ovšem mohlo znamenat, že nereflektují svoje potřeby, které může vést až k jejich popření. Jako u jediného subtestu byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi praktikujícím ve výzkumu a populačními normami. Rozvíjení všímavosti staví také na tréninku odpoutání se a neulpívání – sebeodstup umožňuje nehodnotící pozorování, co se děje (s tělem, s myšlenkami...).

Subškála Sebeopřesah orientuje se na přístupnost oslovených hodnot, citově se angažovat a vytvářet vztah s tím, co je důležité a hodnotné. Zaujetí hodnoty se vztahuje

k hloubce prožívání, tedy schopnost prožitku a schopnost snášet utrpení. Výběrový soubor opět zde dosáhl průměrných hodnot.

Subškála Svoboda zjišťuje schopnost rozhodovat se na základě uvědomění svých vlastních hodnot. Opět i v této subškále je dosaženo průměrných hodnot, tak lze usuzovat na pevnost rozhodování a nacházení alternativ, které usnadňují tento akt.

Poslední subškála Odpovědnost měří schopnost angažovat se pro hodnoty, ale zejména nést odpovědnost za své rozhodnutí. Opět dosažené hodnoty byly v pásu průměru, což souvisí s tím, že se nechávají oslovovat svými životními úkoly.

U faktoru Personality (souhrn hrubých skóre subškál Sebeodstup a Sebepřesah) respondenti dosáhli průměrné hodnoty, což značí jak kognitivní, tak emoční přístupnost sobě samému i světu. V tomto případě je dosažený hrubý skóre Sebeodstupu nižší než hodnoty škály Sebepřesah, tedy lze říci, že je zde patrná citová stránka – citově se strhnout, silně prožívat, na druhou stranu to může komplikovat právě odstup. Tato stupnice měří, jak člověk vychází se sám sebou.

Stupnice Existencialita (souhrn hrubých skóre subškál Svoboda a Odpovědnost) měří to, jak člověk vychází s vnějším světem – schopnost vést dialog se sebou samým a vnějším světem, vstupovat do něho, činit odpovědná rozhodnutí. Průměrné dosažené hodnoty značí pocíťování odpovědnosti a naplněnosti svého života a tím vnímaní autentičnosti. Nižší skóre u subškály Svoboda než u subškály Odpovědnost naznačuje tendenci vstupovat do světa s pocítem, že člověk není tak úplně svobodný a je vázán spíše povinností.

Prostřednictvím korelačního koeficientu jsme zjišťovali souvislosti mezi jednotlivými subtesty. Patrná souvislost mezi SV – svobodou a OD – odpovědností. Svoboda není o tom si dělat, co bychom chtěli, ale její důležitou součástí je odpovědnost. Přichází k nám možnosti, ze kterých se my sami můžeme svobodně volit, ale také nemusíme.

STAI

Pomocí inventáře STAI se získaly data týkající se prožívané úzkosti. Meditující účastníci výzkumu dosáhli statisticky nižšího skóre v porovnání s průměrem základního souboru. Dosažení nižšího skóre u prožívané úzkosti potvrzují studie o pozitivním vlivu rozvíjení všímavosti.

Mezi jednotlivými dotazníkovými metodami byly zjišťovány souvislosti – mezi všímavostí a prožívanou smysluplností je pozitivní korelace, úzkost negativně koreluje s oběma proměnnými. Výsledky nejsou překvapivé. Pokud člověk je pohlcen úzkostí, tak těžko bude vidět svůj život smysluplný. Součástí všímavosti (nehodnocení, pozorování, nereagování...) tvoří opačný pól jevů doprovázející úzkost (pohlčení situací, zúžené vidění světa, negativní hodnocení..).

Také nás zajímali vztahy mezi intenzitou a délkou praktikování meditace se všemi proměnnými. V tomto případě se nezjistil žádný statisticky významný vztah.

V teoretické části byly zmiňovány výzkumné studie, zabývající se tímto tématem – např. Bränström, Kvillemo, Moskowitz (2011); Miller, Fletcher, Kabat-Zinn (1995). Studie ukázaly, že praktikování meditace všímavosti má pozitivní vliv na snižování úzkosti.

V našem výzkumném souboru nebyli rozlišováni probandi dle jednotlivých buddhistických směrů. Bylo by zajímavé toto srovnání, protože se buddhistická meditace samozřejmě liší, co se týče cíle či provedení, i když v centru stojí bdělá pozornost a neulpívání. Zajímavý by byl výzkum zaměřující se pouze na určitý buddhistický směr - théravádová tradice má ve svém středu meditaci vipassána, což v překladu znamená právě všímavost. Obohacení dalšího výzkumu by bylo rozšíření o kvalitativní část – není praktikování jako praktikování – v rámci budoucího výzkumu je možné podívat na důležitost dodržování prováděných instrukcí, také co se konkrétně děje při praktikování, jak vnímají praktikující celý proces, v čem mají největší problém, zda využívají rozvíjení všímavosti i mimo meditační praxe apod. Výzkumy prokazující pozitivní vliv rozvoje všímavosti často byly sledovány u osob v intenzivním výcviku pod dohledem zkušeného praktikujícího. U našeho výzkumu nelze ověřit konkrétní podobu a podmínky praktikování danou přípravou, dodržováním instrukcí či intenzitou.

Všímavost v rámci diplomové práce je vnímána jako důležitá a obohacující součást kvality života.

12 ZÁVĚR

Výzkumná část diplomové práce se orientovala na zjišťování všímavosti, prožívané smysluplnosti a úzkosti u lidí praktikující buddhistickou meditaci. Výsledky výzkumu, které se získávaly prostřednictvím standardizovaných psychodiagnostických metod (Dotazník pěti aspektů všímavosti DPAV, Existenciální škála EKS a STAI měřící úzkost), můžeme shrnout do následujících bodů:

- u meditujících je rozvinuta všímavost, zjistily se statisticky významné rozdíly v porovnání s populační normou,
- lidé praktikující meditaci dosáhli průměrných hodnot v dotazníku zaměřující se na zjišťování smysluplnosti – patrné existenciální naplnění a prožívaná smysluplnost, ovšem nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skóry s průměrnou populační normou,
- existuje statisticky významný rozdíl mezi praktikujícími a populační normou v míře prožívané úzkosti, praktikující vykazovali nižší míru,
- existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi prožívanou smysluplností a všímavostí u lidí praktikující meditaci,
- existuje statisticky významný negativní vztah mezi všímavostí a úzkostí, také mezi smysluplností a úzkostí,
- délka ani intenzita meditační praxe signifikantně neovlivňují míru všímavosti, smysluplnosti a úzkosti.

13 SOUHRN

Předložená diplomová práce se zabývá všímavostí, prožívanou smysluplností a úzkostí. Všímavost je rozvíjena buddhistickou meditací, proto výběrovým souborem byli lidé, kteří meditaci praktikují. Výzkum byl inspirován studiemi, které se zabývaly pozitivním vlivem všímavosti a prožívané úzkosti (viz např. Miller, Fletcher, Kabat-Zinn, 1995). Všímavost je také koncept využívaný v různých psychoterapeutických přístupech (viz dialektická behaviorální terapie (DBT), terapie přijetí a angažovanosti (ACT), satiterapie). Spojitost všímavosti a prožívané smysluplnosti lze zejména spatřit v přijetí, sebeodstupu a v prožívání v přítomném okamžiku.

Byl zvolen kvantitativní design výzkumu – použity převzaté metody DPAV – Dotazník pěti aspektů všímavosti, ESK Existenciální škála a STAI zkoumající úzkost. Výzkumu se zúčastnilo 75 osob, 43 mužů a 32 žen. Byly osločovány meditační skupiny bez ohledu na jejich příslušnost k jednotlivým buddhistickým školám. Cílem výzkumu bylo zjistit míru všímavosti, smysluplnosti a úzkosti – uvedené proměnné byly porovnávány se stanovenými normami. Výběrový soubor skóroval v uvedených dotazníkových metodách průměrně. Pomocí statistického zpracování dat (t-test) byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi lidmi praktikující meditaci a populačními normami u všímavosti (měřeno DPAV) a úzkostí (měřeno STAI), rozdíl nebyl zjištěn u smysluplnosti (měřeno ESK). Také se zkoumal vztah mezi těmito proměnnými pomocí korelačního koeficientu. Mezi všímavostí a smysluplností se ukázala pozitivní korelace, naopak mezi zmíněnými proměnnými a úzkostí negativní. Vztah mezi délkou, intenzitou meditování a zmíněnými proměnnými nebyl prokázán.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Atkinson, R., L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Auger, L. (1998). *Strach, obavy a jejich překonání*. Praha: Portál.
- Baer, R., A. (2005). *Mindfulness-Based treatment approaches*. San Diego: Academic Press.
- Balcar, K., Dobruška, D. (1997). *Alfried Längle. Nalézt přitakání životu*. Získáno 5. ledna 2015 z <http://slea.cz/index.php?page=al2>
- Bondy, E. (1997). *Indická filozofie*. Praha: Sdružení na podporu vydávání časopisů.
- Bouček, J. a kol. (2006). *Speciální psychiatrie*. Univerzita Palackého v Olomouci Lékařská fakulta: Olomouc.
- Burns, D. M., Ottama, A., Cassim, M., Hirai, T. et al. (1999). *Buddhismus a psychologie*. Břeclav: CAD PRESS.
- Dacey, J.S., Lennon, K.H. (2000). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.
- Drapela, V., J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Fontana, D. (1995). *Cesty ducha v moderním světě*. Praha: Portál.
- Frankl, V.E. (2006). *A přesto říci životu ano*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Frankl, V. E. (1994). *Vůle ke smyslu. Vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Fromm, E., Frýba, M. (2001). *Opravdové přátelství podle nauky Buddhovy*. Olomouc: Votobia.
- Frýba, M. (2008). *Psychologie zvládání života. Aplikace metody abhidhamma*. Brno: Albert.
- Frýba, M. (2010). *Slovo Buddhovo*. Brno: Albert.
- Frýba, M. (2002). *Umění žít šťastně. Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Brno: Albert.
- Gendlin, E.T. (2003). *Focusing*. Praha: Portál.
- Gjamccho, T. (2002). *Čtyři vznešené pravdy*. Praha: Pragma.
- Goldstein, J., Kornfield, J. (1997). *Hledání srdce moudrosti. Učebnice buddhistické meditace*. Praha: Alternativa.
- Goleman, D. (2001). *Meditující mysl: typy meditační zkušenosti*. Praha: Triton.
- Hájek, K. (2002) *Satiterapeutické kotvení ve skutečnosti*. Praha: Atelier satiterapie.
- Hartů. P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Heretik, A. (2007). *Klinická psychologie*. Nové Zámky: Psychoprof.
- Holba, J. (2007). *Pojetí duše v náboženských tradicích světa*. In Chlup, et al. Praha: DharmaGaia.
- Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). *Big five. NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae)*. Praha: Testcentrum.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jung, C., G. (2004). *Mandala. Obrazy z nevědomí*. Praha: Nakl. Tomáše Janečka.
- Jung, C., G. (1995). *Člověk a duše*. Praha: Academia.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1996). *Vědomí přítomnosti. Meditace bdělosti v každodenním životě*. Olomouc: Votobia.
- Kheyentse, D., J. (2010). *Co z vás (ne)dělá buddhistu*. Praha: DharmaGaia.
- Kolmaš, J. (2011). *Tibet. Stručná historie států*. Praha: Libri.
- Kratochvíl, S. (2005). *Základy psychoterapie*. Praha: Portál
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Längle, A. (2002). *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta.
- Längle, A., Orglerová, Ch., Kundi, M. (2001). *Existenciální škála – ESK*. Praha: Testcentrum.
- Lesný, V. (1996). *Buddhismus*. Olomouc: Votobia.
- Lester, R. C. (2003). *Buddhismus. Cesta k osvícení*. Praha: Prostor.
- Lopez, D., S., Jr. (2001). *Příběh buddhismu*. Brno: Barrister&Principal.
- Mácha, P. (2005). *Hledání středu. Světová náboženství v původních textech*. Ostrava, Ostravská univerzita.
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mlčák, Z. (2005.) *Profesní kompetence sociálních pracovníků a jejich hodnocení klienty*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Nešpor, K. (2010). *Práce s tělem v psychologii*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- Němcová, M. (2002). *Úvod do satiterapie*. Praha: Atelier satiterapie.
- Norbu, N., Č. (2002). *Dzogchen. Přirozeně dokonalý stav*. Praha: DharmaGaia.; viz

- Novick, R. M. (2007). *Základy tibetského buddhismu*. Praha: Pragma.
- Nyanaponika Thera (1995). *Jádro buddhistické meditace*. Praha, DharmaGaia.
- Nydahl, O. (2001). *Jak se věci mají: živé pojetí buddhismu*. Brno: Bílý deštník.
- Paulík, K. (1995). *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: Ostravská Univerzita.
- Pechová, V. (2009). *Tai chi*. Praha: Grada Publishing.
- Perls, F., Hefferline, R., F., Goodman, P. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Praha: Triton.
- Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academie.
- Powers, J. (2009). *Úvod do tibetského buddhismu*. Praha: BETA.
- Praško, J., Vyskočilová, J., Prašková, J. (2006). *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Praha: Portál.
- Ricard, M. (2009). *Umění meditovat*. Praha: Rybka Publishers.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie náboženství*. Praha: Portál.
- Sartre, J.-P. (2004). *Existencialismus je humanismu*. Praha: Vyšehrad.
- Störig, H.J. (1991) *Malé dějiny filozofie*. Praha Zvon, české katolické nakladatelství.
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Šmarda, J. (2004). *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál.
- Tejaniya, A. (nedat.). Nedívej se povýšeně na nečistoty. Vysmějí se ti! Získáno 7. května 2014 z http://sayadawutejaniya.org/wp-content/uploads/2008/08/DontLook_Czech.pdf
- Ulč, I. (1999). *Úzkost a úzkostné poruchy*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vymětal, J. (Eds) (2000). *Speciální psychoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství -J. Kocourek.
- Wagenknecht, M. (2000). *Nástin dalšího vývoje Franklovy existenciální analýzy a logoterapie*. (Diplomová práce). Praha: FF UK. Získáno 5. ledna 2015 z <http://slea.cz/index.php?page=all>
- Yalom, I. D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.
- Zášková, H. (1994). *Psychologické hypotézy patogeneze látkové závislosti*. In Sborník prací FF Ostravské univerzity č. 145/1994. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity. Str. 59-65.
- Zotz, V. (1995). *Buddha*. Olomouc: Votobia.
- Žitník, J. (2010). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení*. (Diplomová práce). Univerzita Karlova v Praze.

ČASOPISY

Anderson, D., N., Lau, A., M., Segal, V., Z., Bishop, S., R. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction and Attentional Control. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Vol (14), 6. 449-463.

Arch, J. J., Graskie, G. M. (2012). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*. Vol (44), 1849-1858.

Baer, R., A., Smith, G., T., Allen, K., B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*. Vol. 11 (3). 191 – 206.

Baer, R. (2007). Mindfulness, Assessment, and Transdiagnostic Processes. *Psychological Inquiry*. Vol. 18 (4). 238 – 271.

Bach, P., Hayes, C.S. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*. Vol. 70 (5). 1129-1139.

Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*. Vol (51), 2. 129-141.

Bishop, S., R. et al (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and Practice*, Vol. 11 (3). 230 – 241.

Bränström, R., Kvillemo, P., Moskowitz, J., T. (2011). A randomized study of the effects of mindfulness training on psychological well-being and symptoms of stress in patients treated for cancer at 6-month follow-up. *International Journal of behavioral medicine*. Vol (19), 4. 535 – 542.

Carlson, L., E., Labelle, E., L. et al. (2009). Mindfulness-Based interventions in oncology. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (383-404). New York: Springer.

Carson, S., H., Langer, E. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, Vol. 24 (1). s. 29-43.

Davidson, J. R., Kabat-Zin, J. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 64, 564-570.

Fryba, M. (1997). Umění a přesvědčování. *Konfrontace, časopis pro psychoterapii*. 28(2). 25-27. Získáno 8. ledna z <http://www.satiterapie.cz/download/Fryba1997b.pdf>

Gabriel, T. (2005). Zen-terapie. *Buddhistická terapie v kontextu západní psychoterapie. Česká a slovenská psychiatrie*. 101(6), 308–313. Získáno 19. září 2014 z http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2005_6_308_313.pdf

Germer, CH.K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer, Ch. K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. (s. 3-27). New York, NY, US: Guilford Press.

Gratz, K. L., Tull, M. T. & Wagner, A. W. (2005). Applying DBT mindfulness skills to the treatment of clients with anxiety disorders. In: Orsillo, S. M. & Roemer, L. (Eds.), *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment*. (s.147-161). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.

Greeson, J., Brantley, J. (2009). Mindfulness and anxiety disorders: developing a wise relationship with the inner experience of fear. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (171-188). New York: Springer.

Hamilton, A. N., Kitzman, H., & Guyotte, S. (2006). Enhancing health and emotion: Mindfulness as a missing link between cognitive therapy and positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol. 20 (2), s. 123 – 134.

Hayes, S., C., Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and Process. *Clinical psychology: science and practice*. Vol. 10 (2). 161 – 165.

Kupka, M., Malůš, M., Kavková, V., Řehan, V. (2012). Technika omezené zevní stimulace. *Československá psychologie*. Vol (5), 56, s. 488-499.

Miller, J. J., Fletcher, K. & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, Vol. 17 (3), s.192-200.

Monti, D., A., Kash, M., K., Kunkel, J., E. et al. (2013). Psychosocial benefits of a novel mindfulness intervention versus standard support in distressed women with breast cancer. Vol (22), 11. 2565-2575.

Müllner, J., Ruisel, I., Farkaš, G. (1980). Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, příručka T 161.

Piet, J., Würtzen, H., Zachariae, R. (2012). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Symptoms of Anxiety and Depression in Adult Cancer Patients and Survivors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol (80), 6. 1007-1020.

Shapiro, S., L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, Vol. 65 (6), s. 555 – 560.

Soukup, P. Čím větší, tím lepší (aneb mýty o reliabilitě). Získáno 2.10.2014 z <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=teorie&shw=242&lst=112>

Sunsang, R., Chentanez, V., Veluvan, K. (1991). Effect of buddhist meditation on serum cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time. *Physiology & Behavior*. Vol (50), 16. s. 543-548.

Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 9 (1), s.95-100.

Buddhismus diamantové cesty. (15.prosince 2014). Získáno z <http://bdc.cz/meditace/>

Zenová škola Kwam Um (25.října 2014). Získáno z http://www.kwanumzen.cz/kwan_um.html

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Struktura respondentů dle pohlaví (v %)

Graf č. 2 Struktura respondentů dle věku (v %)

Graf č. 3 Struktura respondentů dle délky meditování (v %)

Graf č. 4 Struktura respondentů dle intenzity meditování (v %)

SEZNAM TABULEK

Tab. č. 1 Přehled subtestů v ESK

Tab. č. 2 Cronbachova alfa DPAV

Tab. č. 3 Cronbachova alfa STAI

Tab. č. 4 Cronbachova alfa ESK

Tab č. 5 Deskriptivní statistika pro celý soubor (DPAV) n = 75

Tab č. 6 Korelační koeficient jednotlivých faktorů n = 75

Tab č. 7 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Tab č. 8 Deskriptivní statistika celého souboru (EKS) n = 75

Tab č. 9 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Tab č. 10 Korelační koeficient jednotlivých faktorů n = 75

Tab č. 11 Deskriptivní statistika u celého souboru (STAI) n = 75

Tab č. 12 Deskriptivní statistika dle pohlaví (STAI)

Tab č. 13 Porovnání výběrového souboru se základním – t-test n = 75

Tab č. 14 Korelační koeficient jednotlivých faktorů

Tab č. 15 Korelační koeficient - souvislost mezi úzkostí, všímavostí a smysluplností

Tab č. 16 Korelační koeficient - souvislost mezi délkou meditační praxe, úzkostí, všímavostí a smysluplností

Tab č. 17 Korelační koeficient - souvislost mezi intenzitou meditační praxe, úzkostí, všímavostí a smysluplností

SEZNAM PŘÍLOH

1 Zadání magisterské diplomové práce

2 Abstrakt český

3 Abstrakt anglický

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Všímavost, prožívaná smysluplnost a úzkost u meditujících

Autor práce: Mgr. Bc. Marie Pijáčková

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

Počet stran a znaků: 76; 135 325

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 100

Diplomová práce se zaměřuje na zjištění míry všímavosti, smysluplnosti a úzkosti u lidí praktikující buddhistickou meditaci. Všímavost lze rozvíjet prostřednictvím buddhistické meditace, proto v teoretické části je zmíněno obecně i o buddhismu a meditaci. Rozvoj všímavosti se zabývají i psychoterapeutické přístupy, proto je dáována do souvislostí se smysluplností představující základ logoterapie a úzkosti, jenž všímavost může ovlivňovat. Kvantitativního výzkumu se zúčastnilo 75 probandů. Data byla získávána pomocí Dotazníku pěti aspektů všímavosti (DPAV), Existenciální škály (ESK) a STAI. Empirická část zjišťuje, zda existuje rozdíl mezi jednotlivými proměnnými. Výsledky výzkumu potvrdily signifikantní rozdíly v míře všímavosti a úzkosti u praktikujících v porovnání populačními normami. Ovšem rozdíl mezi prožívanou smysluplností nebyl potvrzen. Také byl prokázán pozitivní vztah mezi všímavostí a prožívanou smysluplností a negativní vztah mezi těmito proměnnými a mírou úzkosti. Nebyla zjištěna signifikantní souvislost mezi délkou a intenzitou praktikování a zmíněnými třemi proměnnými.

Klíčová slova:

Všímavost, smysluplnost, úzkost, buddhistická meditace

ABSTRACT OF THESIS

Title: Mindfulness, experiencing of meaningfulness and anxiety by meditators

Author: Mgr. Bc. Marie Pijáčková

Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Number of pages and characters: 76; 135 325

Number of appendices: 3

Number of references: 100

The focus of the present dissertation is determination of the extent of mindfulness, meaningfulness and anxiety in people practicing Buddhist meditation. As mindfulness can be developed by the means of Buddhist meditation, the theoretical part of the present thesis contains some general remarks on Buddhism and meditation. Some psychotherapeutic approaches also deal with development of mindfulness, therefore it is put into the relation to meaningfulness, which represents the basis of logotherapy and anxiety which can be influenced by the mindfulness. 75 probands have taken part in the quantitative research. The data were acquired by the means of Questionnaire on the five aspects of mindfulness (DPAV), Existential scale (ESK) and STAI. The empirical section inquires whether there is a difference between individual variables. The results of the research confirmed significant differences in the extent of mindfulness and anxiety in practitioners of meditation as compared to standards of the population. However the difference in the experienced meaningfulness was not proven. Positive relationship between the mindfulness and the experienced meaningfulness as well as the negative one between these two variables and the extent of anxiety were proven. No significant relation between the length and the intensity of meditation practice and the aforementioned variables was found.

Key words:

Mindfulness, meaningfulness, anxiety, buddhist meditation