

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**VŠÍMAVOST U POKROČILÝCH STUDENTŮ  
BOJOVÝCH UMĚNÍ**

MINDFULNESS OF ADVANCED MARTIAL ARTS  
STUDENTS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. David Maňur**  
Vedoucí práce: **PhDr. Martin Seitl, Ph.D.**

Olomouc  
2020

## **Poděkování**

Největší poděkování patří vedoucímu práce PhDr. Martinu Seitlovi, PhD., který vedl magisterskou diplomovou práci velmi zodpovědně a odborně. Děkuji za dostatek podpory, trpělivosti a velmi přínosné konzultace. Děkuji své rodině za celoživotní podporu a podporu při realizaci budoucnosti. Děkuji svým přátelům za cennou podporu a konzultace v rámci práce. Děkuji Nikole za pomoc a podporu s vyhodnocením praktické části a děkuji Kateřině a Veronice za pomoc s jazykovou korekturou text. Zejména velmi děkuji respondentům a učitelům bojových umění se kterými jsem navázal spolupráci při realizaci této výzkumné práce. Děkuji.

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Všímavost u pokročilých studentů bojových umění“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 9. dubna 2020

Podpis .....

# OBSAH

Úvod .....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1. Všímavost .....	7
1.1. Východní perspektiva všímavosti.....	7
1.2. Všímavost z hlediska západní psychologie .....	9
1.3. Současné koncepte všímavosti.....	12
1.4. Všímavost v kontextu osobnosti.....	17
1.5. Diagnostické nástroje k měření všímavosti .....	19
2. Japonská bojová umění.....	22
2.1. Vymezení japonských bojových umění.....	24
2.2. Funkce bojových umění.....	27
2.3. Psychologie bojových umění.....	29
2.3.1. Dimenze biologická .....	29
2.3.2. Dimenze psychická.....	31
2.3.3. Dimenze sociální.....	33
2.3.4. Dimenze spirituální.....	34
3. Všímavost v kontextu bojových umění .....	36
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	38
4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a hypotézy .....	39
4.1. Výzkumný problém .....	39
4.2. Cíle výzkumu.....	39
4.3. Výzkumné otázky a hypotézy.....	39
5. Metodologický rámec výzkumu .....	41
5.1. Popis výzkumného souboru.....	41
5.2. Aplikovaná metodika.....	43
5.2.1. Rorschachova metoda.....	43
5.2.2. Neo osobnostní inventář .....	44
5.2.3. Dotazník pěti aspektů všímavosti .....	46
5.3. Sběr dat a průběh výzkumu .....	47
5.4. Etické aspekty výzkumu .....	48
5.5. Vyhodnocení a analýza dat.....	49
6. Výsledky .....	50

7. Vyjádření se k výzkumným otázkám a k platnosti hypotéz .....	59
8. Diskuze .....	61
9. Závěr .....	68
Souhrn .....	69
Seznam použitých zdrojů a literatury .....	72

#### Seznam příloh

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské práce

Příloha 2: Abstrakt v českém jazyce

Příloha 3: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 4: Protokol respondenta 8 a sekvence skóru

Příloha 5: Protokol respondenta 26 a sekvence skóru

Příloha 6: Vzor souhlasu se zpracováním osobních údajů

Příloha 7: Vzor oslovovacího dopisu

## Úvod

Bojová umění přinášejí kromě rozvoje fyzických dovedností také rozvoj mentální nebo můžeme říci psychický. Studenti bojových umění jsou cvičeni k rozvoji pozornosti, uvědomování si a všímavosti. V České republice téměř nebyl zkoumán vliv bojových umění na psychiku a konkrétně všímavost. Autor této práce má více než patnáctiletou zkušenost s praktikováním bojových umění a více než 8 let praxe coby učitel bojových umění. Na základě vlastních zkušeností s výukou začátečníků a pokročilých studentů dospěl k závěru, že všímavost se vlivem bojového umění kultivuje. Při studiu psychologie se rozhodl pro rozšíření poznání v oblasti psychologie bojových umění, jakožto svého dlouholetého zájmu. Zároveň byl autor při studiích zaujat Rorschachovou metodou. Spojením těchto dvou zájmů vznikl námět magisterské diplomové práce. V práci se budeme zabývat všímavostí u pokročilých studentů japonských bojových umění, kterou budeme zjišťovat pomocí Rorschachovy metody.

Tato práce si klade za cíl rozšíření vědeckého poznání v oblasti psychologie bojových umění, všímavosti a Rorschachovy metody. Magisterská diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. V teoretické části věnujeme pozornost tématům všímavosti, japonským bojovým uměním a psychologii bojových umění. Teoretické poznatky popsané v práci jsou dále podkladem pro výzkumnou část. Ve výzkumné části odpovídáme na stanovené výzkumné otázky a snažíme se ustanovit profil všímavosti v Rorschachově metodě. K tomuto jsme stanovili kvantitativní design výzkumu.

Stanovili jsme dva cíle diplomové práce. Prvním cílem práce je popsat, které proměnné v Rorschachově metodě souvisejí se všímavostí. Následně jsme stanovili druhý cíl výzkumu. Druhým cílem výzkumu je představit protokol Rorschachovy metody demonstrující všímavost.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1. Všímavost

V první kapitole se budeme zabývat konceptem všímavosti. Tento koncept vychází ze staré východní tradice, pocházející již z více než 2500 let staré buddhistické filosofie. V posledních letech získává koncept všímavosti (z angl. *mindfulness*, původem také *sati*) velkou popularitu, zejména v západní psychologii. (Žitník, 2011)

Žitník (2011) uvádí pojmovou nevyjasněnost v překladu z anglického slova *mindfulness* do češtiny. Mezi jednotlivé možnosti překladu jsou v české odborné literatuře používány termíny *plné uvědomování*, *uvědomování* nebo *všímavost*. Dále jsou dostupné také termíny *bdělost*, *dbalost* či *pozornost*. Žádný z těchto termínů však není zcela vystihující podstatu konceptu *mindfulness*. V naší práci budeme používat pro český překlad termín **všímavost**, jelikož pro nás nejvíce ze všech variant vystihuje důležité charakteristiky tohoto konceptu.

## 1.1. Východní perspektiva všímavosti

Termín nebo také stav vědomí, který v naší práci označujeme jako všímavost se v buddhistické literatuře označuje pálijským termínem *sati*. Přestože doslovným překladem je označována jako *paměť* nebo *vzpomínka*, v buddhistické tradici se *sati* pojí s přítomností. V přeneseném významu termín označuje *paměťivost na to, co se odehrává v přítomnosti* (Žitník, 2011). V této kapitole budeme používat termín *sati* a *všímavost* jako synonyma.

Sidhártha Gauttama, všeobecně nazývaný Buddha, vytvořil buddhistické učení, se kterým je spojen rozvoj termínu *všímavost*. Termín všímavost je spojen s rozvojem tohoto učení již zhruba 500 let př. n. l. Buddhismus má v současné době mnoho různých škol, či směrů, nicméně všímavost je jedním z jejich centrálních pojmů. (Koutný, 2010)

Všímavost je rozpracována v rámci Abhidhammy (nejvyšší buddhistické učení, které se zabývá vědomím, myslí a analýzou reality). Abhidhammu popisuje Frýba (1996, s. 35) jako „*eticko-psychologický systém vědění používaný již dvacet pět století jako podklad buddhistických technik kultivace mysli, meditace, psychohygieny a psychoterapie*“. Podle Abhidhammy můžeme všímavost zařadit mezi každodenní prožitkové zkušenosti, nikoliv však jako samostatný koncept, avšak jako součást širšího množství kontextů (Koutný, 2010).

Frýba (2003, s. 17) označil všímavost vycházející z kontextu buddhistické tradice jako: „*Všímavost (sati) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním*

*pojímání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo“.*

Všímavost bývá mnohdy vnímána jako **stav duchapřítomnosti**, je to „základní esence procesů meditativního zklidnění a probuzení, které umožňují vidět jevy – vnitřní i vnější, tak jak jsou, jako nepokřivené obrazy skutečnosti, v jejich pomíjivosti, prosté podstaty ega neboli duše, vedoucí k utrpení.“ (Zítková, 2016, s. 12). Z tohoto sdělení také vyplývá, že všímavost je koncepcí, kterou nelze vyjádřit slovy, lze ji poznat pouze vlastní zkušeností, jelikož existuje mimo verbální logiku. Přítomnost je v mysli zdůrazněna nezkresleným vnímáním jevů a přítomností v aktuální chvíli, „tady a teď“. Pro to, abychom byli plně všímaví, není možné myslet na nic jiného než to, čemu se aktuálně věnujeme. Ve chvíli, kdy na něco myslíme nebo si něco představujeme, přecházíme do stavu nevšímavosti. (Zítková, 2016)

Na *sati* můžeme nahlížet také z pohledu **duševní kvality**, kdy „odkazuje k záměrnému pěstování a kvalitativnímu zlepšení uvědomění. Důležité aspekty *sati* jsou holá a klidná receptivita v kombinaci s ostražitým, širokým a otevřeným stavem mysli“ (Anālaya, 2003 in Zítková, 2016, s. 13). Všímavost umožňuje vhled do skutečné podstaty a povahy věcí. Koncept všímavosti v Abhidhammě je jádrem fenoménu čirého prožívání a jasného vědění, stejně tak jako mentální dovedností koordinující procesy uvnitř nás samotných s procesy interagujícími v našem okolí. (Frýba, 1995)

*Sati* implikuje tři podstatné složky, jimiž jsou **uvědomění, pozornost a pamatování**. Mezi těmito třemi složkami existuje neustálé spojení. Uvědomění a pozornost mají velký význam pro každou osobu. Díky těmto dvěma složkám si může každý člověk uvědomovat, co se děje kolem něj, ale také uvnitř něj. Pozornost je z hlediska všímavosti zaměřená vždy na přítomný okamžik, nikoliv do minulosti, ani do budoucnosti, tyto části mohou být pouze předmětem přemýšlení, nikoliv pozornosti. V Abhidhammě je přemýšlení (dívání se do minulosti nebo budoucnosti) bráno za zdroj psychického utrpení (Zítková, 2016). Třetí složkou *sati* je pamatování. Pamatování je v kontextu *sati* bráno jinak, než je znám nám v rámci západní psychologie. Pamatování odkazuje na důraz praxe všímavosti, tedy pamatovat na to, že má člověk být všímavý, být si vědom a být plně pozorný (Nyanatiloka, 2009).

„Účelem kultivace všímavosti v jeho starobylém významu je odstranění zbytečného utrpení tím, že kultivuje vhled do fungování mysli a charakteru hmotného světa.“ (Nyanaponika, 1995, in Zítková, 2016, s. 14). Vhled pak vede k poznání skrze vlastní zkušenost. Tato dovednost může být rozvíjena. Jednou z hlavních cest k rozvoji všímavosti



je skrze meditace všímavosti a vhledu, jejichž cílem je podpora kvality života a zlepšení duševního zdraví (Frýba, 1995).

Jednou z klíčových cest v rozvoji všímavosti v buddhistické tradici je meditace. Meditace má v rámci rozličných filozofických a náboženských systémů mnoho způsobů provedení a mnoho různých cílů. V rámci buddhistické tradice se tak jedná o *duševní rozvoj*, můžeme však raději použít termín *rozvoj mysli*, který rozdělujeme na dvě části, klid a vhled (Koutný, 2010). „*Klid (samatha) je koncentrovaným, neotřesitelným, míruplným a proto neposkvrněným stavem mysli, zatímco vhled (vipassaná) je intuitivním vhledem do pomíjivosti, utrpení a neosobního charakteru všech tělesných a mentálních fenoménů existence...*“ (Nyanatiloka, 1980, s. 67, in Koutný, 2010, s. 11)

Cílem buddhistické meditace je všímavým pozorováním vlastních tělesných pocitů a prožitků dospět k poznání jejich pomíjivosti, neosobní povahy a postupně až k překonání utrpení a dosažení štěstí (Němeček, 2017).

## **1.2. Všímavost z hlediska západní psychologie**

Kapitulu považujeme za jednu z klíčových v celé práci, jelikož se jedná o část práce, která vysvětluje mnohé z hlediska příchodu východních teorií do naší západní kultury.

Němeček (2017) uvádí, že buddhistické učení a přístup se postupně dostával do Evropy od 19. století, kdy postupně získal zájem odborné veřejnosti. Začátkem 20. století měl William James prohlásit, že v horizontu 25 let se jedná o budoucnost psychologie. Nutno povědět, že ne všichni byli tak vstřícní a otevření jako William James. Například Carl Gustav Jung dospěl v tomto směru ke skeptickým závěrům. Podle C. G. Junga nemůže západní civilizace dojít k takovým výsledkům, vzhledem ke svým silným židovsko-křesťanským tradicím (Žitník, 2011).

Behavioristická škola už ze své podstaty nemohla ve všímavosti a buddhistickém pojetí najít zalíbení, především díky zaměřenosti buddhistických teorií na introspektivní poznávání (Žitník, 2011).

Větší zájem o buddhistické metody nastal až po druhé světové válce, kdy se tento trend stal známějším, čímž se postupně dostal ke zkoumání i na poli psychologickém. Zen buddhismus zaujal Ericha Fromma a jeho kolegy neopsychoanalytiku. Dále se o buddhistické myšlenky zajímali mimo jiné transpersonální psychologové, humanističtí psychologové i kognitivně-behaviorálně orientovaní psychologové. Ze začátku se tento

zájem promítal zejména do zapojení meditací přímo při psychologickém sezení (Benda, 2007).

V 60. letech 20. století začal velký rozmach východních praktik, filozofií a teorií. Stalo se tak zejména z důvodu rozvolnění mysli a odklonu od materialistických hodnot. Mnoho slavných začalo jezdit na cesty do Indie a východní Asie, čímž postupně začali přebírat hodnoty této navštěvované společnosti. Jedním z dalších důvodů, proč byla tato kultura pro západní kulturu zajímavá, je také množství psychoaktivních látek, psychedelických drog a celkově zájem o změněné stavy vědomí. Meditace byla spojována právě se změněnými stavy vědomí, respektive v této době byla meditace brána za jednu z metod rozšiřujících stavy vědomí (Žitník, 2011).

O desetiletí později, v 70. letech 20. století se postupně začaly objevovat přístupy založené na terapii všímavosti. Žitník (2011) uvádí, že v této době začalo opadat mnohdy nekritické nadšení z nových východních směrů a zájem o východní směry se přesunul do psychologických laboratoří, kde se začaly provádět mnohé výzkumy účinnosti terapií podle přísných metodologických kritérií. Do zájmu výzkumníků se dostaly témata jako vliv meditace na duševní zdraví, životní spokojenost a další.

Zakladatel Gestalt terapie Perls přiznal své ovlivnění zen buddhismem. Gestalt terapie se tím řadí mezi několik dalších terapeutických směrů ovlivněných všímavostí (Licehammerová, 2011).

V průběhu desetiletí vznikly terapeutické směry založené na všímavosti. Často se jedná o KBT terapie spojené se jménem Jon Kabat-Zinn. Kabat-Zinn položil základ programu **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**, původně založený pro pacienty s chronickou bolestí a poruchami vyvolanými stresem (Benda, 2006). Jedná se o osmitýdenní program kombinující prvky meditace a cvičení jógových sestav (Licehammerová, 2011).

V tomto trendu dále pokračovali psychologové Segal, Williams a Teasdale, kteří přizpůsobili program MBSR klientům trpícím relapsy po těžké depresi, a v tu dobu jsou v remisi. Program nazvali **MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)**. Účastníci programu se učí přistupovat ke svým depresím a těžkostem jako k pouhým reprezentacím, nikoliv jako k situaci, která je daná. Tento postup odpovídá i původním postupům Abhidhammy (Benda, 2006).

Z dalších KBT terapeutických směrů založených na všímavosti můžeme zmínit například **DBT (Dialectical Behavior Therapy)**, která vychází z názorů, že vše má být vyvážené a integrované. Mezi další terapie patří také **ACT (Acceptance and**

**Commitment Therapy**). Terapie učí klienty otevřít se těžkostem, přijmout je, ale zároveň od nich dokázat poodstoupit (Benda, 2006).

Terapie založená na všímavosti má i českého zástupce, Mirko Frýbu, který ve Švýcarsku založil **satiterapii**. Základní principy stojí na znalosti Abhidhammy, dále se pak v satiterapii využívá Morenova psychodramatu. „*Satiterapie je definována jako integrativní psychoterapie, vedoucí ke všímavému, uvědomělému prožívání, které je zakotveno v tělesné skutečnosti. Všímavost je v tomto směru považována za primární a nejdůležitější prostředek změny.*“ (Němcová, 1995, in Koutný, 2010, s. 37). Satiterapie popisuje pět základních postupů – komentování, reflektování, kotvení, konkretizace a průzkum psychotopu (Koutný, 2010). Tyto postupy využívá satiterapie místo meditací k rozvíjení klientovy mysli a k rozvíjení všímavosti (Licehammerová, 2011).

Licehammerová (2011) uvádí tři další možnosti terapie. Uvádíme **Hakomi terapii**, vzniklou v 70. letech minulého století. Jedná se nástroj, který studuje tělesné vzorce, vzorce mysli a jádrová přesvědčení právě v tu chvíli, kdy je prožíváme. Díky tomuto procesu následujeme vzorce až do dětství, kdy vznikly. Hakomi terapie má díky svému přístupu blízko k satiterapii. Další dvě metody jsou **Naikan a Morita terapie**. Obě tyto metody jsou propojené a daly by se označit jako dvě metody v rámci jedné teorie, jejímž středem je účelný život. **Naikan terapie** používá techniku sebereflektování podobnou satiterapeutickému reflektování, kdy rozdíl je v tom, že v této metodě píše klient otázky a pak i odpovědi na položené otázky na papír. **Morita terapie**, vyvinutá japonským psychiatrem Shima Moritou je ovlivněná zen buddhismem. Cílem této terapie je přijetí a akceptace emocí, ty jsou totiž považovány za nekontrolovatelné.

V kapitole jsme popsali proces včleňování východních metod a teorií do západní psychologie. Nutno podotknout, že se v současné době jedná o minoritní zastoupení těchto koncepcí. Terapeutické směry založené na všímavosti mají, jak už z názvu vypovídá, společný prvek právě ve všímavosti. Každý směr pak k dané problematice přistupuje podle svého zaměření. Některé (MBCT) směry se zaměřují na více na specifické aspekty všímavosti, konkrétně se jedná o aspekt nereagování. Naproti tomu ACT se zaměřuje zejména na aspekt přijetí. Všechny směry se zaměřují na přijetí a akceptaci, jak vyplývá z teoretického zakotvení všímavosti.

### 1.3. Současné koncepce všímavosti

V rámci vymezení všímavosti již v minulosti čekal na autory nelehký úkol spočívající ve vymezení konceptu, který se vyvíjí po dva a půl tisíce let. Ještě před samotným uvedením a popisem definic musíme uvést některé jiné koncepty, které mnohdy vstupují do nejasnosti s konceptem všímavosti. Jedná se o vědomí, uvědomování a pozornost. **Vědomí** je v hierarchii těchto uvedených pojmů nejvýše, umožňuje nám uvědomovat si myšlenky, emoce, vjemy a motivy. Vědomí obsahuje další dva pojmy – uvědomění a pozornost. Funkcí **uvědomění** je neustálé sledování vnitřního a vnějšího prostředí, díky čemuž si člověk může uvědomit co se kolem něj děje, aniž by na to zaměřil svou pozornost. **Pozornost** je proces zaostřování uvědomění na jednotlivé vnitřní nebo vnější obsahy. Zaměřením pozornosti se zvyšuje citlivost na pozorovaný obsah a zároveň se snižuje citlivost na jiné obsahy (Brown & Ryan, 2003). Germer (2005) k tomuto dodává, že uvědomění a pozornost jsou ve skutečnosti vzájemně propojeny, jelikož pozornost se zaměřuje právě na podněty, které jsou na pozadí uvědomění.

Definice všímavosti začneme popisovat od těch vycházejících z východní tradice, jelikož tak korespondují s vývojem samotného konstruktů. Přístup ke studiu všímavosti můžeme rozdělit na tři směry – **filozoficko-psychologický**, vycházející z buddhistické tradice; **sociálně-psychologický** a **klinicko-psychologický** (Žitník, 2011).

V rámci buddhistické tradice (**filozoficko-psychologický přístup**) je všímavost ústředním bodem k odstranění nebo zmírnění psychického utrpení. Všímavost bývá v buddhistické tradici popisována jako „*prostá pozornost, během níž jsou jevy vstupující spontánně do pole vědomí pozorovány takové, jaké jsou, aniž by byly dále hodnoceny, interpretovány nebo jinak myšlenkově rozebírány*“ (Nyanaponika, 1995, s. 39, in Žitník, 2011, s. 22). Frýba (2003, s. 17), zakladatel Satiterapie, svým základem v buddhistické tradici uvádí svou definici všímavosti následovně: „*Všímavost je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojímání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatování toho, co se skutečně událo*“. Žitník (2011, s. 30) dále uvádí několik buddhistických definic, ze kterých uvedeme definici Goldsteina et al. (1997, s. 98):

*Všímavost znamená všímat si věci tak, jak skutečně jsou, přímo a bezprostředně si uvědomovat to, co je přítomné a pravé, skutečné. Pravá všímavost má kvalitu plnosti a*

*opravdovosti, jde o vnášení celého srdce a mysli, plné pozornosti, do každého okamžiku vědomí.*

V rámci **sociálně-psychologického přístupu** je nezbytné zmínit koncept všímavosti Ellen Langerové (1989). Koncept je zaměřen na kognitivní zpracování vnějších vjemů (např. informací). Autorka definovala dva stavy bytí: všímavost (*mindfulness*) a bezmyšlenkovitost (*mindlessness*). Stav všímavosti je podle tohoto konceptu definován jako „*uvolněný stav mysli, v němž jedinec vytváří nové a originální kategorie, je otevřen novým informacím, uvědomuje si více perspektiv, je orientován na přítomnost, je citlivý na kontext a úhel pohledu*“ (Langer, 1989, in Žitník, 2011, s. 22). Stav bezmyšlenkovitosti vyjadřuje přesný opak, jelikož je založený na rutinní opakování rigidních zvyků a myšlenkových vzorců. Informace jsou pak zpracovávány automaticky, bez řádného promyšlení přijatých informací, což může v důsledku vést k chybným rozhodnutím (Langer, 1989). Bezmyšlenkovitost můžeme také přirovnat k naprogramovanému autopilotovi, do kterého se náš myšlenkový stav přepne a nevyžaduje tak naši pozornost (Germer et al., 2005).

**Klinicko-psychologický přístup** k všímavosti je zaměřen na vnitřní prožívání – myšlení a vnímání. Většina definic (uvedeny níže) mají společné dvě základní komponenty všímavosti – uvědomování si přítomné chvíle a postoj, který je nehodnotící, přijímající a otevřený. Nejčastěji citovanou definicí v rámci klinicko-psychologického přístupu (Žitník, 2011) je definice Jona Kabat-Zinna (1996, s. 22): „*Všímavost je určitý způsob udržování pozornosti: záměrně, v přítomném okamžiku a bez hodnocení*“. Germer (2005, s. 7) dále uvádí definici, ve které popisuje všímavost jako „*1) uvědomování si 2) přítomných prožitků 3) s postojem přijetí*“.

Uvědomování si přítomné chvíle je běžnou charakteristikou vystihující normálně fungující osoby. V tomto kontextu můžeme pojímat všímavost jako zvýšenou schopnost uvědomovat si, co se v mém okolí aktuálně odehrává. Všímavost bývá označována jako *plná, bdělá nebo uvědomělá pozornost*, aby došlo k odlišení od běžně popisované pozornosti. Tato charakteristika však může být pojímána také z negativního hlediska. Zvýšené uvědomování si sebe sama se pojí s psychickými potížemi, jako jsou deprese, úzkost, alkoholismus a další. Důležité je, aby si člověk skutečně uvědomoval, co prožívá a jak by to měl prožívat, čímž se v práci dostáváme k další složce všímavosti, kterou je nehodnotící postoj (Žitník, 2011).

Základním postojem v rámci všímavosti je **postoj nehodnocení, přijetí a otevřenosti vůči přicházejícím podnětům**. Běžným postojem člověka je hodnocení

podnětů, které se k člověku dostávají na kontinuu příjemné - nepříjemné, dobré - špatné nebo libé - nelibé. Tento postoj již předem implikuje hodnotící filtr na základě naší zkušenosti, který tak omezuje naše přítomné vnímání a uvědomění si přítomné chvíle. V rámci nehodnotícího postoje tak nedochází kulpívání pozornosti na určitých preferovaných podnětech, stejně tak jako nedochází k ignorování nebo upozadování podnětů, které byly vyhodnoceny jako nezajímavé nebo bezpředmětné. V rámci intrapsychických projevů všímavosti se jedná o snížení vlivu psychických obran, jelikož je jedinec otevřen všemu, co se k němu dostává, aniž by to musel jakkoliv hodnotit či se nechat strhnout např. k afektivní reakci (Žitník, 2011). Tento postoj by však neměl být zaměňován s pasivitou či dokonce rezignací, jedná se o otevřený postoj v rámci našeho vnímání (Segal et al., 2002).

**Postoj přijetí a nehodnocení** vychází ze základních atributů všímavosti již od počátků zkoumání v západní psychologii. Vyznačuje se schopností udržet pozornost a uvědomovat si každý okamžik, což vyžaduje otevřenost a přijetí. Pokud se člověk snaží přichozí podnět jakkoliv pozměnit, vyhnout se mu nebo omezit jeho působení, přestává být všímavý (Brown & Ryan, 2003). Cardaciotto et al. (2008) uvádí, že s postojem přijetí dochází k opuštění od hodnocení a od snahy zpracovávat, upravovat nebo vyhýbat se. Neznamená to pasivitu ani rezignaci. Baer et al. (2006) popisuje postoj přijetí jako plné otevření se všemu, co ke mně přichází, bez apriorního sebeochraňování.

**Uvědomění** reprezentuje subjektivní prožívání podnětů z vnitřního i vnějšího prostředí. Všímavý způsob uvědomění je odvislý od zpracování v receptivním stavu, kdy je přítomnost přijímána čistou pozorností. Při využití tohoto způsobu přijímání informací se prodlužuje počáteční kontakt s okolím, čímž to umožní jednotlivci prožívat realitu přesně v tu chvíli, kdy ji prožívá, aniž by byla jakkoliv pozměněna (Baer et al., 2006).

**Pozornost** člověku umožňuje registrovat, co se kolem něj, ale i uvnitř něj odehrává v reálném čase. Nedochází k potlačování myšlenek, pocitů nebo vjemů. Ty jsou pouze pozorovány. V případě, že se dostáváme ze stavu prostého přijímání a otevřenosti, může meditující pomocí dechu navrátit mysl od myšlenek ke stavu otevřenosti a přijetí (Bishop et al., 2006).

**Záměr** je další ze základních složek všímavosti. Záměr je v konceptu všímavosti již z dob buddhistických kořenů, jeho smyslem je dosažení osvícení. V současné době nám záměr může pomoci zejména s udržením pozornosti a plného prožívání reality (Shapiro et al., 2006).

Ke všímavosti bylo za několik desetiletí vytvořeno několik přístupů k tomu, jak tento koncept chápou samotní autoři definic. Pojetí všímavosti zahrnuje modely, které jsou od jednosložkových až po šesti složkové. V následujících odstavcích si tyto pojetí představíme blíže:

- **Jednosložkové pojetí:** V rámci jednosložkového pojetí autoři Brown a Ryan považují za nadbytečné uvádění složky *přijetí* jako samostatné komponenty vzhledem k tomu, že popisují všímavost jako receptivní uvědomování si přítomných vjemů. Pokud by se jedinec snažil uvědomování všech přítomných vjemů jakkoliv vyhnout (mentálně – omezení uvědomování nebo přesměrování pozornosti, či behaviorálně – změna zkušenosti), porušil by tím podstatu všímavosti, která je hodnocená jako prereflexivní vědomí, je tedy ze své podstaty nekonceptuální a nehodnotící (Brown & Ryan, 2003).
- **Dvousložkové pojetí:** Dvousložkové pojetí patří mezi nejčastější. Popisuje dvě základní složky všímavosti jako *postoj nehodnotícího přijetí* a *uvědomování si přítomnosti* (Bishop et al., 2006; Cardaciotto et al., 2008).
- **Třísložkové pojetí:** Autoři Shapiro et al. (2006) rozšiřují dvousložkové pojetí tím, že do modelu všímavosti přidávají třetí složku, kterou je *záměr*. Podle autorů ovlivňuje kvalitu a výsledky všímavosti i motivace a záměr, přičemž se odvolávají na Kabat-Zinna, který popsal, že přístup, se kterým jedinec přistupuje ke cvičením je velmi spjat s výsledkem činnosti (Kabat-Zinn, 1990, in Žitník, 2011).
- **Čtyř složkové pojetí:** Model čtyř složek byl rozvinut v rámci Acceptance and Commitment Therapy a popisuje následující komponenty všímavosti: *přijetí, odstup, kontakt s přítomným okamžikem a rozpoznání sebe jako nezaujatého pozorovatele* (Fletcher & Hayes, 2005).
- **Pěti složkové pojetí:** Autoři pěti složkového pojetí provedli faktorovou analýzu dostupných dotazníků všímavosti. Každý dotazník vychází z odlišného teoretického základu, tudíž se jedná integrační pojetí všímavosti. Baerová et al. (2006) využili syntézu dosavadních přístupů a následně pomocí faktorové analýzy identifikovali pět složek nebo aspektů všímavosti – *pozorování, popisování, vědomé jednání, nehodnocení intrapsychických prožitků a nereagování na vnořující se prožitky*.
- **Šesti složkové pojetí:** Linehanová (1993) v rámci Dialektické behaviorální terapie určené pro léčbu hraniční poruchy osobnosti vytvořila všímavost, kterou popisuje jako výsledek šesti složek, tzv. *všímavých dovedností*. Tři složky zastupují

dovednosti spojené s tím, „co“ máme dělat („*what*“ skills) – mezi ně patří *pozorování, popisování a zúčastnění*. Další tři složky reprezentují způsob „jak“ („*how*“ skills) – *bez hodnocení, jednomyslně (soustředit se pouze na jednu věc) a účinně*.

Všímavost je velmi obsáhlý koncept. Jak je možno dočíst se výše, existuje šest směrů pojetí všímavosti. Autoři jednotlivých pojetí, ale i další autoři tvořili definice v rámci uvedených rozdělení. Níže uvádíme přehled vybraných známých definic, přičemž přehled složek všímavosti se může čtenář dočíst výše.

Zmíníme definici všímavosti, která je definována jako „*Neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají*“ (Baer, 2003, s. 125). Martin (1997, s. 291–292) uvádí definici, kdy definuje všímavost jako „*Stav psychické svobody, který nastává, jestliže pozornost zůstává klidná a současně čile pohyblivá, bez připoutání k jakémukoli konkrétnímu stanovisku*“. Na těchto příkladech můžeme vidět podobné smýšlení při definování konceptu všímavosti. Oba autoři se zaměřují na podstatu v nehodnotícím přijetí.

Brown a Ryan ve svém článku (2003, s. 822) uvádí jednosložkovou definici všímavosti, kdy ji definují následovně: „*Všímavost je stav, ve kterém si člověk uvědomuje to a je pozorný k tomu, co se děje v přítomném okamžiku. Zvýšená pozornost a uvědomování si momentálních prožitků nebo přítomné skutečnosti*“. Jednosložkové definice vnímají všímavost jako prereflexivní nehodnotící koncept, který není možné rozdělovat na více složek, jelikož by se porušila podstata všímavosti.

Horowitz (2002, s. 125) uvádí svou definici všímavosti: „*pozornost k prožívaným vlastnostem sebe v přítomné chvíli a místě, spíše než zaobírání se tím, co se stalo v minulosti, nebo představami o budoucnosti*“. Na všímavost je zde nahlíženo z pohledu přítomnosti, další složky nejsou reflektovány.

Uvedeme ještě poslední definici všímavosti, kterou řadíme mezi dvousložkové pojetí všímavosti:

*První složka zahrnuje regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržovaná na bezprostředních prožitcích, což umožňuje zvýšené rozpoznání psychických jevů odehrávajících se v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje zaujetí specifického postoje vůči vlastním prožitkům v přítomném okamžiku, který je charakterizovaný zvědavostí, otevřeností a přijetím.* (Bishop et al., 2006, s. 234)



Baerová et al. (2006) provedla faktorovou analýzu dostupných psychometricky kvalitních dotazníků všímavosti a definovala **aspekty všímavosti**, které se staly teoretickým podkladem pro Dotazník pěti aspektů všímavosti. Mezi tyto aspekty patří:

*(1) pozorování ve smyslu zaznamenávání vnitřní nebo vnější zkušenosti, (2) popisování ve smyslu označování vnitřních procesů slovy, (3) vědomé jednání ve smyslu opozičním k jednání automatického pilota, (4) nehodnocení vnitřní zkušenosti ve smyslu nehodnotícího postoje ke svým myšlenkám a pocitům a (5) nereaktivita na vnitřní zkušenost ve smyslu umožnit myšlenkám přicházet a odcházet, aniž bychom byli do nich zachyceni nebo jimi unášeni.* (Baer et al., 2006, in Žitková, 2016, s. 25).

V rámci naší práce budeme vycházet z definice, kterou syntetizoval Žitník (2011, s. 33) na základě rozsáhlého studia literatury:

*„Všímavost je nekonceptuální a jasné uvědomování si a pozorování proudu intrapsychických a sensorických podnětů, odehrávající se v přítomném okamžiku s postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti“*

## 1.4. Všímavost v kontextu osobnosti

V rámci naší výzkumné práce se snažíme zasadit do kontextu vybrané osobnostní vlastnosti s všímavostí. Z provedených výzkumů vyplývá silný statistický vztah mezi všímavostí a některými aspekty všímavosti. V této kapitole budeme popisovat osobnostní charakteristiky v souvislostech s všímavostí.

Na základě faktorového přístupu vznikl v současnosti nejrozšířenější pětifaktorový model osobnosti, neboli *Velká pětka* (angl. *Big Five*) (Blatný, 2010). Big Five (McCrae & John, 1992) je rysový model osobnosti, který byl sestavený na základě lexikální faktorové analýzy vzniklé ze shluků přídavných jmen popisujících lidské vlastnosti. V modelu Big Five je popsáno pět charakteristik, které popisují naši osobnost a jsou relativně stabilní v čase. Těchto pět charakteristik je nazýváno *neuroticismus*, *extraverze*, *svědomitost*, *přívětivost* a *otevřenost vůči zkušenosti* (Plháková, 2007). V následujících odstavcích popíšeme podrobněji charakteristiky, které ve výzkumech vykazují souvislost s všímavostí.

**Neuroticismus** se objevil již v Eysenckových modelech osobnosti. Neuroticismus můžeme nalézt také pod pojmy emocionální stabilita/labilita (Blatný, 2010). Giluk (2009) provedla metaanalýzu dostupných 29 studií, ze kterých vyplynulo, že neuroticismus

vykazuje negativní vztah k všímavosti napříč výzkumy. Tuto skutečnost potvrzuje i Hanley (2016), který rovněž uvádí **negativní statisticky významný vztah neuroticismu k všímavosti**. Hanley (2016) také uvádí slabý pozitivní statisticky významný vztah neuroticismu a aspektu pozorování. Zbývající čtyři faktory všímavosti vykazují vůči neuroticismu negativní statisticky velmi významný vztah. Neuroticismus vykazuje nejsilnější vztah k všímavosti. Němeček (2017) tento vztah vysvětluje tím, že neurotické osobnosti jsou více reaktivní, více podléhají stresu a mají tendenci podléhat impulsům. Tento popis je v rozporu s popisem všímavé osobnosti, která nereaguje impulsivně na reakce, nenechá se bezmyšlenkovitě strhnout myšlenkami a emocemi. Navíc pro neurotické osobnosti je charakteristická úzkostnost, která negativně koreluje s všímavostí.

**Svědomitost** souvisí s mírou systematičnosti, mírou sebekontroly a schopností se motivovat. Svědomitost vykazuje **pozitivní statisticky významný vztah k všímavosti** (Giluk, 2009). Hanley (2016) potvrzuje pozitivní korelační vztah k všímavosti. Autor uvádí slabý korelační vztah s aspektem pozorování, ostatní aspekty vykazují pozitivní vztah k všímavosti. Němeček (2017) uvádí, že svědomitost nemá tak jednoznačnou interpretaci jako neuroticismus. Svědomitost a všímavost souvisí se zvýšenou sebekontrolou. Všímavost se projevuje schopností ovládat se a nereagovat na vnitřní pohnutky, myšlenky. Svědomitost pak souvisí s cílevědomostí a pílí, které jsou předpoklady pro vyšší stupeň sebekontroly.

**Přívětivost** bývá spojována s povahou vztahů k druhým lidem, kteří se v mezilidských vztazích chovají podpůrně, vstřícně a přátelsky (McCrae & John, 1992). Přívětivost a všímavost mezi sebou udávají **pozitivní vztah** v rámci metaanalytického výzkumu (Giluk, 2009). Siegling a Petrides (2014) rovněž uvádějí pozitivní korelace u většiny měřených dotazníkových metod. Hanley (2016) potvrzuje statisticky velmi významný pozitivní vztah k všímavosti, přičemž uvádí všechny aspekty s pozitivní korelací k všímavosti (z toho aspekty popisování, vědomé jednání a nehodnocení jako statisticky velmi významné).

Další charakteristiky nejsou podle výzkumů natolik významné, proto je zde pouze uvedeme, nebudeme je však podrobněji vysvětlovat.

**Otevřenost vůči zkušenosti** podle Gilukové (2009) vykazuje slabý pozitivní vztah k všímavosti. Také Siegling a Petrides (2014) udávají slabé pozitivní korelace mezi otevřeností vůči zkušenosti a všímavostí měřenou pomocí dotazníků DPAV, KIMS a FMI. Otevřenost vůči zkušenosti můžeme vysvětlit pomocí implicitního vztahu mezi všímavostí

a otevřeností, který je dán tím, že oba konstrukty v sobě obsahují předpoklad přijetí (Bishop et al., 2006).

**Extraverze** vykazuje nejslabší statistický vztah ke všímavosti. Giluk (2009) uvádí, že extraverze má k všímavosti slabý pozitivní korelační vztah. Siegling a Petrides (2014) provedli výzkum několika dotazníků všímavosti a potvrdili slabě pozitivní vztah extraverze a všímavosti. Hanley (2016) potvrzuje pozitivní statistický vztah k extraverzi. Autor také uvádí, že všechny aspekty všímavosti vykazují k extraverzi pozitivní korelace. Výsledná korelace je však velmi malá, tento vztah není možné jednoduše interpretovat bez dalších výzkumů.

Profil všímavosti v dimenzích osobnosti můžeme nalézt ve **sníženém neuroticismu, zvýšené svědomitosti a zvýšené přívětivosti**.

## 1.5. Diagnostické nástroje k měření všímavosti

Všímavost můžeme diagnosticky měřit na základě různých přístupů. Mezi nejčastěji užívané metody považujeme sebeposuzující dotazníky (Zítková, 2016). Tyto dotazníky vycházejí z více teoretických a kontextových přístupů, což naznačuje nedostatečnou shodu na konceptu všímavosti (Creswell, 2017). V rámci výzkumu a posuzování všímavosti můžeme využít i jiné metody, které nejsou založené na sebehodnocení, které může být záměrně či nezáměrně zkreslováno. Další možnosti však nebyly ve větší míře testovány, bylo provedeno pouze několik výzkumů, jejichž výběr uvádíme dále. Bishop et al. (2006) navrhli experimentální design, který předpokládá, že více všímaví jedinci by měli vykazovat větší skóre v ověřených testech bdělosti a přesouvání pozornosti. Tato hypotéza byla testována pomocí Stroopova testu a následně byla potvrzena její platnost (Žitník, 2011).

Brown et al. (2016) navrhli možnost využití sebeposuzovacích škál vyplňovaných druhou osobou, v tomto kontextu zkušeným meditačním expertem. Tento způsob posouzení má svá úskalí zejména v riziku zkreslení z důvodu nedostatečné znalosti posuzované osoby nebo v důsledku projekce vlastní osobnosti do posuzovaného. I přes uvedené nedostatky tento způsob vede k lepšímu pochopení podstaty všímavosti.

Všímavost můžeme posuzovat také na základě strukturovaného rozhovoru. Tato technika spočívá v hodnocení zkušeným hodnotitelem, který cíleně zjišťuje subjektivní zkušenosti a pozoruje chování. Příkladem tohoto přístupu je nástroj **Measure of**

**Awareness and Coping in Autobiographical Memory (MACAM).** Metodou MACAM se hodnotí uvědomění na základě polostrukturovaného rozhovoru. (Moore et al., 1996).

V rámci dotazníkových sebesuzujících metod uvedeme stručný přehled současných metod užívaných k měření všímavosti.

**Dotazník pěti aspektů všímavosti** (*angl. The Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ*) byl vytvořen autory Baer et al. (2006). FFMQ zahrnuje 39 položek rozdělených do 5 faktorů. K těmto aspektům autoři dospěli na základě analýzy pěti dotazníků všímavosti – MAAS, FMI, KIMS, CAMS a MQ. Těmto dotazníkům se budeme věnovat dále. Dotazník FFMQ podrobněji popíšeme v praktické části práce, včetně české verze (DPAV).

**Škála všímavé pozornosti a uvědomování** (*angl. Mindful Attention Awareness Scale, MAAS*) obsahuje 15 položek, na základě kterých se posuzuje, jak je člověk všímavý v přítomném okamžiku v běžných každodenních situacích. Škála má svůj teoretický základ ve dvousložkovém pojetí, zaměřuje se na pozornost a uvědomění, ostatní faktory vypouští. Škála je určena pro běžnou populaci, zkušené meditující a také pro klinickou populaci (Brown & Ryan, 2003). Výsledek škály MAAS pozitivně koreloval s otevřeností ke zkušenosti, emocionální inteligencí a se životní pohodou (Brown & Ryan, 2003). Negativní korelace pak byly zjištěny s ruminacemi, sociální úzkostí (Brown & Ryan, 2003), disociací a bezmyšlenkovitostí (Baer et al., 2006).

**Škála kognitivní a afektivní všímavosti** (*angl. Cognitive and Affective Mindfulness Scale, CAMS*) je 12 položkový dotazník vyvinutý na podkladě čtyřsložkového pojetí v rámci Terapie přijetí a angažovanosti. CAMS měří čtyři aspekty všímavosti, jež jsou *pozornost, zaměření na přítomný okamžik, uvědomění a přijetí vnitřních prožitků*. Tato metoda byla vyvinuta pro respondenty se zkušeností v meditaci i bez ní (Feldman et al., 2007). Negativem této metody je pouze jediný výsledný skóre bez rozdělení na jednotlivé složky (Žitník, 2011).

**Filadelfská škála všímavosti** (*angl. Philadelphia Mindfulness Scale, FMQ*) zachycuje dvousložkové pojetí všímavosti pomocí 20 položkového dotazníku, ve kterém jsou zachyceny dvě hlavní komponenty všímavosti *uvědomění si přítomného okamžiku a přijetí*. Metoda je použitelná pro běžnou i klinickou populaci (Cardaciotto et al., 2008).

**Kentucký inventář všímavých dovedností** (*angl. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS*) je určen pro běžnou populaci, měří čtyři aspekty všímavosti v běžném životě. Inventář obsahuje 39 položek, rozdělených do čtyř složek (Baer et al.,

2004). Výsledky korelovaly s osobnostními aspekty, jako jsou neuroticismus, otevřenost ke zkušenosti, emocionální inteligence a další (Baer et al., 2004, 2006).

**Torontská škála všímavosti** (*angl. Toronto Mindfulness Scale, TMS*) měří všímavost jako stav vědomí. Škála obsahuje 10 položek. Měří dosažení všímavého stavu bezprostředně po meditaci. Dále měří zvědavost a decentraci, přičemž vychází z klinické koncepce všímavosti (Lau et al., 2006).

**Freiburský inventář všímavosti** (*angl. Freiburg Mindfulness Inventory, FMS*) byl vytvořen za účelem rozlišení mezi začátečníky a zkušenými meditujícími. Inventář obsahuje 30 položek a je založen na buddhistickém pojetí všímavosti (Walach et al., 2006).

**Southamptonský dotazník všímavosti** (*angl. The Southampton Mindfulness Questionnaire, SMQ*) je 16 položkový dotazník, který měří všímavý postoj k nepříjemným postojům a myšlenkám. Položky jsou rozděleny podle čtyřsložkového pojetí všímavosti. Vzhledem k psychometrickým charakteristikám se však doporučuje využití jednofaktorového výsledku bez rozdělování na subškály. Dotazník je určen k rozlišení mezi meditujícími, nemeditujícími a klinickou populací (Chadwick et al., 2008).

## 2. Japonská bojová umění

Bojová umění vznikla původně za účelem ochrany vlastní skupiny, ve které jednotlivci žili. Jednalo se o umění boje se zbraní i bez zbraně. Jednotlivci museli obstát v boji na život a na smrt. Zpočátku byly techniky boje naučeny od zvířat, u kterých se bojovníci inspirovali. Tuto inspiraci můžeme stále vidět v čínských bojových uměních. Postupem času již nešlo pouze o nutnost přežití a do bojových umění začaly být přidávány další prvky, čímž se z bojových technik začalo stávat umění, které mělo značný vliv na vývoj asijské kultury. Na základě tohoto vývoje se bojová umění stala přístupnějšími i pro slabší nebo méně šikovné jedince, kteří by v původním pojetí neobstáli. Zpřístupněním veřejnosti došlo k zajištění větší bezpečnosti při cvičeních – položení *tatami* (žíněnky), výměna ostrých mečů za dřevěné a mnoho dalších (Weinmann et al., 2010).

V současné době je možné bojové techniky cvičit ve třech odlišných provedeních. Považujeme za důležité zmínit tato tři odlišná provedení pro lepší pochopení čtenáře.

V první řadě a v dnešní době pravděpodobně nejrozšířenější jsou **bojové sporty**, můžeme je nalézt také pod pojmem *úpolové sporty*, které definoval mimo jiné Reguli (2005, s. 7): „*Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera*“. Jedná se zejména o bojové sporty vytvořené z bojových umění, kde se soustředí pouze na překonání protivníka fyzickou cestou. V rámci tréninku bojových sportů se cvičenci orientují na fyzické cvičení ke zvýšení fyzické odolnosti a výdrže. Celkově tento cíl můžeme shledat v soutěžení – překonání partnera fyzicky nebo lepší technikou (Šmejkal, 2010). Trénink je vždy veden v bezpečném prostředí, pod dohledem zkušeného sportovního trenéra a důraz je kladen zejména na fyzickou stránku (Neplech, 2016).

Druhým přístupem je **sebeobrana**, někdy také nazývaná *reálná sebeobrana*. Sebeobrana neboli schopnost bránit sebe je založená na metodách a postupech, které by měly co nejvíce odrážet podmínky v realitě, kdy by vznikla potřeba se bránit. V rámci sebeobranných systémů je drilováno (opakovaně prováděno) jen malé množství technik, u kterých se předpokládá, že je cvičenec dokáže provést za každé situace, kdy bude muset. Zároveň je v rámci tréninku dbáno na psychologickou přípravu na hrozící útok. Cvičenci se také učí speciální taktiky boje podle daného systému (Neplech, 2016).

Třetím přístupem v rámci rozdělení bojových technik je **bojové umění**, které je pro naši práci stěžejním pojmem. Výuka bojových umění je prováděna v jiném duchu, než je tomu tak u předchozích dvou přístupů. Bojová umění, někdy také nazývaná *tradiční bojová umění*, se praktikují vždy jako celek. Z důvodu funkčnosti není možné v bojových uměních

soutěžít, bylo by to příliš nebezpečné. Techniky prováděné v bojových uměních jsou prověřené staletí bojů a válek. Kromě velkého množství technik je kladen důraz také na etickou stránku rozvoje praktikanta a úctu k životu (Nepelch, 2016). Do praktikování bojových umění však vstupují i další aspekty, jako je zaměření na dech, který propojuje mysl a tělo. Dále pak koncentrace, pozornost a mnohé další (Fojtík, 2001). V rámci výuky tradičních bojových umění je důležitá nejen samotná technika, ale také filozofická složka, akcentující na psychologický, morální a duchovní rozměr. Praktikanti se učí nejen fyzické dovednosti, zaměřují se také na pochopení a poznání fungování vlastního těla, vyjasnění spirituality, osvojení respektu k sobě a druhým (Hubíková, 2013).

Crudelli (2011, in Kazda, 2013, s. 11) definoval bojová umění jako „*umění zápasu, v němž se pojí bojové techniky s filosofií, strategií a kulturními tradicemi, může být zaměřené na boj nebo může sloužit k sebeobranným účelům. Význam má i ve fyzickém a duševním rozvoji*“. Můžeme uvést také definici Kotlára (2003, s. 12), který uvádí, že „*bojové umění není jen zázračný návod jak se ubránit proti silnějšímu, není to ani chvilková zábava, ale cesta k správnému sebevědomí a zdraví vyžadující sebezapření, píli*“.

Pro účely diplomové práce uvádíme definici Reguliho (2005, s. 25): „*Bojovými uměními jsou zejména pohybové systémy, které se vyvinuly ze starých způsobů boje, a které se dnes uplatňují jako součást životní cesty, pro sport, sebeobranu, nebo je jejich cílem zachování tradice a kulturního dědictví*“. Tuto definici považujeme za nejbližší pro náš náhled na danou problematiku. Definice udává náhled na bojová umění z vnějšího pohledu, tedy na základě vzniku a cíle bojového umění. Na bojová umění je nutno nahlížet i z vnitřního pohledu, tedy jejich trénink vede k poznání, využití těla, mysli a k vlastnímu rozvoji (Šmejkal, 2010).

Bojová umění se rozvíjejí již po tisíce let po celém světě (Weinmann et al., 2010). Pro účely naší práce krátce představíme pouze některá jiná asijská bojová umění. K Indii se krátce přiblížíme pouze z důvodu vlivu na bojová umění v dalších zemích. V Indii, jejíž společnost je rozdělená do kast, vzniklo bojové umění *vadžramušti* a *kalarippajat*, která jsou odvozená od pozorování chování zvířat. Významné pro indickou kulturu jsou jógové a meditační techniky, které ovlivnily vývoj bojových umění v Číně a v Japonsku (Surý, 2015).

Legends uvádí, že bojová umění v Číně mají tradici několik tisíc let. Historicky vzato byly kolem 5. st. n. l. do Číny zavlečeny bojové systémy. Z tohoto bojového systému

pocházejícího z Indie se později vyvinulo Kung-Fu. Mezi další čínská bojová umění bývá uváděno Tai Či (*Tchaj-ti čchüan*), jež je systém založený na meditaci v pohybu. Cílem cvičení je nalezení duševní rovnováhy. Posledním bojovým uměním, které pro účely práce zmíníme je čínské bojové Wing-Čun (Surý, 2015).

Na vývoj japonských bojových umění měla vliv bojová umění pocházející z Koreje. Vliv korejských bojových umění je patrný nejen v jednotlivých bojových prvcích. V minulosti vedly důležité obchodní trasy z Číny do Japonska právě přes Koreu, což je uváděno jako jeden z hlavních důvodů ovlivnění japonských bojových umění Koreou. Mezi bojová umění pocházející z Korejského poloostrova můžeme zařadit Hapkido a velmi známé Taekwondo (Weinmann et al., 2010).

Japonským bojovým uměním se budeme věnovat v následující kapitole.

## 2.1. Vymezení japonských bojových umění

Bojová umění jsou nedílnou součástí japonské kultury již po staletí. Oproti výše zmíněným státům byl v Japonsku vliv vojenské třídy (samurajů) patrný pro běžné fungování státu (Fojtík, 1999a). V rámci vývoje bojových umění v Japonsku byly důležité kontakty se zahraničím, zejména s pevninskou Čínou. Oficiálně byl pozvednut vliv vojenské třídy ve 12. století díky vzniku šógunátu (úřad velitele císařské stráže) (Surý, 2015).

V souvislosti s tradičními japonskými bojovými uměními se užívají termíny *budó* a *bujutsu*. Termínem *bujutsu* se označují původní válečné dovednosti, vyučované po staletí. V překladu *bujutsu* znamená umění válečníka nebo válečná umění (Fojtík, 1999b). Ve 20. století vznikl pojem *budó*, který bychom jednoduše mohli přeložit jako *bojová cesta* (*bu* – válka, boj; *dó* – cesta). Ovšem pokud se na znak *bu* podíváme z hlediska významu znaků, ze kterých je tvořeno, dojdeme k závěru, že obsahuje dva znaky. Jeden pro *kopí* a druhý znak pro slovo *zastavit*. Na základě tohoto docházíme k závěru, že pojem *budó* značí *cestu, jak zastavit boj* (Reguli, 2005).

V porovnání s trénováním sportů je pro výuku tradičních bojových umění důležité osvojení aspektů dokonalého sebepoznání a neutuchající snaha o odstraňování vlastních nedostatků (Fojtík, 1999b). Praktikování bojových umění označujeme pojmem *keiko*, který v přeneseném významu znamená „*prohlubovat znalosti a dovednosti studiem vzorů z minulosti*“ (Fojtík, 1999b, s. 6). Na rozdíl od západních sportů, kde se fyzická a psychická složka trénuje odděleně, v japonských bojových uměních se obě tyto složky



cvičí dohromady. Kromě fyzického provádění a neustálého opakování technik se musí praktikant japonského bojového umění zaměřovat na kontrolu aktuálního psychického stavu. Tato kontrola se po čase stává automatickou. Dále je nutné při praktikování zaměřovat pozornost na seberegulaci, pomocí které praktikant ovládá svůj dech, uvolněnost a držení těla. Díky seberegulaci dochází k rozvíjení duševní stránky praktikanta (Fojtík, 1999).

Japonská bojová umění můžeme rozdělit do dvou kategorií na bojová umění beze zbraně a bojová umění se zbraněmi. Mezi bojová umění se zbraněmi řadíme **Bojutsu** (umění boje s dlouhou tyčí), **Jojutsu** (umění boje s krátkou tyčí), **Iaidó** (cesta meče; umění tasení meče), **Kenjutsu** (bojové umění s mečem), **Naginatajutsu** (bojové umění s japonským kopím), **Kyudó** (umění lukostřelby) a mnohé další. (Nozomi dojo, nedat.)

Do kategorie bojových umění beze zbraně řadíme **Aikijujutsu** (umění harmonie ducha a pohybu), **Bajutsu** (umění jízdy na koni), **Jujutsu** (umění boje beze zbraně; v překladu *jemné umění*), **Karate** (umění boje beze zbraně; v překladu *prázdna ruka*), **Aikidó** (moderní bojové umění beze zbraně s důrazem na prováděný pohyb) nebo **Judo** (v tradiční nezávodní formě zaměřené na porazy a hody) a mnohé další (Nozomi dojo, nedat.).

Dále v této kapitole budeme popisovat některé z výše uvedených stylů japonských bojových umění. Vybrali jsme bojová umění, která jsou v současné době v České republice rozšířená.

**Jujutsu** (*džú džucu*) můžeme přeložit jako *jemné umění* nebo také *umění poddajnosti*. Jedná se o japonské bojové umění, jehož kořeny sahají až do 9. století. V převážné většině bylo využíváno a samozřejmě i testováno přímo na válečných bojištích. Jujutsu je bojové umění vycházející z neozbrojeného boje, původně vzniklo jako umění, s cílem co nejrychleji a nejefektivněji porazit protivníka. Jujutsu klade nárok na vysokou rychlost pohybu, bleskové reflexy a reakce, přesné provádění technik s plnou kontrolou protivníka a duševní klid. Souběžně s technikami boje se rozvíjely i metody mentálního výcviku. Každá správně provedená technika pak končí v situaci, kdy už protivník nemůže žádným způsobem pokračovat dále v útoku (Fojtík, 2001).

**Aikijujutsu** (*ajki džú džucu*) bylo válečným uměním zaměřeným na vítězství ve skutečném boji, majícím kořeny v dobách samurajů (Fojtík, 2001). Pro Aikijujutsu jsou typické údery, kopy, dynamické provedení hodů, přehozů a účinné páky, zejména pak ty na malé klouby (např. na zápěstí). Aikijujutsu hojně využívá akupresurní body k podrobení útočníka. Jedná se o velmi variabilní bojové umění (Goldmann, 2010).

**Aikidó** je v překladu *cesta harmonie*. Harmonii je nutno dosahovat se vším – se sebou samým, s ostatními lidmi, s přírodou a s prostředím. Aikidó vytvořil Morihei Uešiba ve 20. století. Jedná se tak o jedno z nejmladších japonských bojových umění. Účelem cvičení je zejména integrovat fyzickou a mentální složku člověka. Aikidó upřednostňuje princip spolupráce, před principem konfliktu. Ve výsledku to tedy znamená, že praktikant Aikidó by měl být připraven na každý konflikt a ve chvíli, kdy útočník zaútočí, přebere si energii z útoku a využije ji k vlastnímu prospěchu. Celkově pro všechna budó platí, že dlouhodobý výcvik bojových umění vede k úrovni, kdy je možno u protivníka vycítit a předejít tak úmyslu zaútočit (Fojtík, 2001).

**Iaidó** je japonské umění tasení meče. Praktikanti Iaidó cvičí série cviků zvaných kata. Bojové umění Iaidó je nekontaktní, oproti předchozím stylům. Množství a náročnost prováděných technik přibývá s tím, jak praktikant technicky roste. Praktikant Iaidó k pochopení podstaty tohoto bojového umění musí zvládnout a naučit se být pozorný a připravený, tělesně i duševně. Termín *iai* v překladu znamená *být neustále připraven*. Termín *dó* byl představen výše v textu (Nilsson, 2017).

**Karate** je japonské bojové umění, které velmi efektivně používá lidské tělo co. Praktikanti se učí množství úderů, kopů, bloků a kombinuje je s dalšími pohyby. Cílem karate je maximálně využít svou sílu k eliminaci protivníka. Karate existuje ve formě tradiční a sportovní (Fac, 2017).

Další bojová umění nebudeme detailněji popisovat, zmíníme však souvislosti s všímavostí. Fojtík (1999b) popisuje důležitost prožívání přítomnosti v bojových uměních jako prvek mající kardinální význam pro bojeschopnost. Mysl nesmí ulpívat na žádné vzpomínce z minulosti ani na myšlenky do budoucnosti. Tato skutečnost ukazuje na důležitý význam všímavosti v bojových uměních.

Všímavost můžeme dát do souvislosti s bojovými uměními také v aspektech myšlení, nebo přesněji ne-myšlení, jak uvádí Fojtík (1999b). Myšlení bojovníka překáží v bleskových reakcích. Proto zde dáváme do souvislosti aspekt nehodnotícího přijetí přicházejících podnětů s konceptem ne-myšlení. Pro bojovníka je důležité nereagování na myšlenky, které se mu mohou honit hlavou ve chvílích nutnosti reagovat na konflikt.

Pro japonská bojová umění je důležitá mentální připravenost a neustálá všímavost. Všechny pohyby mají svůj účel a ten může být naplněn jedině tak, že budou dodržovány principy pozornosti a aktuální přítomnosti vědomí. Ve výčtu bojových umění jsme zmínili Kyudó. Praktikanti Kyudó provádí neustále dokola stejné pohyby, čímž se snaží dostat svou mysl a schopnost uvědomovat si a plně kontrolovat přítomnost na stále vyšší úroveň.

Z hlediska všímavosti je tedy cílem Kyudó dosažení nehodnotícího, nereagujícího přijetí a zejména naprosto vědomého jednání (Grossenbacher & Quaglia, 2017).

## 2.2. Funkce bojových umění

Každá lidská činnost vzniká a provozuje se za nějakým účelem, má danou funkci. Bojová umění v tomto nejsou výjimkou. V následující kapitole popíšeme vybrané funkce bojových umění. Krátce představíme funkce, které měly bojové umění v minulosti a zaměříme se zejména na současné funkce bojových umění.

Fojtík (1999a) uvádí, že bojová umění vznikla k ochraně vládnoucí vrstvy. V Japonské historii byl vliv bojových umění na společnost nejzřetelnější. Samurajové měli značný vliv, kdy ve středověku téměř potlačili vliv císařského dvora. Samurajové vytvořili systém morálních hodnot, který byl nuceně přijímán v celé společnosti.

V současné době se zachovaly jen některé z původních cílů, nebo řekněme funkcí bojových umění. Z původního výcviku všestranného válečníka se postupně vymezovaly humánnější cíle vedoucí k rozvinuté harmonické osobnosti (Fojtík, 1999a).

Bojová umění mají hned několik odlišných funkcí, které se více či méně prolínají a ve výsledku tvoří komplexní dynamickou osobnost. Bojová umění mají funkci **výchovnou, tělovýchovnou, morální, sebevýchovnou, vzdělávací, zdravotní, socializační a brannou**. Pouze některé z vyjmenovaných funkcí mají souvislost se všímavostí. Blíže se budeme věnovat pouze těm, které tuto souvislost mají.

### Funkce výchovná

Výchova je specifickou lidskou činností, jejímž výsledkem je přetváření člověka. Fojtík (1999a, s. 90) k výchově uvádí: „*Výchova je jednotou snah jedince a snah společnosti, ale také výslednicí záměrného výchovného působení i bezděčných vlivů z prostředí*“. Výchovný proces existuje také v bojových uměních. V prvních měsících či letech je tento proces zaměřený výhradně na rozvoj fyzických aspektů bojových umění. Postupem času se výchovný proces přesouvá k aspektům morálním, mravním a z velké míry je třeba i úroveň intelektová (Fojtík, 1999a).

Pro praktikování bojových umění je typické překonávání vlastních hranic a limitů. Často dochází ke cvičení mnoha cvičenců na malé ploše, účelem je pak zvýšení pozornosti a vliv skupinové spolupráce. Fyzická náročnost cvičení bojových umění vede ke skromnosti a pokoře (Fojtík, 1999a). Kultivuje se tak nejen pozornost z hlediska čistě

popisného, tedy sledování okolních projevů. Ke kultivaci všímavosti dochází pomocí procvičování nereagování na okolní podněty, kdy praktikanti často vidí mnoho podnětů okolo nich a učí se reagovat pouze na svého protivníka.

### **Funkce morální**

*„Morálka je souhrn mravních názorů a norem, jimiž se lidé řídí ve svém praktickém mravním jednání“ (Fojtík, 1999a, s. 117).*

V současnosti je působení na morálku praktikantů bojových umění zvláště důležité. V případě, že se praktikant naučí nebezpečné techniky a není dostatečně morálně vyspělý, aby jeho myšlení nebylo v rozporu s pravidly bojových umění, může vystavovat své umění na obdiv, čímž může ublížit sobě nebo ostatním. V takovém případě je nutné upravit sebevědomí na optimální úroveň (Kozlerová, 2009).

Cílem morálního působení je vnitřní přijetí norem, které jsou zpočátku přijímány zvenčí. V mnoha případech se morálka staví dokonce výše než technická stránka. V současné době je podstatný rozvoj spolupráce a ohleduplnosti, která je podstatná zejména proto, že na protivníkově konání je závislý rozvoj praktikanta. Bojová umění mohou značnou měrou napomoci v rozvoji charakterových vlastností jako je odvaha, statečnost a zachování klidu (Fojtík, 1999a). Zachování klidu ve své podstatě koresponduje s aspektem nereagování, kdy se praktikanti učí nastalé situace pozorovat, přijímat, reagovat na ně adekvátním způsobem, ale nenechat se jimi unést či rozhodit.

### **Funkce vzdělávací**

Fojtík (1999a) uvádí, že výcvik v bojových uměních je společensky i individuálně prospěšný. Z hlediska vzdělávacího se praktikanti naučí poznat a následně regulovat svůj psychický stav, připravenost a pozornost. Zde můžeme vidět souvislost s všímavostí v pozorování a popisování svých vlastních prožitků a následnému nehodnotícímu přijetí těchto prožitků. Praktikanti jsou také vedeni k rozvoji duševního klidu. Z hlediska fyzického se pak jedná o zvýšení maximálního nasazení a úsilí, díky náročným technikám. Důležitou složkou je také regenerace tělesných, ale i duševních sil.

### **Funkce zdravotní**

Uvádí se, že bojová umění působí preventivně. Děje se tak zejména kvůli cílenému tréninku soustředění a zaměření na kvalitní dech, čímž dochází k vytěšňování negativních obsahů z mysli a dochází k vědomému jednání pouze v přítomnosti a dále nereagování na

vlastní negativní myšlenky. Praktikování bojových umění je účinným prostředkem proti stresu, jelikož se energie nahromaděná stresem uvolňuje právě při cvičení (Kozlerová, 2009).

Klid mysli je velmi důležitý i z hlediska zaměření se na úspěch a omezení možných zranění. Čím více člověk myslí na neúspěch, tím blíže je pak selhání. Stejně tak jako tenze mysli nebo těla přispívá zranění. Terapie pomocí *seiza* (japonský sed na patách) a *zen* se užívá k terapii některých duševních nemocí (Fojtík, 1999a) a dále pak k cvičení bytí v přítomnosti.

## **2.3. Psychologie bojových umění**

Reguli (2005) chápe bojové umění jako celoživotní cestu. Tento přístup je blízký konceptu M. Bühlerové, která zpracovala koncept celoživotního vývoje. Bühlerová vnímá životní cestu jako osobní zkoumání smyslu a hodnoty života a možností realizace za pomoci způsobů životní dráhy (Říčan, 1990).

Psychologie bojového umění je chápána jako aplikovaná psychologická disciplína, která má za cíl systematicky studovat, jak praktikování bojových umění působí na člověka v rozměru životní cesty (Šmejkal, 2010).

### **2.3.1. Dimenze biologická**

Biologická dimenze je vzájemně propojená s biologickou determinací člověka. Pro potřeby naší práce se budeme zabývat zejména vývojem mozku a neurohormonálního systému, který je důležitý pro všímavost. V rámci dalšího textu budeme směřovat k reakcím, kdy se člověk cítí ohrožený nebo je přímo v nebezpečí. V takových chvílích se spouštějí primitivní biologické reakce organismu.

V první řadě je nutno uvést, že mozek můžeme zjednodušeně rozdělit do tří částí podle vývojového stáří a umístění v mozku. Zadní a zároveň nejstarší část mozku se nazývá *plazí mozek* a je zodpovědná za dýchání a řízení činnosti srdce (Orel & Procházka, 2017). Levine (2002) uvádí, že plazí mozek obsahuje základní instinkty a důležité informace o tom, kým jsme. Instinkty a emoce jsou vývojově mnohem starší, proto jsou hůře ovlivnitelné než rozumové rozhodování. Do zadní části mozku řadíme mozeček, který je zodpovědný za řízení pohybu a udržení rovnováhy.

Střední mozek pomáhá se zpracováním vizuálních podnětů a pohybů hlavy za správnými podněty (Levine, 2002). Pro naši práci je nejvýznamnější přední mozek. Do této

části mozku řadíme mozkovou kůru, limbický systém, hypotalamus a amygdalu. Mozková kůra na vnější straně mozku je centrem intelektu, kreativity a podmíněných reflexů. Limbický systém má na starost úzkost, motivaci, agresi a emocionální chování. Hypotalamus je zodpovědný za sexuální aktivitu a kontrolu emocí, dále reguluje testosteron, se kterým je spojováno agresivní chování. Amygdala je zodpovědná za uchování paměťových emočních stop a výrazně ovlivňuje chování při strachu (Orel & Procházka, 2017).

Overchuk (2006) uvádí, že amygdala spouští záchrannou reakci po tom, co je našim mozkiem zjištěna hrozba. Mozková kůra řídí fyzické provedení záchranné reakce a zapojuje také rozumové operace a podmíněné reflexy. Hypotalamus aktivizuje tělo a podněcuje zvýšení pohotovosti. Nutno podotknout, že amygdala nedokáže rozeznat, zda situace je reálná nebo pouze cvičná. Vždy spustí reakci, kterou nedokážeme ovlivnit. Mimo výše uvedené amygdala také podněcuje hormonální reakce. Z dřeně nadledvin jsou vyplavovány hormony adrenalin (související s agresí) a noradrenalin (související se strachem). Tyto struktury jsou důležité zejména z hlediska cvičení schopnosti nereagovat přehnaně, což je podstatné pro vyšší všímavost. Z hlediska bojovníka je nesmírně důležité zůstat u neohodnotícího pozorování situace, což zajisté vyžaduje dlouholetý trénink (Fojtík, 1999b).

V zásadě existují tři základní reakce při ohrožení – útok, útěk a zamrznutí. **Útok** je agresivní reakcí na vzniklou hrozbu. Organismus může v situaci ohrožení uniknout z ohrožující situace, vzniká tak reakce **útěk**. Třetí možností je **zamrznutí**. V zásadě se jedná o situaci, která nastává ve chvílích, kdy organismus reaguje pozdě a nemůže už utéct nebo zaútočit. S reakcí zamrznutí se také pojí častější vznik post traumatických stavů (Levine, 2002). Z hlediska všímavosti je důležité zachovat klidnou hlavu, pomocí neohodnocení vlastních pocitů a vědomého přijetí situace. Tento postup však vyžaduje dlouholetý trénink (Fojtík, 1999b).

Přínosem praktikování bojových umění a učení se sebeobraně je vyzkoušení si a možná modifikace výše zmíněných reakcí. Při dlouhodobém tréninku je člověk schopen upravit své přirozené reakce. Šmejkal (2013) se domnívá, že dlouhodobý trénink bojových situací vede ke stimulaci příslušných center a vytváří se nová, pevnější spoje mezi situací a reakcemi.

Důležitým aspektem při praktikování bojových umění je získání kontroly nad vlastními emocemi, zejména emocemi strachu, vzteku a agrese. Dlouhodobé praktikování bojových umění pozitivně ovlivňuje činnost amygdaly (Overchuk, 2006).

Ideální reakcí při pocitu ohrožení je mistrovská reakce – **zastavení**. Při této reakci jde o aktivní zastavení útoku, bez potřeby agrese či násilí (Šmejkal, 2013). Jedná se o reakci, která je ze všech nejvíce všímavá. Mistr jedná naprosto vědomě, nepřipouští si případnou agresi a nechává ji přicházet a stejně tak odcházet.

### 2.3.2. Dimenze psychická

Pro potřeby zaměření naší práce se ukazuje důležitý pohled na vývoj člověka, jelikož praktikanti bojových umění často procházejí také různými vývojovými stádii. Pro tyto potřeby budeme srovnávat vývoj v bojových uměních s teorií psychosociálního vývoje Erika H. Eriksona. Erikson ve své teorii představil osm vývojových stádií člověka. Po úspěšném překonání každého stádia člověk získá určitou ctnost. Eriksonovu teorii uvádějí publikace v oblasti psychologie bojových umění v České republice, ale i v zahraničí (Overchuk, 2006; Šmejkal, 2013). Eriksonova teorie provází člověka od narození až po smrt.

První stádium Eriksonovy teorie se nazývá **důvěra vs. nedůvěra**. Úspěšným zvládnutím tohoto stádia získá člověk pozitivní náhled a důvěru k okolnímu světu a získá pocit, že svět je ve své podstatě dobrý. Vytvoření základní důvěry se značně pojí s vytvořením pocitu bezpečí. Praktikování bojového umění může této vývojové fázi napomocť tím, že zvýší pocit bezpečí (Overchuk, 2006).

Druhé stádium se označuje **autonomie vs. stud**. V tomto stádiu se rozvíjí autonomie a schopnost ovládat se. Začátečník v bojovém umění často trpí pocitů nejistoty a studu, což je po určitou dobu přirozené. Praktikováním dochází k prohlubování své vlastní jistoty a sebevědomí. Postup je zpravidla takový, že na počátku je u studenta patrná nejistota a stud, následně získá pocit bezpečí při provádění technik, poté sebejistotu a finálním stádiem tohoto snažení je sebekontrola (Šmejkal, 2013). Sebekontrola se pojí s všímavostí a také se zvýšenou všímavostí (Němeček, 2017). V tomto stádiu tedy můžeme konstatovat, že se začíná vyvíjet všímavost.

Třetí stádium Eriksonovy teorie se nazývá **iniciativa vs. vina**. Člověk se v této fázi učí prožívat vinu a zároveň průbojnost, dobytvačnost a potenciál růstu. Při praktikování bojových umění se můžeme u začátečníků setkat s pocitů viny, když udeří svého kolegu, se kterým cvičí. Tento zážitek je ve vývoji studenta důležitý, jelikož poskytuje uvědomění, že tím může někomu skutečně ublížit. Díky tomuto uvědomění pak nastává rozvoj kontroly vlastních pohybů, který následně vede k rozvoji sebekontroly (Šmejkal, 2013). Overchuk

(2006) uvádí, že v této fázi vývoje praktikanti bojových umění často poměřují síly mezi sebou a snaží se nejen si potvrdit své dovednosti obrany a útoku, ale také zažít výhru nad protivníkem. Autor nazývá tuto fázi „*potěšení z boje a výhry*“ (Overchuk, 2006, s. 59). V případě, že se studentovi daří porazit protivníka, zlepšuje se tím jeho motivace k dalšímu praktikování, čímž se díky bojovému umění posiluje studentova iniciativa (Šmejkal, 2013).

Stádium **snaživost vs. méněcennost** je čtvrtým stádiem. V této životní etapě proti sobě stojí snažení se a ambice. Na druhé straně můžeme identifikovat méněcennost pramenící z opakovaných nezdarů. V této fázi studia je praktikant pokročilý a dostává se do střetů vlastní sebejistoty a potvrzení svých schopností se začátečníky nebo s praktikanty na stejné úrovni. Pokud se mu nedaří potvrdit si svou schopnost, dochází často k pocitům méněcennosti a následnému ukončení studia (Šmejkal, 2013). V této fázi dochází k rozvoji všímavosti pomocí uvědomování si vlastních pocitů, myšlenek a zkušeností. Pokud se to studentovi podaří, dokáže překonat pocit méněcennosti a neukončí studium, jelikož přichází myšlenky pouze přijme a nenechá se jimi ovlivnit a nestane se tak nevšímavým. Overchuk (2006) uvádí ze svých zkušeností a výzkumu, že v tuto chvíli může pozitivně zasáhnout učitel. Za jeho pomoci a tvrdého podporujícího tréninku má student potenciál překonat méněcennost a pokračovat tak ve své cestě.

**Identita vs. zmatení identity** je název páté fáze vývoje podle Eriksonovy teorie. V této fázi dochází k hledání a potvrzení vlastní identity a konfrontaci s přejímáním identity druhých. Teprve překonáním této fáze je možno sdílet identitu s druhými bez strachu ze ztráty sebe sama. V této fázi často dochází k hledání dalších aspektů bojových umění. Již nejde o potvrzování vlastních schopností nebo učení se obraných nebo útočných technik. V bojových uměních je důležité hierarchické uspořádání praktikantů. U zkušených a pokročilých studentů dochází k potvrzení vlastní hodnoty na základě vyjadřování úcty a respektu ze strany méně zkušených spolubojovníků. Student má za úkol zvládnout svou vlastní identitu a rozvíjet svou osobnost. Bojová umění bývají často nazývána jako cesta sebeobjevování. Praktikování bojových umění má charakter růstu a sebeobjevování, jak ukázal výzkum Columbase a kolegů (Overchuk, 2006).

Šestou fází vývoje je **intimita vs. izolace**. Hlavním cílem této fáze je sdílení s ostatními lidmi. Při nácviu technik v bojových uměních dochází k vytváření důvěry k dalším praktikantům. Studenti si narušují nejen své osobní, ale i intimní zóny. Děje se tak díky opakovanému střídání obou úloh – útočníka i obránce. Praktikováním získávají společný cit pro vzájemnou vzdálenost. Postupem času jsou si studenti schopni narušovat své komfortní zóny mnohem více, než začnou na útočníka reagovat. Učí se tak adekvátně a



vědomě reagovat na příchozí podněty, čímž se přibližují reálnému útoku a reálné obraně. Praktikování bojového umění učí intimně, zpřístupňuje sociální interakce a rozvíjí mezilidské vztahy (Overchuk, 2006).

Předposledním stádiem je **generativita vs. stagnace**. V rámci této fáze je důležitá plodnost, myšleno ale spíše jako tvořivost. Protipólem je pak stagnace. Vývojový stupeň, o kterém aktuálně pojednáváme, již značí pokročilost studenta. Často se v této souvislosti hovoří o instruktorech nebo učitelích. Začínající učitel předává své nabitě znalosti a dovednosti začátečníkům a méně zkušeným, což mu činí radost a motivaci do dalšího předávání (Šmejkal, 2013). Overchuk (2006) ve svém výzkumu došel k závěru, že učitelé bojových umění mají ambice předávat své zkušenosti dalším studentům a nacházet tak v nich jejich mistrovství.

Závěrečné stádium Eriksonovy teorie je **integrita vs. zoufalství**. Úspěšné zvládnutí posledního stádia znamená stát se moudrým. Poslední stádium se překrývá se spirituální dimenzí, proto bude více rozpracována v části týkající se spirituality. Cílem učitelů a mistrů bojových umění je dosáhnout integrity a dokončení celého vývoje. Mistři bojových umění udávají na sklonku svého života smíření se se smrtí a potěšení z prožití smysluplného života, což v sobě obnáší vysokou úroveň všímavosti. Mistři v této fázi musí být schopní pozorovat a vědomě vnímat a reagovat příchozí podněty. Stejně tak jako nehodnotícím pohledem přijali co dobrého či špatného se jim v životě podařilo či nepodařilo (Overchuk, 2006).

### 2.3.3. Dimenze sociální

Pro člověka jsou vztahy důležité již od počátku života. Rodíme se (v ideálních podmínkách) do rodinných a společenských vztahů. Mezilidské vztahy jsou klíčovým faktorem pro zdravý vývoj. Vztahy nám poskytují prostor pro učení, osobnostní růst a poznání (Vágnerová, 2003).

Praktikanti bojových umění se ocitají mezi jinými lidmi při cvičení. Tato zkušenost samozřejmě není ničím výjimečným pro bojová umění, ale i zážitek společnosti je pro mnoho praktikantů podstatný. Studenti bojových umění se při interakci s druhými učí nejen druhé poznávat v klidu, ale také jak pracují ve stresujících situacích. Studenti se také učí poznávat význam chování druhých prostřednictvím pohybu. Po zvládnutí určité úrovně se studenti přestávají tolik zabývat pohybem a mohou začít vnímat detailněji pohyb, reakce a chování druhých v rozličných situacích (Šmejkal, 2013).

Fojtík (Fojtík, 1999b) uvádí, že se praktikanti učí pomáhat druhým. Techniky jsou stále náročnější a časem přijde doba, kdy je potřeba se zeptat svého sparringpartnera (praktikanta, se kterým cvičí).

Studenti se při společném cvičení učí empatii. Praktikanti ze začátku nevědomky sledují reakce ostatních, zejména prožívání bolesti, což v nich posiluje empatii (Šmejkal, 2013). Později pak dochází k tomu, že díky vcit'ování se dokáží lépe odhadnout směr útoku nebo pohybu protivníka a tím získat výhodu v boji. Tímto se studenti nepřímou učí pozorovat a popisovat útočnickovo chování, čímž dochází k následné redukci nepřiměřených reakcí.

Poslední důležitým vztahem v bojových uměních je vztah studenta a učitele. Učitel působí v rámci cvičení jako autorita a pro studenty je určitým ztělesněním bojovníka (Šmejkal, 2013). V bojových uměních jsou nastolená pravidla, která se příliš neslučují se západním myšlením. Učitel je v bojovém umění nejen autoritou, ale má také vždy rozhodující slovo a studenti mu nesmějí odporovat. Zpravidla platí, že vyučuje pouze dostatečně zkušený praktikant, vesměs se tedy jedná o držitele mistrovských technických stupňů, čímž je zajištěna kvalita výuky a bojeschopnost. Učitel či instruktor má být schopen vést své svěřence po cestě k seberealizace (Overchuk, 2006).

Pro rozvoj všímavosti je také velmi přínosný aspekt nehodnotícího a bezpodmínečného přijetí, který praktikanti při cvičení získávají nejen od svého učitele, ale také od svých kolegů cvičenců. Sociální kontakt a zvyšování všímavosti má také za následek zvednutí optimismu, zlepšení emocionálních dovedností a sociální dovedností (Skokanová, 2013).

Fyzická i slovní hostilita se s délkou praktikování bojových umění snižuje v porovnání s týmovými sporty (Daniels & Thornton, 1992, in Hubíková, 2013, s. 16).

### **2.3.4. Dimenze spirituální**

Tradiční japonská bojová umění v sobě už ze své podstaty obsahují spirituální složku (jak uvádíme v předešlých kapitolách).

Bojové umění klade důraz na otázky týkající se smyslu lidské existence a podstaty lidské povahy. Abychom hlouběji porozuměli bojovým uměním, musíme pochopit jejich filozofickou, historickou a kulturní podstatu. V bojových uměních se uplatňují etické a nábožensko-filozofické principy (Fojtík, 1999a).

Japonská bojová umění převzala z čínských bojových umění koncept *tao*, a přejala je do názvu bojových umění (*dó*). Důležitým konceptem je také princip *jin a jang*, který bývá znázorňován jako kruh rozdělený vlnovkou a každá část má v sobě část druhého. Tento diagram ukazuje na rovnováhu a princip harmonie v bojových uměních (Šmejkal, 2013).

Vliv konfucianismu na japonská umění vyústil ve vytvoření samurajských kodexů, které usměrňovaly etiku a chování v celé společnosti. V současné době můžeme vliv konfucianismu spatřovat v dodržovaných rituálech při praktikování bojových umění. Mezi nimi jsou úklony, pozdravy a meditace (Fojtík, 1999b).

Japonská bojová umění ovlivnil do značné míry také zenbuddhismus, který se vyznačuje prosazováním praxe *tady a teď*. Díky zenu se bojovníci přibližují chápání smrti jako přirozeného procesu. Zen razí myšlenku jednoduchosti a přímosti. Ve smyslu praktikování bojových umění zen ovlivňuje každou cvičební hodinu, kdy je díky zenu kladeno na srdce uvědomování si bytí *tady a teď*. Praktikanti nemají ulpívat na pohybech protivníka ani na jiných podnětech. Jedině tak dokáží pozorně a spontánně reagovat (Šmejkal, 2013). Této prázdnotě myslí se říká *mušin*. V bojovém umění se projevuje tím, že praktikant dokáže spontánně reagovat na pohyb svého protivníka (Overchuk, 2006). Fojtík (1999b) uvádí, že myšlení při praktikování bojových umění pouze překáží.

### 3. Všímavost v kontextu bojových umění

V následující kapitole představíme výzkumná zjištění týkající se všímavosti, osobnosti a bojových umění, případně zjištění týkající se praktikantů bojových umění.

Do této kapitoly zařadíme i jógu, která se mezi japonská bojová umění neřadí. Důvodem pro zařazení jógy je využívání meditací a zařazení relaxace v rámci výuky a praktikování bojového umění.

U praktikantů jógy (konkrétně *hatha jógy*), kteří se věnují józe dlouhodobě (déle než 5 let), byl zjištěn statisticky významný rozdíl ve dvou měřených veličinách oproti skupině krátkodobě praktikujících. Dlouhodobě praktikující jogíni vykazovali vyšší všímavost (měřená metodou MAAS) a nižší úroveň stresu (Brisbon & Lowery, 2011). K obdobným výsledkům dospěli i Hewett et al. (2011), kteří uvádí že vlivem osmítýdenní programu došlo ke zlepšení ve všech pěti aspektech všímavosti a statisticky významně se snížila hodnota prožívaného stresu. Statisticky významný vliv jógy na všímavost byl potvrzen i další studií (Bielová, 2016).

Výzkumů zabývajících se vzájemným vztahem všímavosti a bojových umění je velmi málo. Děje se tak pravděpodobně díky nepochopení smyslu a podstaty bojových umění, jak byly popsány výše. Veřejnost (i odborná) se často domnívá, že bojová umění jsou spojená pouze s násilím a agresivitou, ale často přehlíží aspekt rozvoje osobnosti, který je u bojových umění velmi významný (Ruiz, 2018).

Kabat-Zinn (1990, in Spowart, 2014) vytvořil terapii MBSR (blíže popsána v kapitole 1.2.), která obsahuje mimo jiné prvky i cvičení bojových umění, jako jeden z nástrojů k rozvíjení všímavosti a následně k redukci stresu.

Fuller (1988) uvádí, že praktikanti bojových umění vykazují vyšší sebeúctu, sebevědomí a snížení úzkosti. Snížením úzkosti dochází ke zvýšení všímavosti, jelikož jsme již dříve uvedli, že snížený neuroticismus se pojí s vyšší všímavostí. Dále také uvádí, že bojové umění nemá instantní psychologický efekt, ale s délkou praktikování se působení psychologických benefitů zvyšuje.

V souvislosti s všímavostí Ruiz (2018) uvádí, že při praktikování cvičení *kata* (*opakované provádění cvičebních sestav*) je praktikant bojového umění ve všímavějším psychickém stavu než při běžném cvičení. Praktikant se musí soustředit na přítomný okamžik, aby náležitě vylepšil své dovednosti. Při *randori* (*cvičný souboj*) praktikanti bojových umění zlepšují své fyzické schopnosti, jako jsou síla a rychlost. V kontextu naší

práce uvádíme, že při randori praktikanti zlepšují svou všímavost, redukci stresu a sebevědomí. Ve chvílích cvičného souboje praktikanti zůstávají v přítomném stavu, aby zamezili porážce.

Ruiz (2018) ve své dizertační studii došel k závěru, že praktikanti bojových umění vykazují statisticky významně vyšší skóre všímavosti v porovnání s kontrolní skupinou lidí, kteří se bojovým uměním nevěnují. K obdobným výsledkům dospěli i další autoři (Lothes et al., 2013), kteří také uvádí statisticky významné rozdíly ve všímavosti mezi studenty bojových umění a mistry bojových umění, kdy mistři vykazují statisticky vyšší skóre všímavosti.

Ruiz (2018) uvádí, že v souladu s předchozími výzkumy došel k závěru, že všímavost snižuje úzkost. Bojová umění v tomto vztahu pravděpodobně figurují jako mediátor, jelikož napomáhají ke snižování úzkostnosti.

Praktikování Aikidó vede pomocí pohybu k lepšímu uvědomování těla, což zlepšuje všímavé uvědomování celku. Díky tomuto praktikanti rychleji a lépe rozpoznávají copingové mechanismy a přicházející syndrom vyhoření (Yoneyama, 2016).

Autoři Lukoff a Strozzi-Heckler (2017) prezentují Aikidó, stejně jako ostatní bojová umění, jako vyžadující všímavou a přítomnou mysl, stejně jako vyžadující fyzické úsilí.

Pozornost můžeme v určitých ohledech připodobnit ke svalů. Oboje může být trénováno a posilováno. Schopnost soustředit se u praktikanta Iaidó se zvyšuje dostatečným tréninkem spolu s všímavou myslí (Nilsson, 2017).

## VÝZKUMNÁ ČÁST

## 4. Výzkumný problém, cíle výzkumu a hypotézy

### 4.1. Výzkumný problém

Oblastí výzkumu, kterou jsme pro výzkum zvolili, je koncept všímavosti. Všímavost (angl. *Mindfulness*) je koncept vycházející z východní filozofie buddhistického učení Abhidhamma. Jedná se o schopnost, kterou do určité míry oplývá každý člověk. V rámci doby, po kterou je všímavost zkoumána vzniklo několik odlišných definic a pojetí, které detailněji popisujeme v teoretické části práce. Do pětisložkového pojetí všímavosti jsou zařazeny následující aspekty *pozorování, popisování, uvědomělé jednání, nehodnocení prožitků a nereagování na prožitky* (Ševčíková, 2018).

Druhá oblast výzkumu se zabývá tématem bojových umění, konkrétně specificky japonských nezávodních bojových umění, mezi něž patří například Jujutsu, Aikidó, Aikijujutsu, Karate (v nezávodní formě), Iaidó a mnoho dalších. V rámci výzkumu jsme zvolili výběrový soubor pokročilých studentů japonských bojových umění.

Z provedených výzkumů vyplývá, že studenti bojových umění vykazují vyšší všímavost. Za hlavní přínosy práce považujeme záměr nalezení profilu všímavosti v Rorschachově metodě. Mezi další přínosy práce považujeme rozšíření vědeckého poznání v oblasti psychologie bojových umění, která je v současné době v České republice málo probádaným tématem.

### 4.2. Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je nalezení proměnných souvisejících se všímavostí v Rorschachově metodě a prozkoumání osobnostních proměnných u pokročilých studentů japonských bojových umění. Z výše uvedeného jsme stanovili cíle výzkumu:

1. Popsat, které proměnné v Rorschachově metodě souvisejí se všímavostí.
2. S využitím těchto zjištění představit profil Rorschachovy metody demonstrující všímavost.

### 4.3. Výzkumné otázky a hypotézy

Ze stanovených výzkumných cílů jsme definovali následující výzkumné otázky:

**VO<sub>1</sub>:** Souvisejí proměnné v Rorschachově metodě se všímavostí?

**VO<sub>2</sub>:** Lze definovat profil proměnných v Rorschachově metodě, který je společný osobám se zvýšenou všímavostí?

**VO<sub>3</sub>:** Vykazují pokročilí studenti japonských bojových umění odlišné výsledky v aspektech všímavosti a osobnostních dimenzích oproti normě?

Ze stanovených a výše uvedených výzkumných otázek byly stanoveny následující hypotézy:

K výzkumné otázce č. 1 **nebyla stanovena žádná hypotéza**. Výzkumnou otázku jsme definovali jako explorativní a proto jsme nestanovili žádnou hypotézu.

K výzkumné otázce č. 2 **nebyla stanovena žádná hypotéza**. Výzkumnou otázku jsme definovali jako explorativní a proto jsme nestanovili žádnou hypotézu.

K výzkumné otázce č. 3 **byly stanoveny následující hypotézy:**

**H<sub>1</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně negativně souvisí s neuroticismem.

**H<sub>2</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí se svědomitostí.

**H<sub>3</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí s přívětivostí.

**H<sub>4</sub>:** Pokročilí studenti japonských bojových umění vykazují statisticky významně vyšší skór všímavosti oproti normě.

**H<sub>5</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s technickým stupněm.

**H<sub>6</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s délkou praktikování bojových umění.

**H<sub>7</sub>:** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s četností cvičení.

**H<sub>8</sub>:** Existuje statisticky významný rozdíl mezi respondenty, kteří dříve praktikovali jiné bojové umění a těmi, kteří dříve neprotikovali jiné bojové umění.



## 5. Metodologický rámec výzkumu

V následující kapitole se budeme zabývat popisem designu výzkumu. V první části představíme základní a výzkumný soubor. Popíšeme použité výzkumné metody, mezi které patří Rorschachova metoda, Osobnostní inventář NEO a Dotazník pěti aspektů všímavosti. V další části této kapitoly popíšeme průběh výzkumu a proces sběru dat, včetně zpracování a vyhodnocení dat. Nedílnou součástí této kapitoly jsou etické aspekty výzkumu.

### 5.1. Popis výzkumného souboru

Základní soubor tvoří pokročilí studenti japonských bojových umění. Před zahájením výzkumu jsme zvolili 4 kritéria výběru respondentů do výzkumného souboru: věk alespoň 14 let, délka praktikování nezávodního japonského bojového umění alespoň 1 rok u současného učitele, pravidelná docházka alespoň 2x týdně a úspěšně složená alespoň jedna zkouška na technický stupeň.

Pro metodu získávání výzkumného vzorku jsme zvolili záměrný výběr přes instituci, v tomto případě přes školy japonských bojových umění. Výzkumný soubor jsme získali metodou sněhové koule, kdy jsme oslovili vedoucí uvedených škol s žádostí o spolupráci. Prezentací výzkumu na výukové lekci jsme oslovili a požádali jednotlivé respondenty o účast ve výzkumu. Blíže se průběhu výzkumu a sběru dat věnujeme v kapitole 5.3. *Sběr dat a průběh výzkumu.*

Výzkumný soubor tvoří oslovení studenti škol japonských bojových umění Agatsu Ryu v Přerově, Kaba Ryu v Opavě, Chūsei Ryū v Opavě, Kido Ryu v Chrudimi, Takeda Ryu Maroto Ha Olomouc a Aikido dojo Suchdol nad Odrou.

Do výzkumného souboru jsme zařadili studenty bojových umění Aikidó, Aikijujutsu, Iaidó a Jujutsu, které se vyučují ve výše zmíněných školách bojových umění.

Výzkumu se coby respondent zúčastnilo 29 osob. Z tohoto počtu se jedná o 20 osob mužského rodu a 9 osob ženského rodu. Průměrný věk všech respondentů je 25,48 let, nejnižší věk respondenta je 14 let, nejvyšší pak 54 let. Zastoupení výzkumného souboru je uvedeno v tabulce č. 1.

Výzkumný soubor obsahuje 4 respondenty praktikující japonské bojové umění Aikidó, dále 2 respondenty praktikující Iaidó a 3 respondenty praktikující Aikijujutsu. Nejvíce zastoupenou skupinou japonských bojových umění ve výzkumném souboru je 20 studentů praktikujících Jujutsu. Přehled je uveden v tabulce č. 2.

Tabulka 1

*Charakteristika vzorku dle rodu a věku*

<b>Celý soubor</b>	Muži	Ženy	Celkem
N	20	9	29
M let	28,45	18,89	25,48
SD	12,44	4,56	22,33
%	68,97	31,03	100

*Pozn.: N = počet respondentů; M let = průměrný věk respondenta; SD = směrodatná odchylka; % = procentuální zastoupení*

Ve druhé části tabulky č. 2 je uveden přehled respondentů rozdělený podle jednotlivých škol bojových umění, ve kterých respondenti praktikují.

Tabulka 2

*Charakteristika vzorku dle bojového umění a školy bojového umění*

<b>Celý soubor</b>	Muži	Ženy	Celkem
Aikidó	3	1	4
Aikijujutsu	2	1	3
Iaidó	0	2	2
Jujutsu	15	5	20
Agatsu Ryu	12	4	16
Kaba Ryu	2	1	3
Kido Ryu	1	1	2
Chūsei Ryū	1	0	1
Takeda Ryu	1	2	3
Aikido Suchdol	3	1	4

*Pozn.: Takeda Ryu = Takeda Ryu Maroto Ha Olomouc; Aikido Suchdol = Aikido dojo Suchdol nad Odrou*

V rámci zjišťování demografických údajů jsme zjišťovali technickou úroveň respondentů vyjádřenou pomocí technického stupně. Přehled uvádíme v tabulce č. 3.

Tabulka 3

*Charakteristika vzorku dle technického stupně*

<b>Celý soubor</b>	<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>	<b>Celkem</b>
5. Kyu	5	4	9
4. Kyu	4	1	5
3. Kyu	4	2	6
2. Kyu	1	2	3
1. Kyu	1	0	1
1. Dan	3	0	3
2. Dan	2	0	2

*Pozn.: Kyu = žákovský technický stupeň; Dan = mistrovský technický stupeň*

Respondentů jsme se dotazovali, jak dlouho se věnují současnému nezávodnímu japonskému bojovému umění. Průměrná doba praktikování je 41,17 měsíců, minimum je 12 měsíců a maximum 120 měsíců. Medián je 36 měsíců.

V rámci demografických údajů jsme zjišťovali, jak často respondenti praktikují bojové umění. Průměrná četnost je 2,52x týdně, minimum je 2x, maximum 4x.

Posledním získávaným demografickým údajem je informace, zda respondenti praktikovali nějaké bojové umění, bojový sport či sebeobranu v minulosti. 13 respondentů odpovědělo, že ano (44,83 %) a 16 respondentů odpovědělo, že ne (55,17 %).

## **5.2. Aplikovaná metodika**

Výzkum jsme pojali jako kvantitativní. O kvantitativním výzkumu píše Ferjenčík (2000, s. 243) jako o přístupu, pomocí kterého můžeme „*předmět zkoumání vyjádřit, analyzovat a manipulovat jím s využitím čísel*“.

V rámci výzkumu jsme použili tři psychodiagnostické metody, které v této kapitole blíže popíšeme.

### **5.2.1. Rorschachova metoda**

Rorschachova metoda je jedním z nejrozšířenějších projektivních testů na světě. Test se skládá z 10 tabulí, které jsou při administraci předkládány respondentovi postupně, vždy

s otázkou „*Co to může být?*“. Test obsahuje černobílé tabule (I, IV, V, VI, VII), černo červené (II, III) a barevné tabule (VIII, IX, X) (Harsa, 2009).

Rorschachův test vytvořil švýcarský psycholog Hermann Rorschach, metodu vytvořil v roce 1921. Od té doby prošla několika směry vývoje. V našem výzkumu využíváme Exnerův komprehensivní systém pro administraci a vyhodnocení metody (Exner, 2009; Polák & Obuch, 2011).

Rorschachův test je náročný na čas i na zkušenosti psychologa. Pomocí metody můžeme sledovat probandovu emotivitu, zralost v interpersonálních vztazích a přiblíží nám strukturu jeho myšlení (Hrach, 2008).

Rorschachova metoda posuzuje probandovy odpovědi z hlediska lokalizace, determinant, vývojové kvality a kvality formy. Dále jsou skórovány obsahy a populární odpovědi, speciální skóry a organizační aktivita. Po dokončení skórování jsou skóry převedeny do Strukturálního souhrnu (Exner, 2009).

Vzhledem ke složitosti a rozsáhlosti metody nepovažujeme za důležité zde detailně popisovat proces vyhodnocování a interpretace.

## 5.2.2. NEO osobnostní inventář

Osobnostní inventář NEO jsme využili v jeho české verzi s označením NEO-PI-R, vydaném v roce 2004. Jedná se o překlad původního dotazníku NEO Personality Inventory (NEO-PI-R), který vydali autoři Costa a McCrae. Jedná se o vícedimenzionální osobnostní inventář. Inventář obsahuje celkem 5 škál, které reprezentují všeobecně přijímané dimenze osobnosti (Hřebíčková, 2004).

Inventář obsahuje celkem 240 položek rozdělených po 48 položkách na každou škálu. Každá škála zahrnuje 6 subškál, celkem tedy inventář obsahuje 30 subškál. Každá subškála obsahuje 8 položek. Respondent odpovídá na pětibodových položkách Likertova typu od *vůbec nevystihuje* po *úplně vystihuje*. Inventář je určen pro dvě formy posuzování – sebesouzení a posouzení jiného. Obě formy obsahují shodné položky, pouze ve formě posouzení jiného jsou formulace položek převedeny do 3. osoby. Forma posouzení jiného se běžně užívá k validizaci sebesouzení osobou, která posuzovanou osobu velmi dobře zná (Hřebíčková, 2004).

NEO osobnostní inventář (NEO-PI-R) obsahuje škály (Hřebíčková, 2004):

- **Neuroticismus (N)** – Škála Neuroticismu diferencuje mezi emocionální stabilitou a emocionální labilitou. Škála zjišťuje individuální rozdíly

v prožívání negativních emocí (např. strach, rozpaky a další). Zvýšený skóre Neuroticismu značí emocionální nestabilitu, jejímž projevem je obtížné vyrovnávání se s každodenními problémy a neschopností kontrolovat touhy a nutkání. Psychika je snadno narušitelná a často jsou uváděny negativní prožitky a potíže. Nízký skóre Neuroticismu se vyznačuje emocionální stabilitou projevující se vyrovnaností, bezstarostností. Někdy mohou být druhými označováni za necitlivé.

- **Extraverze (E)** – Extraverze je součástí mnoha osobnostních dotazníků. Extraverze se vyznačuje společenskostí, hovorností a přátelskostí. Jedinci s vysokým skórem Extraverze se také vyznačují aktivitou, energičností, sebejistotou a optimismem. Nízký skóre Extraverze označuje osoby introvertované. Takové osoby jsou zdrženlivé, nezávislé, spíše poslušné a povolné. Jsou spíše vyrovnaní a ostýchaví.
- **Otevřenost vůči zkušenosti (O)** – Škálu vyjadřuje živá představivost, vnímavost k vlastním vnitřním pocitům, upřednostňování rozmanitosti, zvědavosti a nezávislého úsudku. Osoby s vysokým skórem Otevřenosti vůči zkušenosti se zajímají o nové zážitky a podněty. Mají bohatou fantazii a zajímají se o nové myšlenky a nekonvenční hodnoty. Sami sebe popisují jako intelektuální, ochotní experimentovat a zajímající se o umění a abstraktní témata. Zatímco osoby s nízkým skórem vykazují sklony chovat se konvenčně a konzervativně. Dávají přednost osvědčenému a známému, před novými podněty. Prožívání může být utlumeno. Snadněji přejímají názory autorit.
- **Přívětivost (P)** – Nejvýraznější charakteristikou vysokého skóru Přívětivosti je altruismus. Mají pro druhé pochopení, projevují jim přízeň a chovají se laskavě. Mají sklon ke spolupráci a k důvěřivosti. Patologickou formou je závislá porucha osobnosti. Osoby s nízkým skórem Přívětivosti jsou egocentrické a mají tendenci znevažovat ostatní. Chovají se hrubě a mají sklon k soutěživosti. Patologickou formou může být antisociální, paranoidní nebo narcistická porucha osobnosti.
- **Svědomitost (S)** – Osoby dosahující vysokého skóru jsou označovány jako ctižádostivé, cílevědomé, vytrvalé, disciplinované a spolehlivé. Tyto charakteristiky souvisí s pracovními a studijními výkony. Mohou se však

projevit i jako workoholismus nebo pedantičnost. Nízký skór svědomitosti je spojován s nedbalostí, lhostejností a nestálostí. Nízký skór svědomitosti také souvisí s menší úspěšností ve studiu.

Vyhodnocení Osobnostního inventáře NEO-PI-R probíhá sečtením hrubých skórů v jednotlivých řádcích záznamového listu, které jsou na druhé straně propisovacího archu nahrazeny skóry. Sečtením skórů v jednotlivých řádcích získáme hrubý skór jednotlivých subškál. Sečtením hrubých skórů subškál získáme hrubý skór jednotlivých škál inventáře NEO-PI-R. Převod hrubých skórů na T-skóry probíhá pomocí přiložených formulářů. Normy pro formu sebeposouzení jsou rozděleny podle skupin pro muže a ženy zvlášť a dále podle věku od 14 do 21 let, dále pak od 22 do 83 let věku. Celkem tedy čtyři skupiny norem. Pro formu posouzení jiného jsou vytvořeny formuláře pro převod na T-skór pouze pro muže a zvlášť pro ženy, bez věkového omezení (Hřebíčková, 2004).

### 5.2.3. Dotazník pěti aspektů všímavosti

Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV) je 39položkový dotazník měřící všímavost z hlediska pěti aspektů. Dotazník vytvořila Baer s kolegy (2006) pomocí faktorové analýzy jiných dostupných a kvalitních dotazníků všímavosti. Českou verzi vytvořil Benda (2007). Výsledkem je pětifaktorový dotazník, kde se jednotlivé škály označují *pozorování*, *popisování*, *uvědomělé jednání*, *nehodnocení intrapsychických prožitků* a *nereagování*. České normy pro výpočet a interpretaci dotazníku vytvořil Žitník (2011).

Respondent odpovídá na pětibodové škále Likertova typu od hodnoty *téměř nikdy* po *velmi často*. DPAV obsahuje následující škály (Žitník, 2011):

- Škála **pozorování** – týká se bdělé pozornosti, respondent věnuje dostatek pozornosti tomu, co se právě v jeho okolí odehrává. Věnuje pozornost vnějším podnětům i vnitřním prožitkům. Vyšší skór značí vnímavost či otevřenost vůči světu. Škálu sytí 8 položek.
- Škála **popisování** – označuje schopnost vložit své pocity, myšlenky či představy do slov. Vyšší skór označuje lepší schopnost zorientovat se a porozumět svým pocitům. Nižší skór se vyskytuje u lidí, kteří mají potíže s rozpoznáním a popisem svých pocitů. Škála je sycena 8 položkami.
- Škála **vědomého jednání** – vyznačuje se schopností plné pozornosti k právě prováděné činnosti. Škála je opakem automatických reakcí a chování.

Označuje se také jako duchapřítomnost. Lidé s vyšším skóre se zabývají svými starostmi, plány a vzpomínkami. Lidé s nižším skóre jednají bezmyšlenkovitě, neuroticky a automaticky. Škálu sytí 8 položek.

- Škála **nehodnocení intrapsychických prožitků** – popisuje nehodnotící postoj k vlastním pocitům a myšlenkám. Vyšší skóre ukazuje schopnost přijímat prožitky, aniž by byly posuzovány jako dobré nebo špatné. Nižší skóre označuje osoby, které se snaží vyhnout či potlačit své emoce. Škála je sycena rovněž 8 položkami.
- Škála **nereagování** – jako jediná škála je sycena 7 položkami. Ukazuje na schopnost nenechat se unést či zaplést do vnitřních bojů v rámci emocí a myšlenek. Vyšší skóre označuje lidi, kteří jsou schopni své vnitřní prožitky vnímat s větším odstupem a nenechají se vtáhnout do automatismů. Nepříjemné představy a pocity nechávají přicházet a odcházet, aniž by na ně museli reagovat.

Vyhodnocení Dotazníku pěti aspektů všímavosti probíhá sečtením hrubých skóre jednotlivých položek. Jednotlivé subškály mohou být vyhodnoceny obdobným způsobem, tedy sečtením hrubých skóre položek náležících danému faktoru. Pro českou populaci byly vytvořeny normy s možností převodu na STENy. Pro jednotlivé subškály byly vytvořeny normy s rozdělením na muže a ženy a také s možností převodu na STENy.

### 5.3. Sběr dat a průběh výzkumu

Při výzkumném šetření byl využit kvantitativní přístup. Realizace výzkumu proběhla po konzultaci s vedoucími učiteli jednotlivých škol osobně. Administrace výzkumných metod probíhala od 5. července 2019 do 27. února 2020.

V první fázi výzkumu, ještě před započítáním samotného sběru dat, jsme provedli průzkum škol japonského bojového umění v Olomouckém kraji a blízkém okolí. Organizace, které jsme takto objevili vyhledáváním na internetu, jsme oslovili pomocí zaslání e-mailu s oslovovacím dopisem. Vzor oslovovacího e-mailu přikládáme jako přílohu č. 7. S učiteli, kteří reagovali na naši žádost o spolupráci, jsme navázali kontakt a posunuli se do druhé fáze výzkumu.

Druhá fáze výzkumu spočívala v osobní účasti výzkumníka na vyučovací hodině, kde byl výzkumníkovi poskytnut prostor pro oslovení studentů. Studenti, které žádost

výzkumníka zaujala, zanechali telefonní a emailový kontakt na sebe. Tyto zájemce o účast ve výzkumu jsme poté telefonicky nebo e-mailem kontaktovali. S respondenty jsme se osobně sešli na klidném, dobře osvětleném místě a zahájili třetí fázi výzkumu, jíž je administrace Rorschachovy metody.

Třetí fáze výzkumu je samotné získávání výzkumných dat. V úvodní fázi setkání s respondentem jsme krátce uvedli hovor pro odlehčení atmosféry a adaptace respondenta na testovou situaci. Respondent následně dostal k podpisu *Souhlas se zpracováním osobních údajů a poučení o jejich zpracování Univerzitou Palackého v Olomouci jakožto správcem osobních údajů*. Vzor souhlasu se zpracováním osobních údajů uvádíme v příloze č. 6. Následovala administrace Rorschachovy metody v souladu s manuálem Rorschachovy metody. Odpovědi ve fázi asociační i inquiry jsme zaznamenávali pomocí laptopu. Lokalizace byly vyznačovány na připravené záznamové archy. Po ukončení administrace Rorschachovy metody jsme předali dotazníkové metody respondentovi k vyplnění doma za účelem úspory času. Respondenti nám následně vyplněné dotazníkové metody předali osobně nebo zaslali sken těchto dokumentů pomocí e-mailové komunikace. Vedoucím učitelům jsme předali NEO osobnostní inventář ve formě posouzení jiného hromadně za všechny přihlášené respondenty. Učitelé nám navrátili dotazníkové metody osobně nebo pomocí e-mailové komunikace. Inventářů NEO ve formě posouzení jiného se nám vrátilo pouze 27 kusů, což znamená, že nám 2 kusy chybí. Ostatní dotazníkové metody jsme získali od všech respondentů.

Vyhodnocení administrovaných metod probíhalo průběžně po skončení administrace. Veškeré statistické analýzy a výpočty byly prováděny pouze na výzkumném souboru.

## **5.4. Etické aspekty výzkumu**

Každé výzkumné snažení je nutné provádět za dodržování a kontroly etických aspektů. Ve výzkumu jsme dbali na maximální možnou anonymitu dat. Jediným místem, kde jsou zaznamenány kontaktní a osobní údaje, je souhlas se zpracováním osobních údajů. Dále byli všichni respondenti vedeni pouze pod číslem označujícím pořadí respondenta. Tento jediný identifikační dokument je uložen v uzamčené skříňce, stejně jako veškerá další data vzniklá v průběhu výzkumu. Anonymizované údaje jsou také v laptopu, který je zabezpečen proti odcizení dat formou biometrického přístupu k odemčení počítače.



Účast na výzkumu byla zcela dobrovolná, účastníci měli možnost od studie odstoupit po celou dobu trvání výzkumu.

V tuto chvíli lze konstatovat, že byla u výzkumných metod byla dodržena pravidla pro jejich užívání a interpretaci. Výzkum byl proveden v souladu se zásadami evropských psychologů a rovněž byl výzkum proveden v souladem s právním řádem České republiky.

## **5.5. Vyhodnocení a analýza dat**

Výsledky administrované Rorschachovy metody jsme uchovávali, vyhodnocovali a exportovali prostřednictvím služby ROR Online (*roronline.institutps.cz*). Výsledky dotazníkových metody byly uchovávány v datových tabulkách programu Microsoft Excel 365. K výpočtům jsme využili program STATISTICA 13, anglická verze. Následně jsme provedli analýzu pomocí deskriptivní a inferenční statistiky. Ze statistických metod jsme použili Pearsonův korelační koeficient, Spearmanův korelační koeficient, Mann-Whitneyův U test, Kruskalův-Wallisův test, jednovýběrový T-test, dvouvýběrový T-test a mnohonásobnou lineární regresní analýzu. Všechny hypotézy byly testovány na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ . Pro testování normality rozdělení jsme použili Shapirův-Wilkův test. Pro testování homogenity rozptylů jsme použili Leveneho test.

## 6. Výsledky

Ve výsledkové kapitole popíšeme výsledky statistických testů vztahujících se k platnosti hypotéz a k odpovědím na výzkumné otázky z hlediska inferenční statistiky. V našem výzkumu jsme si stanovili tři výzkumné otázky, na které budeme hledat odpovědi v této kapitole.

Před samotným zahájením statistických analýz jsme provedli analýzu souvislostí vztahu mezi inventářem NEO ve formě sebeposouzení a posouzení jiného. Shapirovým-Wilkovým testem jsme otestovali normalitu rozdělení dat na sledovaných proměnných ( $p > 0,05$ ) a následně jsme Leveneho testem otestovali homogenitu rozptylů ( $p < 0,05$ ). Data vykazují heteroskedasticitu. Statistickou analýzu jsme provedli pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Získali jsme velmi významnou pozitivní statistickou souvislost v kombinaci Přívětivost ( $r = 0,50$ ) a dále pak významné pozitivní statistické souvislosti kombinací Extraverze ( $r = 0,47$ ), Otevřenost vůči zkušenosti ( $r = 0,39$ ). Výsledky analýzy uvádíme v Tabulce č. 4.

Tabulka 4

*Přehled korelací sebeposouzení a posouzení jiného v Inventáři NEO*

<b>Proměnná</b>	<b>r</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Neuroticismus	0,29	1,52	.141
Extraverze	0,46	2,66	.014*
Otevřenost vůči zkušenosti	0,39	2,14	.043*
Přívětivost	0,50	2,89	.008**
Svědomitost	0,29	1,50	.145

*Pozn.: r = Pearsonův koeficient korelace; t = statistika t; p = p-hodnota*

*\* p < .05; \*\* p < .01*

Pro další analýzy z toho vyplývá zjištěná souvislost mezi třemi osobnostními dimenzemi ve formě sebeposouzení a posouzení jiného. Pravděpodobně tak nedošlo k výraznému zkreslení sebeposouzením (Hřebíčková, 2004).

**Výzkumná otázka č. 1:** Souvisejí proměnné v Rorschachově metodě se všímavostí?

K výzkumné otázce č. 1 jsme **nestanovili žádné hypotézy**. K výzkumné otázce přistupujeme jako k explorativní, proto jsme nestanovili žádné hypotézy.

Nejprve jsme Shapirovým-Wilkovým testem otestovali normalitu rozdělení dat (pro výzkumnou otázku č. 1 a 2) na všech testovaných proměnných. Velké množství proměnných neukazuje na normální rozdělení ( $p < 0,05$ ), výzkum je také proveden na relativně nízkém počtu respondentů. Na základě těchto dvou podmínek budeme pro výpočty využívat testů neparametrické statistiky.

K výpočtům k výzkumné otázce č. 1 jsme využili hrubý skór z Dotazníku pěti aspektů všímavosti (*podrobněji uvádíme v kapitole 5.2.3.*). Dále jsme do výpočtů zahrnuli 169 proměnných, které jsme získali z Rorschachovy metody. Z tohoto počtu bylo 154 proměnných metrických, 15 nominálních/dichotomických a 1 nominální/kategorická. Proměnné zařazené do výpočtů jsme získali pomocí analýzy proměnných v datovém souboru získaném z programu ROR Online. Do výpočtů jsme nezařadili duplicitní proměnné, proměnné vykazující nulovou hodnotu u všech respondentů a proměnné, které působí jako kompozitní proměnné (vyjadřují celek, nikoliv jednotlivé skóry).

Statistická analýza 154 metrických proměnných ve vztahu k všímavosti byla provedena Spearmanovým korelačním koeficientem. Analýza 14 nominálních /dichotomických proměnných byla provedena pomocí Mann-Whitneyova U testu. V případě kategoriální proměnné jsme testovali Kruskalovým-Wallisovým testem.

V příloze č. 4 a 5 uvádíme ukázkový vzor vyhodnocených protokolů Rorschachovy metody včetně sekvence skórů.

Pomocí výše zmíněných testů jsme dospěli k závěru, že v protokolu Rorschachovy metody souvisí s celkovým hrubým skórem všímavosti 22 proměnných, které můžeme pozorovat v tabulce č. 5. Proměnná **(2)** ( $r = 0,49$ ;  $t = 2,93$ ;  $p = 0,007$ ) a proměnná **(Ad)** ( $r = 0,53$ ;  $t = 3,27$ ;  $p = 0,003$ ) jsou statisticky velmi významné. Negativní statisticky velmi významnou souvislost vykazuje **suma doplňkové škály Indexu Alexithymie (Sum<sup>(2)</sup>)** ( $r = -0,55$ ;  $t = -3,38$ ;  $p = 0,002$ ). Další proměnné, které blíže prezentujeme v tabulce č. 4, vykazují statisticky významnou souvislost.

Tabulka 5

*Přehled proměnných Rorschachovy metody související se všímavostí*

Proměnná	r	t(n-2)	p
D	0,38	2,12	.044*
(2)	0,49	2,93	.007**
(Ad)	0,53	3,27	.003**
Sx	0,43	2,44	.022*
Fi	0,39	2,17	.039*
DV1	0,43	2,49	.019*
COP	0,41	2,34	.027*
MOR	0,42	2,38	.024*
EA	0,39	2,20	.037*
es	0,39	2,19	.037*
Adjes	0,38	2,16	.040*
SumT	0,40	2,26	.032*
CF+C	0,42	2,39	.024*
WSumC	0,39	2,20	.037*
Sum6	0,44	2,52	.018*
WSum6	0,38	2,13	.043*
CDI	-0,42	-2,37	.025*
EII2	0,42	2,42	.023*
Det	0,41	2,32	.028*
Sum <sup>(1)</sup>	0,38	2,14	.042*
Sum <sup>(2)</sup>	-0,55	-3,38	.002**
TC/R	0,42	2,39	.024*

*Pozn.: r = Spearmanův koeficient korelace; t(n-2) = statistika t; p = p-hodnota; Sum<sup>(1)</sup> = suma doplňkové škály Komplexita; Sum<sup>(2)</sup> = suma doplňkové škály Index Alexithymie; CF+C = pravá část kódu FC : CF+C v části Affect*

*\* p < .05; \*\* p < .01*

**Výzkumná otázka č. 2:** Lze definovat profil proměnných v Rorschachově metodě, který je společný osobám se zvýšenou všímavostí?

K výzkumné otázce č. 2 jsme **nestanovili žádné hypotézy**. K výzkumné otázce přistupujeme jako k explorativní, proto jsme nestanovili žádné hypotézy.

Statistické analýzy v rámci výzkumné otázky č. 2 vycházejí z výsledků výzkumné otázky č. 1. Z výsledků předchozí výzkumné otázky vyplynulo 22 unikátních proměnných Rorschachovy metody, které měly statisticky významnou souvislost s celkovou škálou

všímavosti. Stanovili jsme průměrnou hodnotu a směrodatnou odchylku všímavosti u výzkumného souboru, přičemž jsme zjistili, že o alespoň jednu směrodatnou odchylku více, než je průměrná hodnota všímavosti je 6 respondentů a o alespoň jednu směrodatnou odchylku méně, než je průměrná hodnota všímavosti jsou 4 respondenti. Na základě tohoto jsme rozhodli provést Mann-Whitneyův U test se dvěma skupinami. Tento postup měl zajistit spolehlivé odlišení nižší a vyšší všímavosti pro další výpočet pomocí Mann-Whitneyova U testu. Tyto skupiny jsme rozdělili podle celkového skóru všímavosti. Do první skupiny jsme zařadili 10 respondentů s nejvyšší skóre všímavosti a do druhé skupiny 10 respondentů s nejnižším skóre všímavosti. Oproti původnímu předpokladu využití směrodatných odchylek jsme se rozhodli pro tento postup kvůli nerovnému počtu respondentů v jednotlivých skupinách. Pro vyšší přesnost jsme využili korekci na spojitost i na shody pořadí (standardizovaná Z – statistika).

Tento postup umožňuje diskriminovat u dříve zvolených proměnných mezi těmi, které v Rorschachově metodě signifikantně vykazují všímavost či nikoliv. Získali jsme tak 12 proměnných, jejichž míra se statisticky významně lišila mezi 2 skupinami. V tabulce č. 6 uvádíme přehled proměnných, které ukazují na zvýšenou všímavost.

Rozdíl na základě míry všímavosti byl zjištěn u následujících proměnných v Rorschachově metodě, které vykazují zvýšený skór **(2), (Ad), Fi, Sx, DV1, COP, EA, CF+C, WSumC, Sum6** a zároveň snížený skór **CDI** a **Suma Indexu Alexithymie**.

Tabulka 6

*Přehled proměnných Rorschachovy metody vykazující zvýšenou všímavost*

Proměnná	Průměrné pořadí		U	Z	p
	Skupina 1	Skupina 2			
(2)	141,00	69,00	14,00	2,71	.007**
(Ad)	125,00	85,00	30,00	2,12	.034*
Fi	128,50	81,50	26,50	2,06	.040*
Sx	132,00	78,00	23,00	2,36	.018*
DV1	131,00	79,00	24,00	2,13	.033*
COP	129,50	80,50	25,50	2,01	.044*
EA	134,00	76,00	21,00	2,17	.030*
CF+C	135,50	75,00	20,00	2,34	.019*
WSumC	133,00	77,00	22,00	2,09	.037*

Sum6	131,50	78,50	23,50	1,98	.048*
CDI	79,50	130,50	24,50	-2,08	.037*
Sum	73,50	136,50	18,50	-2,41	.016*

*Pozn.: U = testová statistika Mann-Whitneyho U testu; Z = Z-skór s korekcí na spojitost; p = p-hodnota; Skupina 1 = skupina respondentů s vyšším skóre všímavosti; Skupina 2 = skupina respondentů s nižším skóre všímavosti; Sum = suma doplňkové škály Index Alexithymie; CF+C = pravá část kódu FC : CF+C v části Affect*

*\* p < .05; \*\* p < .01*

Naším cílem a dalším krokem bylo najít profil všímavosti v Rorschachově metodě, pro což jsme se rozhodli využít mnohonásobnou lineární regresní analýzu. Před zahájením regresní analýzy jsme korelovali jednotlivé proměnné z výše uvedené tabulky. Zjistili jsme, že vzájemné korelace proměnných vykazují pouze některé z nich. Před výpočtem mnohonásobné lineární regresní analýzy jsme vyřadili proměnné (2), Fi, Sx, DV1, COP, EA, CF+C, WSumC, Sum6 a CDI. Tyto proměnné vykazovaly vysoké korelace nasvědčující multikolinearitě.

Pro výpočet jsme zvolili metodu vložení všech prediktorů najednou. Jako závisle proměnnou jsme zvolili celkový skóre všímavosti a jako prediktory jsme zvolili proměnné (Ad) a Sum (suma škály Index Alexithymie). V tomto případě jsme testovali souběžný vztah proměnných profilu všímavosti Rorschachovy metody na všímavost. Celý model vysvětluje 57% variability všímavosti ( $p < .001$ ). Výsledky jsou uvedeny v Tabulce č. 7.

Tabulka 7

*Výsledková tabulka k prediktorům mnohonásobné regrese.*

Model	Koefficienty				CI 95% pro B	
	B	Std. chyba	$\beta$	t	LL	UL
(konstanta)	147,852	5,951		24,846	135,612	160,084
(Ad)	33,886***	8,296	0,533	4,085	16,833	50,939
Sum	-7,422**	2,132	-0,454	-3,481	-11,804	-3,039
$R = .76 \quad R^2 = 0,57$						

*Pozn.: EE = celková emocionální empatie; AVO = vztahová vyhýbavost; ANX = vztahová úzkostnost; CI = konfidenční interval; LL = dolní mez CI; UL = horní mez CI; Sum =*

*suma doplňkové škály Index Alexithymie; (Ad) = obsahový skór (detaily zvířete fiktivního nebo mytologického)*

**\*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$**

Jako nejsilnější prediktor všímavosti z mnohonásobné lineární regresní analýzy se ukázal být skór (Ad), který je zároveň velmi vysoce signifikantní ( $B = 33,886$ ;  $t = 4,085$ ;  $p < 0,001$ ). Stoupne-li počet skórů (Ad) v protokolu o 1, stoupne zároveň skór všímavosti o 33,886 bodu. Druhým nejsilnějším prediktorem je skór Sum, který je zároveň velmi signifikantní ( $B = -7,422$ ;  $t = -3,481$ ;  $p = 0,002$ ). Stoupne-li skór Sum (suma doplňkové škály Index Alexithymie) o 1, klesne skór všímavosti o 7,422 bodu.

Na základě modelu vycházejícího z naší výzkumné práce se všímavost v Rorschachově metodě projevuje souběžným vztahem 1) zvýšeného skóru (Ad) a zároveň 2) sníženého skóru sumy škály Index Alexithymie.

**Výzkumná otázka č. 3:** Vykazují pokročilí studenti japonských bojových umění odlišné výsledky v aspektech všímavosti a osobnostních dimenzích oproti normě?

**K výzkumné otázce č. 3 jsme stanovili celkem 8 hypotéz ( $H_1 - H_8$ ).**

**Hypotézy  $H_1 - H_3$  přijímáme nebo zamítáme na základě výpočtů Pearsonova korelačního koeficientu.**

Před zahájením statistických analýz jsme otestovali normalitu rozložení dat Shapirovým-Wilkovým testem na všech testovaných proměnných ( $p > 0,05$ ) a následně jsme Leveneho testem otestovali homogenitu rozptylů ( $p < 0,05$ ). Data vykazují výraznou heteroskedasticitu, což se stalo hlavním důvodem pro vyloučení možnosti provedení analýzy pomocí mnohonásobné lineární regrese.

**$H_1$ :** Skór všímavosti statisticky významně negativně souvisí s neuroticismem.

Ve výzkumném souboru pokročilých studentů japonských bojových umění existuje středně silná negativní korelace mezi všímavostí a neuroticismem ( $r = -0,53$ ;  $t = -3,12$ ;  $p = 0,005$ ) ve formě sebeposouzení. Uvedená korelace je statisticky velmi významná.

Ve výzkumném souboru pokročilých studentů japonských bojových umění existuje slabá negativní korelace mezi všímavostí a neuroticismem ( $r = -0,15$ ;  $t = -0,76$ ;  $p = 0,46$ ) ve formě posouzení jiného. Uvedená korelace není statisticky významná.

Posouzení jiného je objektivní kritérium, korelace není statisticky významná.

**Zamítáme  $H_1$ .**

**$H_2$ :** Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí se svědomitostí.

Výzkumný soubor pokročilých studentů japonských bojových umění vykazuje silnou pozitivní korelaci mezi všímavostí a svědomitostí ( $r = 0,71$ ;  $t = 5,05$ ;  $p < 0,001$ ) ve formě sebeposouzení. Uvedená korelace je statisticky velmi významná.

Výzkumný soubor pokročilých studentů japonských bojových umění vykazuje pozitivní korelaci mezi všímavostí a svědomitostí ( $r = 0,28$ ;  $t = 1,47$ ;  $p = 0,457$ ) ve formě posouzení jiného. Uvedená korelace není statisticky významná.

Posouzení jiného je objektivní kritérium, korelace není statisticky významná.

**Zamítáme  $H_2$ .**

**$H_3$ :** Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí s přívětivostí.

Slabou negativní korelaci ve výzkumném souboru pozorujeme mezi přívětivostí a všímavostí ( $r = -0,19$ ;  $t = -0,98$ ;  $p = 0,337$ ) ve formě sebeposouzení. Uvedená korelace není statisticky významná.

Ve výzkumném souboru nepozorujeme souvislost mezi přívětivostí a všímavostí ( $r = 0,02$ ;  $t = 0,12$ ;  $p = 0,909$ ) ve formě posouzení jiného. Uvedená korelace není statisticky významná. **Zamítáme  $H_3$ .**

**Hypotézu  $H_4$  přijímáme nebo zamítáme na základě výpočtů jednovýběrového T-testu.**

Před zahájením statistických analýz jsme otestovali normalitu rozložení dat Shapirovým-Wilkovým testem na testované proměnné ( $p > 0,05$ ) a následně jsme Leveneho testem otestovali homogenitu rozptylů ( $p < 0,05$ ).

**$H_4$ :** Pokročilí studenti japonských bojových umění vykazují statisticky významně vyšší skór všímavosti oproti normě.



Respondenti výzkumného souboru vykazují vyšší skór všímavosti ( $M = 135,38$ ) než udává norma ( $M = 134,76$ ). Pozorovaný rozdíl není statisticky významný ( $t = 0,14$ ;  $p = 0,882$ ). **Zamítáme  $H_4$ .**

#### **Hypotézy $H_5 - H_7$ přijímáme nebo zamítáme na základě výpočtů Spearmanova korelačního koeficientu.**

Před zahájením statistických analýz jsme otestovali normalitu rozložení dat Shapirovým-Wilkovým testem na všech testovaných proměnných. Všímavost vykazuje normalitu rozdělení ( $p > 0,05$ ), ostatní neukazují na normální rozdělení ( $p < 0,05$ ). Původní předpokládanou metodou byla mnohonásobná lineární regresní analýza pro všechny sledované proměnné. Díky rozdělení, které není normální, jsme změnil postup na metody neparametrické statistiky. Jednotlivé proměnné mezi sebou vykazovaly vysoké korelace, což je vodítkem k multikolinearitě.

**$H_5$ :** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s technickým stupněm.

Ve výzkumném souboru pokročilých studentů japonských bojových umění existuje středně silná pozitivní korelace mezi všímavostí a technickým stupněm ( $r = 0,53$ ;  $t = 3,253$ ;  $p = 0,003$ ). Uvedená korelace je statisticky velmi významná. **Přijímáme  $H_5$ .**

**$H_6$ :** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s délkou praktikování bojových umění.

Ve výzkumném souboru pokročilých studentů japonských bojových umění existuje středně silná pozitivní korelace mezi všímavostí a dobou praktikování bojových umění ( $r = 0,41$ ;  $t = 2,351$ ;  $p = 0,026$ ). Uvedená korelace je statisticky významná. **Přijímáme  $H_6$ .**

**$H_7$ :** Skór všímavosti statisticky významně souvisí s četností cvičení.

Ve výzkumném souboru pokročilých studentů japonských bojových umění existuje středně silná pozitivní korelace mezi všímavostí a četností cvičení ( $r = 0,52$ ;  $t = 3,155$ ;  $p = 0,004$ ). Uvedená korelace je statisticky velmi významná. **Přijímáme  $H_7$ .**

**Hypotézu  $H_8$  přijímáme nebo zamítáme na základě dvouvýběrového T-testu.**

Před zahájením statistických analýz jsme otestovali normalitu rozložení dat Shapirovým-Wilkovým testem na všech testovaných proměnných ( $p > 0,05$ ) a následně jsme Leveneho testem otestovali homogenitu rozptylů ( $p < 0,05$ ).

**$H_8$ :** Existuje statisticky významný rozdíl mezi respondenty, kteří dříve praktikovali jiné bojové umění a těmi, kteří dříve nepraktikovali jiné bojové umění.

U respondentů výzkumného souboru pozorujeme vyšší skór všímavosti ve skupině těch, kteří již dříve praktikovali jiné bojové umění, bojový sport nebo sebeobranu ( $M = 143,23$ ) oproti těm, kteří praktikují bojové umění prvně ( $M = 129,00$ ). Pozorovaný rozdíl není statisticky významný. ( $t(27) = 1,77$ ;  $p = 0,088$ ). **Zamítáme  $H_8$ .**

## 7. Vyjádření se k výzkumným otázkám a k platnosti hypotéz

Ve výzkumu jsme stanovili 3 výzkumné otázky, ke kterým jsme stanovili celkem 8 hypotéz. Výzkumné otázky č. 1 a č. 2 nemají stanoveny hypotézy. K výzkumné otázce č. 3 jsme stanovili 8 hypotéz. Níže uvádíme přehled výsledků výzkumné části:

K výzkumné otázce číslo 1 jsme nestanovili hypotézy. Zjistili jsme souvislost 22 proměnných Rorschachovy metody s celkovou všímavostí. Z toho jsou pozitivní statisticky vysoce signifikantní 2 proměnné a negativně statisticky vysoce signifikantní 1 proměnná.

K výzkumné otázce číslo 2 jsme nestanovili hypotézy. Stanovili jsme profil všímavosti v Rorschachově metodě. Všímavost se v Rorschachově metodě projevuje souběžným vztahem 1) zvýšeného skóru (Ad) a zároveň 2) sníženého skóru sumy škály Index Alexithymie.

K výzkumné otázce číslo 3 jsme stanovili 8 hypotéz.

Hypotéza **H<sub>1</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně negativně souvisí s neuroticismem. Hypotézu **zamítáme**, neprokázala se statisticky významná souvislost.

Hypotéza **H<sub>2</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí se svědomitostí. Hypotézu **zamítáme**, neprokázala se statisticky významná souvislost.

Hypotéza **H<sub>3</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně pozitivně souvisí s přívětivostí. Hypotézu **zamítáme**, neprokázala se statisticky významná souvislost.

Hypotéza **H<sub>4</sub>**: Pokročilí studenti japonských bojových umění vykazují statisticky významně vyšší skór všímavosti oproti normě. Hypotézu **zamítáme**, neprokázala se statisticky významná souvislost.

Hypotéza **H<sub>5</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně souvisí s technickým stupněm. Hypotézu **přijímáme**, jelikož se prokázala středně silná pozitivní souvislost.

Hypotéza **H<sub>6</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně souvisí s délkou praktikování bojových umění. Hypotézu **přijímáme**, jelikož se prokázala středně silná pozitivní souvislost.

Hypotéza **H<sub>7</sub>**: Skór všímavosti statisticky významně souvisí s četností cvičení. Hypotézu **přijímáme**, jelikož se prokázala středně silná pozitivní souvislost.

Hypotéza **H<sub>8</sub>**: Existuje statisticky významný rozdíl mezi respondenty, kteří dříve praktikovali jiné bojové umění a těmi, kteří dříve nepraktikovali jiné bojové umění. Hypotézu **zamítáme**, neprokázala se statisticky významná souvislost.

## 8. Diskuze

Magisterská diplomová práce se zabývá všímavostí u pokročilých studentů japonských bojových umění. Stanovili jsme si dva cíle výzkumu. Prvním výzkumným cílem je popsat, které proměnné v Rorschachově metodě souvisejí s všímavostí. Druhým cílem je pak následně s využitím těchto zjištění představit profil Rorschachovy metody demonstrující všímavost. Výzkum hodnotíme jako přínosný a zdařilý, i přes některé nedostatky, kterými se budeme zabývat dále. Podařilo se nám identifikovat proměnné Rorschachovy metody související se všímavostí a následně pak představit profil všímavosti v Rorschachově metodě. Tímto můžeme konstatovat, že se nám podařilo zodpovědět výzkumné otázky a vyjádřit se k platnosti stanovených hypotéz vzhledem k cílům práce.

Nedílnou součástí diskuse výzkumné práce je vyjádření se k limitům výzkumu. Identifikovali jsme hned několik limitů výzkumu. Limitem našeho výzkumu je administrovaná Rorschachova metoda výzkumníkem na úrovni studenta. Rorschachova metoda je velmi závislá na zkušenostech výzkumníka, jak uvádí Hrach (2008). Při administraci, skórování a interpretaci metody jsme vycházeli z manuálů a doporučené literatury (Exner, 2009; Polák & Obuch, 2011; Viglione, 2004). V průběhu jsme konzultovali skórování některých protokolů s vedoucím práce. Nutno podotknout, že tento limit výzkumu je způsoben pozdním zahájením skutečného vyhodnocování a vypracování práce. Skórování administrovaných protokolů bylo mnohdy zahájeno až o několik měsíců později. Připouštíme, že některé odpovědi nemusejí být vyhodnocené úplně správně a může docházet k chybám v interpretaci.

Za problematické považujeme množství času strávené administrací metod, což potenciálně mohlo odradit některé zájemce o účast ve výzkumu a tím tak přispět k nižšímu počtu respondentů. Jak již bylo uvedeno, dotazníkové metody jsme poskytovali respondentům na vyplnění domů, abychom eliminovali časovou náročnost kladenou na výzkumníka a množství času, které musí respondent strávit účastí ve výzkumu. Několik potenciálních respondentů výzkumníkovi osobně sdělilo, že nechtějí věnovat tolik času účastí ve výzkumu.

Dalším, potencionálním problémem výzkumu je nedodržení stanoveného minimálního limitu počtu respondentů ze strany vedoucího práce. Minimální počet respondentů byl stanoven na 30, výzkumu se zúčastnilo 29 respondentů. Díky takovému

počtu a zejména díky nepravděpodobnostnímu výběru výzkumného vzorku metodou sněhové koule usuzujeme na problematické zobecnění na populaci.

Při realizaci výzkumu jsme využili možnosti objektivního zhodnocení ze strany učitelů našich respondentů. Vycházeli jsme tak z předpokladu, který postuloval Brown a kol. (2016), který navrhnul využívání sebesposuzovacích škál k měření všímavosti ze strany druhé osoby, v tomto konkrétním případě ze strany zkušeného meditačního experta. Při realizaci výzkumu jsme využili konkrétně formu posouzení jinou osobou Osobnostního inventáře NEO. Hřebíčková (2004) udává, že posouzení jiného se má používat u osob, které posuzovanou osobu velmi dobře a dlouhodobě znají, tedy například rodiče, partneři nebo terapeut. Tuto myšlenku považujeme za mírnou opozici Brownovi et al. (2016), kteří navrhují možnost využití i pro zkušené meditační experty. Ve výsledkové části práce uvádíme výsledek souvislosti sebesposouzení a posouzení jiného. Těmto výsledkům a jejich interpretaci se budeme podrobněji věnovat v dalších částech diskuze. Nyní opět k formě posouzení jiného. Po provedení výzkumu jsme dospěli k závěru, že se přikláníme více k názoru Hřebíčkové (2004), že objektivní forma posouzení jiného je vhodná zejména pro osoby, které posuzovanou osobu velmi dobře a dlouhodobě znají. Domníváme se, že samotný výzkum utrpěl zapojením učitelů do výzkumu. Prvním důvodem je potenciální nezáměr ze strany vedoucích učitelů pro realizaci výzkumu z důvodu velké časové náročnosti kladené na ně samotné. Jeden učitel nevyplnil veškeré inventáře NEO z důvodu časové náročnosti. Druhým důvodem je složitost posouzení studenta, který v několika případech praktikuje bojové umění po dobu jednoho roku. Zpětnou vazbu s tímto zněním jsme dostali od více než jednoho učitele. Reakcí výzkumníka bylo samostatné vyzkoušení vyplnění několika inventářů NEO formou posouzení jiného na studentech, které sám vyučuje bojové umění. Výzkumník sám dospěl k závěru, že splnění tohoto úkolu se v mnoha položkách inventáře jeví jako velmi obtížné. V tuto chvíli se domníváme, že by bylo vhodné více prozkoumat vztah délky cvičení a korelace mezi sebesposouzením a posouzením jiného. Předpokládáme tak na základě toho, že i Hřebíčková (2004) uvádí, že je posouzení jiného vhodné pro osobu, kterou velmi dobře známe.

Domníváme se, že výzkumná práce může přispět k rozvoji vědění v oboru psychologie bojových umění a v oblasti všímavosti a Rorschachovy metody, i přesto, že jsme výše uvedli několik nedostatků výzkumné práce. Nenalezli jsme jiný výzkum týkající se souvislostí všímavosti a Rorschachovy metody.

Ve výzkumu byly použity 3 psychodiagnostické metody, z nichž dvě byly dotazníkové metody založené na sebeposouzení. Poslední metodou byla projektivní Rorschachova metoda. Dále jsme v případě osobnostního inventáře NEO využili i posouzení jinou osobou, učitelem respondenta. Díky tomuto jsme dosáhli triangulace získaných dat a mohli jsme tak zkoumat všímavost z více úhlů pohledu. Použité dotazníkové metody považujeme za správně zvolené a nápomocné v souladu s cíli práce. Ve všech výzkumných metodách jsme postupovali podle daných pravidel pro administraci, vyhodnocení a interpretaci metod.

Základním souborem pro výzkum jsme stanovili pokročilé studenty japonských bojových umění. Jako pokročilé studenty jsme definovali studenty, kteří cvičí alespoň 1 rok, cvičí alespoň 2x týdně a složili alespoň jednu zkoušku na technický stupeň. K tomuto rozdělení kritérií jsme dospěli, jelikož jsme nikde v relevantní literatuře nenalezli jednoznačné oddělení začátečníka od pokročilého studenta. Proto jsme přistoupili k subjektivnímu úsudku autora této práce, který má více než patnáctiletou zkušenost s praktikováním bojového umění. Posledním, čtvrtým kritériem výběru respondentů je věk alespoň 14 let. Tato hranice byla stanovena na základě minimální hranice pro administraci Rorschachovy metody jako pro dospělé, nikoliv děti. Druhou hranicí je omezení norem v osobnostním inventáři NEO, které jsou rovněž od 14 let. Díky těmto kritériím jsme získali 29 respondentů. Od respondentů jsme získávali demografické údaje, které jsou uvedené v kapitole 5.1. *Popis výzkumného souboru*. Z uvedeného je patrné, že jsme od respondentů nezjišťovali vzdělání. Žitník (2011) uvádí, že vzdělání statisticky významně nesouvisí se všímavostí. Na základě tohoto jsme se rozhodli údaj o vzdělání nezjišťovat. Stejný případ je v případě proměnné věk, kdy Žitník (2011) uvádí, že věk nemá statisticky významnou souvislost s všímavostí. Na druhou stranu jsme proměnnou věk museli získávat kvůli rozdělení do skupin pro vyhodnocení a interpretaci testových metod.

Ověření korelace v Osobnostním inventáři NEO mezi formami sebeposouzení a posouzení jiného, jsme provedli ještě před započítáním statistických analýz, pomocí kterých jsme odpovídali na výzkumné otázky a vyjadřovali se k platnosti hypotéz. Dospěli jsme k výsledku, že shoda mezi těmito posouzeními je nejvyšší u dimenze Přívětivosti, kdy je statisticky vysoce signifikantní. Signifikantní souvislost existuje také u dimenzí Extraverze a Otevřenost vůči zkušenosti. Domníváme se, že výsledek o signifikantním výskytu právě těchto tří dimenzí souvisí se zaměřením těchto dimenzí směrem k druhým lidem. Přívětivost projevujeme k druhým, extraverzi a otevřenost vůči zkušenosti také. Na druhou

stranu neuroticismus a svědomitost jsou více interní charakteristiky, je tak složitější je popisovat formou posouzení jiného. Zvláště pokud tyto osoby neznáme velmi dobře.

V kapitole zabývající se výsledky výzkumu jsme předložili odpovědi na tři výzkumné otázky a osm hypotéz, které jsme stanovili vzhledem k cílům výzkumu.

Výzkumná otázka číslo 1 byla stanovena, abychom zjistili, zda existují proměnné v Rorschachově metodě, které souvisejí se všímavostí. Výzkumným zjištěním je fakt, že jsme identifikovali 22 proměnných v Rorschachově metodě, které nějakým způsobem mají souvislost s celkovou všímavostí, čímž jsme odpověděli na výzkumnou otázku.

Cílem výzkumné otázky číslo 2 bylo na základě poznatků z výzkumné otázky číslo 1 představit profil všímavosti v Rorschachově metodě. Výzkumný soubor jsme rozdělili na dvě stejně velké skupiny, jednu s vyšší všímavostí a druhou s nižší všímavostí. Tyto skupiny jsme mezi sebou porovnali a výsledkem bylo 12 proměnných Rorschachovy metody, které se signifikantně lišily mezi oběma skupinami v souvislosti s všímavostí. V dalším kroku jsme tyto proměnné podrobili regresní analýze, ze které jsme na základě našeho modelu získali profil všímavosti v Rorschachově metodě vycházející z našich výzkumných dat. Všímavost s v našem modelu projevuje v Rorschachově metodě 1) zvýšeným skórem (Ad) a zároveň 2) snížením skóru sumy škály Index Alexithymie. Dále tento výsledek interpretujeme a diskutujeme.

Proměnná (**Ad**) označuje detaily zvířete fiktivního nebo mytologického (Exner, 2009). Zvířecí obsahy obecně můžeme interpretovat jako implikaci sebeobrazu, postojů k druhým a infantilismus. Důležité je posoudit v jakém kontextu je tento obsahový skór přisuzován (Polák & Obuch, 2011).

Proměnná **Sum** je sumou doplňkové škály Index Alexithymie. Alexithymie je v konstruktem, která v sobě obsahuje dva důležité faktory: deficit zvědomování afektu a deficit exekutivního myšlení (Androvičová, 2012). Alexithymii chápeme jako jakousi emoční slepotu, která se Rorschachově metodě projevuje vyšším podílem čisté formy, nízkým počtem lidských pohybů M. Naznačuje omezenou schopnost imaginace, narušení schopnosti zvědomení svých pocitů a omezení schopnosti vytvářet mentální reprezentace zkušeností (Exner & Erdberg, 2005). Na základě popisu škály Alexithymie v Rorschachově metodě usuzujeme na souvislost nižšího skóru alexithymie s vyšším skórem právě v klíčových aspektech všímavosti. Alexithymie se vyznačuje deficitem zvědomování pocitů, což přímo odporuje všímavosti, jak ji popisuje Žitník (2011).



Výzkumnou otázkou číslo 3 jsme zkoumali, zda existuje souvislost mezi osobnostními vlastnostmi a všímavostí u pokročilých studentů japonských bojových umění. K této výzkumné otázce jsme stanovili 8 hypotéz.

U první hypotézy jsme předpokládali negativní souvislost všímavosti a neuroticismu, která se nepotvrdila. Ve chvíli kdy vezmeme zvláště výsledek sebeposouzení a posouzení jiného, dojdeme k výsledku, že v případě sebeposouzení se projevila negativní korelace, jak jsme předpokládali na základě studia literatury (Giluk, 2009; Hanley, 2016). Ve výzkumu jsme se řídili stanoveným objektivním kritériem, kdy jsme až po provedení výzkumu došli k závěru, že tento postup není v případě tohoto designu a námi vybraného výzkumného vzorku správný.

Ve druhé hypotéze jsme předpokládali pozitivní souvislost mezi všímavostí a svědomitostí, která se nepotvrdila. V obou formách posouzení jsme došli k závěru, že existuje pozitivní souvislost, v případě sebeposouzení vysoce signifikantní, v případě posouzení jiného vztah není signifikantní. Pozitivní signifikantní souvislost je uváděna také v literatuře (Giluk, 2009; Hanley, 2016). V této hypotéze docházíme ke stejnému problému jako v případě první hypotézy.

Ve třetí hypotéze jsme dávali do souvislosti všímavost a přívětivost, přičemž jsme očekávali pozitivní vztah, jak je uváděn v přehledové literatuře (Giluk, 2009; Siegling & Petrides, 2014; Hanley, 2016). K našemu překvapení jsme došli k závěru, že ve formě sebeposouzení nejen že nenalzáme signifikantní pozitivní korelaci, naopak jsme našli slabou negativní souvislost, která však není signifikantní. V situaci posouzení jiného jsme nenalezli žádné signifikantní vztahy.

Čtvrtou hypotézou jsme se snažili potvrdit, že studenti japonských bojových umění vykazují vyšší všímavost oproti normě, jak tvrdí Ruiz (2018). Hypotézu jsme zamítli, jelikož jsme našli pouze nesignifikantní rozdíl ve výsledcích. Dovolujeme si tvrdit, že tento výsledek nastal vzhledem k rozložení výzkumného souboru, ve kterém se objevilo několik studentů praktikujících bojová umění pouze jeden rok a několik měsíců. Souhlasíme v tomto s Fullerem (1988), který tvrdí, že bojová umění mají psychologický efekt, který se zlepšuje s délkou praktikování, což se potvrdilo v následujících hypotézách. Ruiz (2018) měl ve výzkumném souboru více respondentů s delší praxí v bojových uměních, což je pravděpodobným důvodem našich odlišných výsledků.

Pátá hypotéza předpokládá vztah mezi všímavostí a technickým stupněm. Hypotézu jsme přijali, jelikož výpočty ukazují vysokou signifikantní pozitivní souvislost. Opět se odvoláváme na Fullera (1988), který uvádí, že bojová umění mají psychologický efekt

s délkou studia. Délka studia je jedním z nezbytných předpokladů postupu v rámci systému technických stupňů. Ze stejného důvodu jsme stanovili a také přijali hypotézu číslo 6, která předpokládá souvislost všímavosti a délky praktikování bojových umění. I zde se odvoláváme na Fullera (1988). Rovněž hypotéza číslo 7 byla stanovena a následně i přijata. Hypotéza předpokládá souvislost všímavosti a četnosti cvičení, přičemž byl objeven signifikantní pozitivní vztah. Původním záměrem bylo hypotézy 5, 6 a 7 sloučit do jedné hypotézy předpokládající společný vztah ke všímavosti. Proměnné však nejsou v normálním rozdělení, proto jsme nemohli přikročit k regresní analýze. Dále jsou proměnné v silných vzájemných vztazích, což nasvědčuje na multikolinearitu.

Poslední, osmou hypotézu, jsme zamítli. Hypotéza předpokládala rozdíl mezi respondenty, kteří dříve praktikovali nějaké jiné bojové umění, bojový sport či sebeobranu a těmi, kteří praktikují bojové umění prvně. Očekávali jsme stejný vztah jako v předchozích hypotézách podpořený Fullerem (1988). Domníváme se, že řešení zde by bylo obdobné jako v případě čtvrté hypotézy. Předpokládáme, že v případě změny výzkumného souboru a využití zkušenějších praktikantů bojových umění by byl výsledek blíže k přijetí hypotézy. Nutno dodat, že respondenti, kteří uvedli, že již dříve praktikovali jiné bojové umění často dříve praktikovali cvičení sebeobrany a bojových sportů, které nejsou tolik zaměřené na rozvoj osobnosti.

Krátce ještě do diskuze vložíme vlastní polemiku nad výzkumem a přístupem k výzkumnému problému a jeho řešení. Uvědomujeme si, že výzkumník začal skórovat administrované protokoly mnohdy až po několika měsících. Díky tomu nebylo možné poučit se z chyb, které se staly při administraci metody, na což bychom přišli při včasném skórování. Zpětně si také uvědomujeme cennost konzultací s vedoucím práce, kterých bychom využili mnohem více, kdybychom věděli to, co už nyní víme a prožili to, co jsme prožili. Četnější konzultace s vedoucím práce by nám napomohly k rychlejšímu a hlubšímu pochopení vztahů uvnitř Rorschachovy metody a zejména jejího statistického vyhodnocení. Kdybychom výzkum realizovali opětovně, hledali bychom do výzkumného vzorku více pokročilé studenty, než byla velká část našich respondentů.

Na závěr diskusní části uvádíme doporučení pro navazující výzkumy. Pro další výzkumy doporučujeme provést výzkum na větším počtu respondentů. Pro další výzkumníky nebo pro případné pokračování ve výzkumu doporučujeme rozvážněji stanovit kritéria pro účast ve výzkumu a jako pokročilé studenty považovat studenty, kteří

praktikují bojové umění alespoň 2-3 roky a déle. Dále doporučujeme bližší prozkoumání vztahu mezi délkou cvičení a všímavostí ve vztahu k dimenzím osobnosti hodnoceným sebeposouzením a posouzením jiného.

## 9. Závěr

V magisterské diplomové práci jsme se zabývali všímavostí u pokročilých studentů japonských bojových umění. Stanovili jsme si dva cíle výzkumu. Prvním výzkumným cílem je popsat, které proměnné v Rorschachově metodě souvisejí s všímavostí. Druhým cílem je pak následně s využitím těchto zjištění představit profil Rorschachovy metody demonstrující všímavost. Na základě výzkumných cílů jsme definovali výzkumné otázky a z nich stanovili vyplývající hypotézy.

Kvantitativně zaměřeného výzkumu se zúčastnilo 29 respondentů, kteří jsou pokročilými studenty japonských bojových umění. Respondentům jsme administrovali Rorschachovu metodu a dotazníkové metody, mezi které se řadí Osobnostní inventář NEO (NEO-PI-R) a Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV).

Na základě modelu vycházejícího z výzkumu jsme stanovili profil všímavosti v Rorschachově metodě. Všímavost se v Rorschachově metodě projevuje souběžným vztahem 1) **zvýšeného skóru (Ad)** a zároveň 2) **sníženého skóru sumy škály Index Alexithymie**. Nejsilnějším prediktorem **všímavosti** je skór (**Ad**), který je velmi vysoce signifikantní. *Zvýší-li se skór (Ad) o 1, zvýší se také všímavost o 33,886 bodů.* Druhým prediktorem je skór **sumy škály Index Alexithymie**. *Zvýší-li se skór sumy škály Index Alexithymie o 1, klesne všímavost o 7,422 bodu.*

Stanovili jsme osm hypotéz. Ve výzkumném souboru **se neprokázala** statisticky významná negativní souvislost mezi všímavostí a neuroticismem. Ve výzkumném souboru **se neprokázala** statisticky významná pozitivní souvislost mezi všímavostí a svědomitostí. Ve výzkumném souboru **se neprokázala** statisticky významná pozitivní souvislost mezi všímavostí a přívětivostí. Ve výzkumném souboru **se neprokázal** předpoklad vyšší všímavosti u pokročilých studentů japonských bojových umění v porovnání s normou. **Existuje** statisticky významná souvislost v pozitivním směru mezi **všímavostí a technických stupněm**. **Existuje** statisticky významná souvislost v pozitivním směru mezi **všímavostí a délkou praktikování bojových umění**. **Existuje** statisticky významná souvislost v pozitivní směru mezi **všímavostí a četností cvičení**. Respondenti ve výzkumném souboru, kteří dříve praktikovali jiné bojové umění **nevykazují** vyšší skór všímavosti oproti těm, kteří praktikují bojové umění prvně.

Přínos práce vnímáme zejména v rozvoji vědění v oboru psychologie bojových umění. Dále vnímáme přínos práce v oblasti všímavosti a Rorschachovy metody.

## Souhrn

Magisterská diplomová práce se nazývá „Všímavost u pokročilých studentů bojových umění“. Název vystihuje i zaměření práce, která se zabývá všímavostí a bojovými uměními se zaměřením na japonská bojová umění. Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část.

V teoretické části práce probíráme jednotlivá témata, kterými jsou všímavost a japonská bojová umění. Pořadí kapitol v teoretické části práce jsme zvolili tak, aby na sebe podkapitoly jednotlivých témat smysluplně navazovaly. Teoretická část je rozdělena na tři kapitoly.

Teoretickou část práce uvádíme kapitolou o všímavosti (angl. *mindfulness*), kde se čtenář dozví, že všímavost je konstrukt starý přes 2500 let pocházející ze staré buddhistické filozofické tradice. Všímavost je ve východní tradici vnímána jako stav duchapřítomnosti, který nelze příliš vyjádřit slovy. Klíčový úkol v kultivaci všímavosti mají meditační techniky. Do západní psychologie začala všímavost pronikat od 19. století. Postupem času se začala šířit, zejména po druhé světové válce, kdy se stala oblíbenou na základě zájmu o změněné stavy vědomí a psychedelické drogy. O dvě desetiletí později se začaly objevovat terapeutické přístupy založené na všímavosti. V práci popisujeme vybrané terapeutické přístupy ze zahraničí, které mimo jiné vycházejí z prací Jona Kabat-Zinna. Dále uvádíme i českého zástupce terapie založené na všímavosti, satiterapii, založenou Mirkem Frýbou. Popisujeme také současné koncepce a definice všímavosti, které se dělí do tří směrů na filozoficko-psychologický, sociálně-psychologický a klinicko-psychologický. Základem všímavosti je postoj přijetí a nehodnocení, uvědomění, pozornost a záměr. Koncept všímavosti byl za desetiletí své existence v západní psychologii rozdělen do šesti pojetí podle počtu složek (komponent) všímavosti. V naší práci vycházíme z pěti složkového pojetí, které se vyznačuje nekonceptuálním myšlením, dějem odehrávajícím se v přítomnosti, postojem přijetí, nehodnocení a otevřenosti. Další kapitola popisuje všímavost v kontextu osobnosti vyjádřené pomocí pětifaktorové teorie osobnosti. S vyšší všímavostí se pojí nižší míra neuroticismu a dále pak vyšší míra svědomitosti a přívětivosti. Další dvě dimenze nevykazují významné vztahy s všímavostí. Druhá tematická kapitola se zabývá japonskými bojovými uměními. Vysvětlujeme, co je to bojové umění a jeho rozdíly oproti sebeobraně a bojovým sportům. Bojová umění mají zachovalou bojeschopnost prověřenou několika staletími válek. Navíc je kladen důraz na etický a morální rozvoj praktikantů. Bojová umění mají tradici již tisíce let, přičemž do

Japonska se dostaly z Číny přes Koreu. Při praktikování bojových umění je důležitý důraz nejen na fyzické provedení technik, ale také důraz na kontrolu aktuálního psychického stavu, seberegulaci, kontrolu dechu, uvolnění a držení těla. Japonská bojová umění dělíme na bojová umění beze zbraně a se zbraněmi. V práci uvádíme příklady těchto kategorií a dále pak vybrané druhy bojových umění popisujeme podrobněji. Bojová umění mají svou funkci a účel. V kapitole věnující se funkcím bojových umění rozvádíme a dáváme do souvislosti všímavost a jednotlivé funkce. Funkce, které se pojí s všímavostí jsou funkce výchovná, morální, vzdělávací a zdravotní. V další kapitole popisujeme psychologii bojových umění, kterou rozdělujeme do čtyř dimenzí na biologickou, psychickou, sociální a spirituální. V poslední kapitole teoretické části uvádíme všímavost v kontextu bojových umění. V této kapitole se také zaměřujeme na nejnovější výzkumy v oblasti všímavosti a bojových umění, ale popisujeme i starší výzkumná zjištění.

Design diplomové práce jsme zvolili kvantitativní. Ve výzkumné části popisujeme dva výzkumné cíle, které jsme stanovili. Prvním cílem práce je popsat, které proměnné v Rorschachově metodě souvisejí se všímavostí. Druhým cílem práce je představit profil Rorschachovy metody demonstrující všímavost. Z cílů jsme stanovili výzkumné otázky, ke kterým se dále vyjadřujeme. K některým výzkumným otázkám jsme stanovili hypotézy, které dále přijímáme nebo zamítáme na základě statistických výpočtů. Výzkumný soubor tvořilo 29 respondentů, kteří byli pokročilými studenty japonských bojových umění Aikidó, Aikijujutsu, Iaidó a Jujutsu. Ve výzkumu jsme použili dotazníkové metody Osobnostní inventář NEO (NEO-PI-R) a Dotazník pěti aspektů všímavosti (DPAV). Použili jsme také projektivní Rorschachovu metodu. Realizace výzkumu proběhla formou osobního setkání, kde byla administrována Rorschachova metoda. Dotazníkové metody vyplňovali respondenti doma a poté je doručili výzkumníkovi. Statistické výpočty k výzkumným otázkám a k ověření hypotéz jsme prováděli v programu STATISTICA 13. Stanovili jsme tři výzkumné otázky. První výzkumnou otázku jsme stanovili jako explorativní, proto jsme nestanovili hypotézy. Výzkumnou otázkou jsme zjišťovali, zda existují proměnné v Rorschachově metodě související se všímavostí. Zjistili jsme souvislost 22 proměnných Rorschachovy metody se všímavostí. Druhou výzkumnou otázku jsme také stanovili jako explorativní. Při výpočtech jsme vycházeli z výsledků výzkumné otázky číslo 1. Tyto výsledky jsme dále ověřovali na rozdělených skupinách s vyšší a nižší všímavostí. Tímto způsobem jsme získali 12 proměnných. Z těchto 12 proměnných jsme následně regresní analýzou získali profil všímavosti v Rorschachově metodě založený na našem výzkumu. Všímavost se v Rorschachově metodě projevuje zvýšeným skórem (Ad) a zároveň

sníženým skórem sumy doplňkové škály Index Alexithymie. Třetí výzkumnou otázkou jsme zjišťovali, zda jsou pokročilí studenti japonských bojových umění odlišní ve výsledcích všímavosti a osobnostních dimenzích oproti normě. K výzkumné otázce jsme stanovili osm hypotéz. Stanovili jsme tři hypotézy týkající se osobnostních dimenzí neuroticismu, svědomitosti a přívětivosti v souvislosti s všímavostí. Všechny tři hypotézy jsme zamítli. Náš výzkum nepotvrzuje předchozí výzkumná zjištění. Čtvrtá hypotéza předpokládá vyšší všímavost u studentů bojových umění oproti normě v souladu s literaturou. I tuto hypotézu jsme zamítli. Hypotézu pátou, šestou a sedmou jsme stanovili na základě zjištěných demografických údajů. Přijali jsme všechny tři hypotézy předpokládající pozitivní souvislost všímavosti a (jednotlivě) technickým stupněm, délkou praktikování bojových umění a četností cvičení. Poslední osmá hypotéza předpokládá rozdíl mezi respondenty, kteří praktikovali dříve jiné bojové umění a těmi, kteří praktikují bojové umění prvně. Hypotézu zamítáme, neprokázal se statisticky významný rozdíl.

## Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Androvičová, R. (2012). *Možnosti a limity diagnostického využití Rorschachova testu u patologických sexuálních agresorů* [Diplomová práce]. Univerzita Karlova.
- 2) Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- 3) Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- 4) Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- 5) Benda, J. (2006). Meditace, všímavost a nové směry KBT. *Konfrontace - časopis pro psychoterapii*, 17(3), 132–135.
- 6) Benda, J. (2007). Všímavost v psychologickém výzkumu a v klinické praxi. *Československá psychologie*, 51(2), 129–140.
- 7) Bielová, M. (2016). *Vliv jógy na pozornost, všímavost, osobní pohodu a stres* [Magisterská diplomová práce]. Masarykova Univerzita.
- 8) Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- 9) Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Grada.
- 10) Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion and Health*, 50(4), 931–941. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9305-3>
- 11) Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2016). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. The Guilford Press.
- 12) Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- 13) Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia



- Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.  
<https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- 14) Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- 15) Exner, J. E. (2009). *Rorschach. A Rorschach Workbook For the Comprehensive System*. Hogrefe - Testcentrum.
- 16) Exner, J. E., & Erdberg, P. (2005). *The Rorschach: A comprehensive system* (3rd ed). Wiley.
- 17) Fac, O. (2017). *Motivace cvičenců tradičního karate pro volbu bojového umění* [Magisterská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 18) Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- 19) Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Portál.
- 20) Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- 21) Fojtík, I. (1999a). *Duch budó*. Votobia.
- 22) Fojtík, I. (1999b). *Prvky bojových umění* (1. vyd.). Nakladatelství Olympia.
- 23) Fojtík, I. (2001). *Budó*. Naše vojsko.
- 24) Frýba, M. (1995). Buddhismus a psychologie. *Religio: revue pro religionistiku*, 3(1), 49–60.
- 25) Frýba, M. (1996). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody abhidhamma*. Masarykova univerzita.
- 26) Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Argo.
- 27) Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61(4), 317–328. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1988.tb02794.x>
- 28) Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy* (Roč. 2005). Guilford Press.

- 29) Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805–811. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- 30) Goldmann, J. (2010). *Pákové techniky v bojovém umění a v sebeobraně* [Diplomová práce]. Univerzita Karlova.
- 31) Goldstein, J., Kornfield, J., & Neugebauer, P. (1997). *Hledání srdce moudrosti: Učebnice buddhistické meditace*. Alternativa.
- 32) Grossenbacher, P. G., & Quaglia, J. T. (2017). Contemplative Cognition: A More Integrative Framework for Advancing Mindfulness and Meditation Research. *Mindfulness*, 8(6), 1580–1593. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0730-1>
- 33) Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 91, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.054>
- 34) Harsa, P. (2009). Možnosti posuzování agresivity pomocí projektivních testů u psychiatrických pacientů. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105, 20–26.
- 35) Hewett, Z. L., Ransdell, L. B., Gao, Y., Petlichkoff, L. M., & Lucas, S. (2011). An Examination of the Effectiveness of an 8-week Bikram Yoga Program on Mindfulness, Perceived Stress, and Physical Fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(2), 87–92. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(12\)60003-3](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(12)60003-3)
- 36) Horowitz, M. J. (2002). Self-and relation observation. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 115.
- 37) Hrach, P. (2008). *Osobnostní rysy a motivace u učitelů bojových umění* [Magisterská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 38) Hřebíčková, M. (2004). *NEO osobnostní inventář*. Testcentrum.
- 39) Hubíková, V. (2013). *Vliv výcviku v tradičním bojovém umění na vývoj identity adolescentů* [Diplomová práce]. Masarykova Univerzita.
- 40) Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451–455. <https://doi.org/10.1348/014466508X314891>
- 41) Kabat-Zinn, J., & Štěrba, M. (1996). *Vědomí přítomnosti: [Meditace bdělosti v každodenním životě]*. Votobia.
- 42) Kazda, T. (2013). *Analýza škol a klubů nabízejících výuku bojových umění v Olomouci* [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.

- 43) Kotlár, L. (2003). *Wing Chun Kung fu*. CAD Press.
- 44) Koutný, J. (2010). *Všímavost v psychoterapii: Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti člověka v satiterapii* [Magisterská diplomová práce]. Masarykova Universita.
- 45) Kozlerová, L. (2009). *Agresivita v bojových uměních* [Diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 46) Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley Publishing.
- 47) Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467. <https://doi.org/10.1002/jclp.20326>
- 48) Levine, P. A. (2002). *Prebúdzanie tigra: Liečenie traumy*. Pro Familia.
- 49) Licehammerová, Š. (2011). *Satiterapeutická technika reflektování a její použití v životě respondentů* [Magisterská diplomová práce]. Masarykova Universita.
- 50) Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- 51) Lothes, J., Hakan, R., & Kassab, K. (2013). Aikido Experience and its Relation to Mindfulness: A Two-Part Study. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 30–39. <https://doi.org/10.2466/22.23.PMS.116.1.30-39>
- 52) Lukoff, D., & Strozzi-Heckler, R. (2017). Aikido: A martial art with mindfulness, somatic, relational, and spiritual benefits for veterans. *Spirituality in Clinical Practice*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.1037/scp0000134>
- 53) Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.
- 54) McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- 55) Moore, R. G., Hayhurst, H., & Teasdale, J. D. (1996). Measure of awareness and coping in autobiographical memory: Instructions for administering and coding. *Unpublished manuscript, Department of Psychiatry, University of Cambridge*.
- 56) Němeček, P. (2017). *Všímavost a nerozhodnost: Jsou všímaví lidé méně nerozhodní?* [Magisterská diplomová práce]. Masarykova Universita.
- 57) Neplech, M. (2016). *Bojová umění z pohledu sociálního pedagoga a jejich využití v prevenci kriminality* [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 58) Nilsson, H. (2017). *Cultivating Mindfulness Through The Practice Of Iaidō*.

<https://doi.org/10.1080/14639947.2017.1297343>

- 59) Nozomi dojo. (nedat.). *Japonská bojová umění*. Japonská bojová umění. [http://www.nozomi.cz/budo/bojova\\_umeni/bojova\\_umeni\\_popis.html](http://www.nozomi.cz/budo/bojova_umeni/bojova_umeni_popis.html)
- 60) Nyanatiloka, T. (2009). *Buddhistický slovník: Příručka buddhistických pojmů a nauky*. DharmaGaia.
- 61) Orel, M., & Procházka, R. (2017). *Vyšetření a výzkum mozku: Pro psychology, pedagogy a další nelékařské obory*.
- 62) Overchuk, E. J. (2006). *Martial Arts Psychology: A Journey in Personal Growth and Development*. National Institute of Martial Arts and Sciences.
- 63) Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- 64) Polák, A., & Obuch, I. (2011). *Komprehensivní systém J. E. Exnera, Jr.* Hogrefe - Testcentrum.
- 65) Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty: Distanční studijní text*. MU FSpS.
- 66) Ruiz, R. W. (2018). *Mindfulness, Anxiety, Self-Efficacy, Self-Esteem, and Spiritual Well-Being: A Study of the Psychological Effects of Martial Arts* [Psy.D., College of Saint Elizabeth]. <https://search.proquest.com/docview/2074890202/abstract/C7E52F75385B46D1PQ/1>
- 67) Říčan, P. (1990). *Cesta životem* (1. vyd). Panorama.
- 68) Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131–138. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
- 69) Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- 70) Siegling, A. B., & Petrides, K. V. (2014). Measures of trait mindfulness: Convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01164>
- 71) Skokanová, Z. (2013). *Koncept všímavosti a jeho využití v práci s dětmi* [Diplomová práce]. Univerzita Karlova.
- 72) Spowart, A. S. (2014). *Long-Term Mindfulness Meditation: Anxiety, Depression, Stress and Pain, Is There A Connection For Public Health?* [Dizertační práce]. University of South Florida.

- 73) Surý, J. (2015). *Japonská bojová umění* [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 74) Ševčíková, T. (2018). *Stres a Mindfulness se zaměřením na somatické účinky stresu* [Magisterská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- 75) Šmejkal, M. (2010). *Úvod do psychologie bojového umění a jeho možnosti využití pro psychoterapii a osobnostní rozvoj* [Diplomová práce]. Pražská vysoká škola psychosociálních studií.
- 76) Šmejkal, M. (2013). *Psychologie bojového umění*. Triton.
- 77) Vágnerová, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Karolinum.
- 78) Viglione, D. J. (2004). *Rorschach coding solutions: A reference guide for the comprehensive system*. D.J. Viglione.
- 79) Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543–1555. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.025>
- 80) Weinmann, W., Alletter, K. D., Körber, K., & Hinke, H. (2010). *Lexikon bojových sportů: Od aikida k zenu*. Naše vojsko.
- 81) Yoneyama, R. (2016). *Developing Mindfulness Skills of MFT Trainees through Aikido* [Magisterská diplomová práce]. California State University.
- 82) Zítková, T. (2016). *Sekulární všímavost* [Bakalářská práce]. Univerzita Karlova.
- 83) Žitník, J. (2011). *Všímavost a klinické přístupy založené na jejím rozvíjení* [Diplomová práce]. Univerzita Karlova.

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské práce

Příloha 2: Abstrakt v českém jazyce

Příloha 3: Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha 4: Protokol respondenta 8 a sekvence skóru

Příloha 5: Protokol respondenta 26 a sekvence skóru

Příloha 6: Vzor souhlasu se zpracováním osobních údajů

Příloha 7: Vzor oslovovacího dopisu

## **Příloha 2: Abstrakt v českém jazyce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Všímavost u pokročilých studentů bojových umění

**Autor práce:** Bc. David Maňur

**Vedoucí práce:** PhDr. Martin Seitzl, PhD.

**Počet stran a znaků:** 77 stran, 140 424 znaků

**Počet příloh:** 7

**Počet titulů použité literatury:** 83

#### **Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá všímavostí a bojovými uměními se zaměřením na studenty japonských bojových umění. Práce si klade za cíl popsat proměnné související se všímavostí v Rorschachově metodě. Druhým cílem výzkumu je na představit profil všímavosti demonstrující zvýšenou všímavost v Rorschachově metodě. Dosavadní teoretické poznatky jsou shrnuty v teoretické části práce. Ve výzkumu byl použit kvantitativní přístup. Výběrový soubor tvořili studenti japonských bojových umění Aikidó, Aikijujutsu, Iaidó a Jujutsu. Výzkum proběhl formou osobního setkání, kde byla administrována Rorschachova metoda, dotazníkové metody byly vyplněny samostatně. Výsledky ukazují profil všímavosti v Rorschachově metodě. Vyšší všímavost se v Rorschachově metodě projevuje zvýšeným skórem (Ad) a zároveň sníženou sumou škály Indexu Alexithymie. Zjistili jsme signifikantní pozitivní souvislost délky praktikování bojového umění, četnosti cvičení a technického stupně na všímavost. Ostatní předpokládané souvislosti jsme zamítli.

**Klíčová slova:** všímavost, bojová umění, japonská bojová umění, Rorschachova metoda

## **Příloha 3: Abstrakt v anglickém jazyce**

### **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Mindfulness of Advanced Martial Arts Students

**Author:** Bc. David Maňur

**Supervisor:** PhDr. Martin Seitl, PhD.

**Number of pages and characters:** 77 pages, 140 424 characters

**Number of appendices:** 7

**Number of references:** 83

#### **Abstract:**

This Master's thesis deals with mindfulness and martial arts with a focus on advanced Japanese martial arts students. The target of this thesis is to describe the variables related to mindfulness in The Rorschach method. The second goal of this thesis is to present a profile of mindfulness demonstrating increased mindfulness in The Rorschach method. The theoretical knowledge is summarized in the theoretical part. Quantitative approach was used during the research. The researched sample contains of students of Japanese martial arts Aikido, Aikijujutsu, Iaido and Jujutsu. The research took the form of personal meeting, where the Rorschach method was administered, the questionnaire methods were filled in separately. The results show the profile of mindfulness in The Rorschach method. Higher mindfulness in The Rorschach method is reflected by an increased score of (Ad) and a reduced sum of the Alexithymia Index scale. We found a significant positive correlation on mindfulness between the length of practice of martial arts, the frequency of exercise and the technical degree. We dismissed other assumed hypotheses.

**Key words:** mindfulness, martial arts, japanese martial arts, The Rorschach method



## Příloha č. 4: Protokol respondenta 8 a sekvence skóru

### Protokol

8 - m/44

Věk:44

---

#### 1) I - Orientace A - ^

Můra nebo potrhaný motýl

E: Opakuje odp. K: Toto evokuje tělo, křídla, potrhaný tady na stranách, spíš můra než motýl, ta má skládaný křídla. Toto nahoře mi evokuje hlavu u hmyzu. E: Říkal jsi potrhaný? K: U motýla by byly hladký, tohle je spíš u můry, ty je mají tak skládaný.

---

#### 2) II - Orientace A - ^

Dva panáčky k sobě

E: Opakuje odp. K: Tady je vidět tělo a rukama se opírají o sebe, spíš nějaký kreslení panáčky, jako lidi to nevypadá. E: Mohl bys to obtáhnout prstem? K: Jojo, tohle celý. E: A čím ti to připomnělo panáčky? K: Oči, huba, ruce, a zbytek těla.

#### 3) II - Orientace A - ^

Vagína.

E: Opakuje odp. K: Jo ten spodek (červený) E: Asi jak je to tam tak dole daný, prostě mi to tak připadá.

---

#### 4) III - Orientace A - ^

Oči kudlanky.

E: Opakuje odp. K: Tady je jasná kudlanka E: Čím ti to připomnělo kudlanku? K: Takhle přesně vypadá kudlanka, tady má ty svoje tesáky.

#### 5) III - Orientace A - ^

Zrcadlově převrácený obraz k sobě ... z toho jsem teda nic nevyčetl...

E: Opakuje odp. K: To je půlka, půlka, teď mi to připomíná nějakou slepici se zobákem. Nevnímám to jako celek, ale jako polovinu, která je vždy na druhé straně kopie.

---

#### 6) IV - Orientace C - v

(Jedno horší než druhý, ježíš) Kožešina n. zvířete.

E: Opakuje odp. K: Kožešina E: Mohl bys to rozvést? K: Hlava, ocas, zadní část, no jak to bývá na těch podlahách rozprostřené, nějaký medvěd nebo něco takovýho. E: Čím ti to připomnělo kožešinu? K: Tím tvarem

---

#### 7) V - Orientace A - ^

Netopýr, nějaký létající nesmysl

E: Opakuje odp. K: Ano, netopýr, netopýr by to měl být spíše naopak (v C), aby to dávalo smysl. Tady je hlava, křídla. E: Čím ti to připomnělo netopýra? K: Tvarem

#### 8) V - Orientace A - ^

Nebo nějaký list

E: Opakuje odp. K: List, teď nevím přesně zda dub nebo buk E: Co způsobilo že v tom vidíš list? K: Ten tvar, jak to má zakulacené ty části

---

#### 9) VI - Orientace A - ^

(To je všechno na jedno brdo) Konec zbraně, nějaký palcát.

E: Opakuje odp. K: To je von, já sem tam nic neviděl. E: Mohl bys mi ten palcát ukázat, abych ti viděl jako ty? K: Tady, a ještě jsem se díval na historický film a oni tam mají nějaké ostré části předtím. E: A čím ti to připomnělo palcát? K: Asi tím, že jsem viděl ten film a pak jsem se na to zaměřil. Ta mohutnost a vystouplé hrany, vypadá jako kus železa.

---

**10) VII - Orientace C - v**

Tady vidím hlavy slonů.

E: Opakuje odp. K: Hlavy slonů, oči, chobot, jenom ta hlava E: Čím ti to připomnělo hlavu slona? K: No vidím tam slona.

**11) VII - Orientace C - v**

Vstupní brána

E: Opakuje odp. K: No tady, taková, něco z Forge of Empires. E: Mohl bys to obtáhnout prstem? K: No prostě celý je to brána se vstupem uvnitř.

---

**12) VIII - Orientace A - ^**

Tady jsou nějaký zvířata

E: Opakuje odp. K: Ty jsou tam jasné, kdyby měl jinou hlavu, pojmenoval bych je, čtyři nohy hlava tělo, jasný zvíře

**13) VIII - Orientace A - ^**

Možná nějaký orgán

E: Opakuje odp. K: Něco mi to připomnělo, dcera mi ukázala nějaký fotky z toho (myslí tím nemocnici...), říkal jsem "fuj co mi to ukazuješ" E: Čím ti to připomnělo orgán? K: Nevím, asi tou barvou nějak

---

**14) IX - Orientace A - ^**

Váza, to je váza

E: Opakuje odp. K: Tady dokonce náznak skla, ze skla, krásnej podstavec E: Čím ti to připomnělo vázu? K: Tvarem, podstavec, nějaká dekorativní část a sklo, teoreticky nějaký kalich btmb

---

**15) X - Orientace A - ^**

Rozprsklý něco na něčem.

E: Opakuje odp. K: Tady je spousta příšerek, zvířátek nebo něčeho

**16) X - Orientace A - ^**

Trochu to vypadá jak pánev, kyčelní pánev nebo něco takovýho

E: Opakuje odp. K: Nebo ta kyčel, tady ty kosti, pánev spíš než kyčel a tady dole vagína E: Čím ti to připomnělo pánev? K: Prostě to je jak kostra co jsem někde viděl

**17) X - Orientace A - ^**

Tady to vypadá jak jakási zvířátka, no fuj tajbl.

E: Opakuje odp. K: Tady všude nějaký příšerky E: Čím ti to připomnělo příšerky? K: Má to hlavu s okem a nohy nějaký.

# Sekvence skóru základní

8 - m/44

Věk:44

Tab	N.	Or	Loc	DQ	DET	FQ	2	Obsah	P	Z	Spec.	Skor
I.	1	^	W	o	F	o		A		1	MOR	
II.	2	^	Dd	+	Mp	u	(2)	(H)		3	GHR	
II.	3	^	D	o	F	o		Hd,Sx			PHR	
III.	4	^	D	o	F	u		Ad			INC1	
III.	5	^	W	v	rF	-		A				
IV.	6	v	W	o	F	o		A,Hh		2		
V.	7	^	W	o	F	o		A	P	1	DV1	
V.	8	^	Dd	o	F	u		Bt				
VI.	9	^	W	o	F	u		Sc		2,5	PER	
VII.	10	v	D	o	F	u	(2)	Ad				
VII.	11	v	WS	v	F	u		Sc		4	PER	
VIII.	12	^	D	o	F	o	(2)	A	P			
VIII.	13	^	D	v	CF	-		An			DR2,PER	
IX.	14	^	W	o	FT	o		Hh		5,5		
X.	15	^	W	v	mp	-		A			DR1	
X.	16	^	Dd	o	F	-		An,Sx			INC2,PER	
X.	17	^	D	v	F	-	(2)	(A)			DR1	

# Příloha č. 5: Protokol respondenta 26 a sekvence skóru

## Protokol

26 - m/32

Věk:32

---

### 1) I - Orientace A - ^

A) netopýr, přesně mě napadl netopýr

E: Opakuje odp. K: Tady vidím křídla, tady hlavičku. A tady ten zadek, nevím jak přesně vypadá u netopýra, ale tak nějak si to představuji. E: A čím ti to připomnělo netopýra? K: Tím jaký má tvar. Netopýr má trošku jiné křídla, má je v celku, ale byla to první co mě napadla, jak jsem to viděl.

### 2) I - Orientace A - ^

A) chtěl jsem ještě říct démon, ale první jsem řekl netopýr

E: Opakuje odp. K: Tohle je hlava démona, tohle jsou oči, tohle je pusa, tady jsou rohy a uši. E: A čím ti to připomnělo démona? K: Tím výrazem. Tak nějak si představuji, když by vyšel ze tmy a já viděl jen ten obrys. Takhle nějak by mohl vypadat, teoreticky, ještě jsem ho nepotkal, tak nevím.

---

### 3) II - Orientace B - >

B) dva sloni, naproti sobě, tohle je jak slon a odraz ve vodě

E: Opakuje odp. K: Tady je slon, chobot, tady jsou nohy, tady je tělo, ucho tady není vidět, on ho má z boku. A to je jeho přesný odraz ve vodní hladině. E: A čím ti to připomnělo slona? K: Ten tvar to tak nějak sám od sebe vypovídá, slon z boku.

---

### 4) III - Orientace A - ^

A) Tady vidím dvě černošky z afrického kmene, co tančí nějaký tanec deště, nebo něco takového

E: Opakuje odp. K: Takže jsou dvě, jedna tu, druhá tady. A tady mají nějaký buben, do kterého bubnují. A tančí u toho. Tohle není jejich klasický postoj, je to spíš momentová fotka, ve chvíli když mají nějaký postoj, tak je to takhle u toho zachyceno. Každá má svůj buben. E: A čím ti to připomnělo dvě tančící ženy? K: Tím že to vypadá jak obrys postavy z boku, tady je hlava, tělo, ruce.

---

### 5) IV - Orientace A - ^

A) To vypadá jak nějaký obr, na kterého se dívám takhle zespoda, stojí přede mnou a je to jako bych se na něj díval takhle (uk.) nahoru. Takový démonický obr.

E: Opakuje odp. K: Když bych stál před obrem, tak jsem menší než on, musel bych se dívat směrem nahoru. Tohle vypadá jako bych se na něj díval zespoda nahoru. Tady má nohu, ruce, hlavu. Hlavu má menší, protože je vysoko. A ještě k tomu vypadá, jako by se díval směrem dolů. E: A říkal jsi démonický obr? K: No, nějaký takový obří démon, nebo něco takového. E: A čím ti to připomnělo obra? K: No tím jak to vypadá, vypadá to jako by tam byl nakreslený, nevím jak bych to popsal.

---

### 6) V - Orientace A - ^

A) černý motýl

E: Opakuje odp. K: Je to jako by tady byla hlavička, tykadla, tady dvě křídla. Motýl by to měl mít víc v ose, takhle ty křídla, ale je to nějaký vzácný motýl.

---

### 7) VI - Orientace A - ^

A) stáhlá kůže z divočáka, napnutá

E: Opakuje odp. K: Může to být i z jiného zvířete, to mě jen tak napadlo, že je to divočák. Má to barvu jak srna, nebo i divočák má takovou chocholku nahoře. A tím jak se to natáhne, tak tam nejsou přední nohy, tím pádem jsou tady jen zadní nohy. E: A čím ti to připomnělo stáhlou kůži? K: Já už jsem jich pár viděl, a tak nějak ty kůže

vypadají. E: A má to takovou chocholku nahoře? K: Je to taková o něco delší srst, ne vyloženě chocholka. Na hřbetě. Tím že to má jinou barvou, tohle je takové světlejší, takže tam těch chlupů není tak moc, ale tady tím že je to více černé, tak je to tam hustější.

---

#### 8) VII - Orientace A - ^

A) To vypadá jak ... (přemýšlí) jako by naproti sobě stáli dva padlí andělé s rohami, něco jak lucifer.

E: Opakuje odp. K: Tady vidím tu hlavu, nos, dívá se tím směrem a ta tím směrem (ukazuje, naproti sobě), tady je ten roh a tady kousek křídla. E: A říkal jsi padlí andělé? K: Křídla nemají celé a nemají rohy, což by měl mít lucifer. A křídla, co vím ze seriálů, tak si lucifer odstranil křídla, a podle Bible o ně přišel. A tím že nejsou celé a má ten roh tam, tak jsou to padlí andělé.

---

#### 9) VIII - Orientace B - >

A) B) Tady vidím tygra, dva naproti sobě, zrcadlově

E: Opakuje odp. K: Tady a tady. Tas to může být odraz ve vodní hladině. Plíží se, tady je vidět hlava, tělo, 4 nohy, zadní je zvedlá, takže jakoby se plížil za nějakou kořistí. E: A čím ti to připomnělo tygra? K: Tím obrysem.

#### 10) VIII - Orientace A - ^

A) skoro to připomíná mou cestu za černým páskem, tady to začíná od bílého, postupně to černá černá, až úplně zčerná. To je jak postup s páskem, ten se totiž nepere a říká se, že až zčerná sám, tak je čas dělat Dan (černý pás).

E: Opakuje odp. K: Tady tohle, ale jde hlavně o ty barvy. Jsou světlé a postupně tmavnou, až skoro zčerná. Takhle nějak vypadá můj pásek nyní, bílej. Taky ještě ta šířka toho zdůrazňuje tu cestu, jak jsem začal cvičit, tak mi to hodně ukázalo velké množství možností, postupně se to zmenšilo tím, že jsem se musel učit jen pár technik a postupně jak jdu nahoru, tak se to zase rozšiřuje, jak toho umím více a více. E: A říkal jsi, že je tam skoro černá? K: Není to úplně čistě černá, je to spíš ten můj stav aktuální, což se týče úrovně aikida, ještě nemám černý pásek, ale už to za chvíli bude.

---

#### 11) IX - Orientace A - ^

A) Tady vidím oheň nahoře

E: Opakuje odp. K: Tady to oranžové, řekněme odsud (ukazuje). E: A čím ti to připomnělo oheň? K: Tím jak je to takový klikatý a tou barvou.

#### 12) IX - Orientace A - ^

A) Dva samurajové, co kříží, skoro kříží meče. Ukazují na sebe. A ti jsou v tom ohni.

E: Opakuje odp. K: Tady je hlava, tělo, tady je ten meč. E: A jsou v tom ohni? K: Ano, nebo oni hoří možná, spíš.

---

#### 13) X - Orientace C - v

A) (dlouho se dívá na tabuli a otáčí do C) C) tohle mi to připomíná obrázek na základní škole ženy, jakože ústrojí.

E: Opakuje odp. K: Tady v těch místech, ten střed, byl takový ten plakát, co se používal ve škole. A tohle mi připomíná ten obrázek, když jsme měli v občance a tam byla žena a byla od půlky dolů to co je uvnitř. Tady je to rozmnožovací ústrojí, prsa, krk. Tohle možná ruce. Tady asi ledviny a tady takhle ruce, trošku škaredý, ale ... A ještě tady tohle (oranžové 3 body), ale to nevím jak bych nazval. E: A čím ti to připomnělo to co jsi popsál? K: Hlavně tady tím spodním obrázkem, tím na prvním místě asi. A k tomu se připojily tady ty dva žluté nahoře, a už to utvořilo takový obrazec částečně.

#### 14) X - Orientace A - ^

A) Možná dva obličejové jdou proti sobě, tady, jenom hlavy, zbytek je jak aladin z lampy, je tam kouř a pak jen hlava. Duch jakoby.

E: Opakuje odp. K: Tady by mohl být obličej, tady a tady. A tohle je ten kouř, zbytek toho červeného. E: A čím ti to připomnělo dva obličejové? K: Tím vrchem, vypadá to trochu jak dva obličejové z vrchu, a tím že to jde do světlejšího, tak to vypadá jak kouř.

# Sekvence skóru základní

26 - m/32

Věk:32

Tab	N.	Or	Loc	DQ	DET	FQ	2	Obsah	P	Z	Spec.	Skor
I.	1	^	W	o	F	o		A	P	1	DR1	
I.	2	^	WS	o	FC'	u		(Hd)		3,5	DR1, PHR	
II.	3	>	Dd	+	Fr	u		A, Na		3		
III.	4	^	D	+	Ma	o	(2)	H, Ay, Sc	P	3	COP, GHR	
IV.	5	^	W	o	Mp.FD	o		(H), Art	P	2	GHR	
V.	6	^	W	o	FC'	o		A	P	1		
VI.	7	^	D	o	mp.TF	o		Ad	P		PER	
VII.	8	^	Dd	o	Mp	u	(2)	(Hd), Ay	P		MOR, PER, PHR	
VIII.	9	>	D	+	Fmp.Fr	o		A, Na	P	3	AG, PHR	
VIII.	10	^	D	v	C'.Y	none		Ay, Id			DV1, PER	
IX.	11	^	Dd	v	mp.CF	u	(2)	Fi				
IX.	12	^	Dd	+	Ma.mp.CF	u	(2)	H, Ay, Fi, Sc		4,5	FAB1, AG, MOR, PHR	
X.	13	v	Dd	o	F	-		Hd, An, Art, Sx			PER, PHR	
X.	14	^	D	+	Ma.YF	o	(2)	(Hd), Cl		4,5	GHR	

## Příloha č. 6: Vzor souhlasu se zpracováním osobních údajů

### Souhlas se zpracováním osobních údajů a poučení o jejich zpracování Univerzitou Palackého v Olomouci jako správcem osobních údajů

Já, .....,  
narozen/a .....,  
bytem .....,

**souhlasím, aby**

**Univerzita Palackého v Olomouci** se sídlem Křížkovského 511/8, Olomouc, PSČ 779 00, katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci se sídlem Vodární 6, Olomouc, PSČ 771 80, (dále také jako „**správce osobních údajů**“ nebo „**UP**“), ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/45/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů – dále jen „**nařízení**“), **zpracovávala mé následující osobní údaje:**

Jméno a příjmení, bydliště, datum narození, e-mail, telefonní číslo, podpis a další osobní údaje vznikající při realizaci výzkumu, jehož jsem účasten (údaje plynoucí z odpovědí na dotazníky a výkonové metody atd.) a hodnocení vedoucím učitelem/trenérem.

Beru na vědomí, že správce zpracovává osobní údaje výlučně v souladu s čl. 5 a čl. 6 nařízení **pouze pro tyto účely:**

získání, analýza, vyhodnocení a interpretace dat v rámci magisterské diplomové práce na téma „Všímavost pokročilých studentů tradičních bojových umění“.

Beru na vědomí, že navazující publikační a veřejně přístupné výstupy projektu nezahrnují osobní údaje respondentů ve výzkumu.

Beru na vědomí, že osobní údaje jsou zpracovávány pouze v rozsahu nutném pro naplnění výše uvedených účelů a pouze po dobu nutnou pro dosažení výše uvedených účelů, nejdéle však **po dobu 5 (pěti) let**.

Beru na vědomí prohlášení UP, že bude mé osobní údaje **zpracovávat těmito způsoby:** shromáždění, zaznamenání, uspořádání, strukturování, uložení, nahlédnutí, použití, seřazení či zkombinování, zpřístupnění, výmaz nebo zničení, a to vždy v rámci výše uvedených účelů zpracování osobních údajů; zpracování pro jiný účel je možné pouze na základě mého souhlasu či z důvodů stanovených nařízením.

K osobním údajům má přístup správce, pověření zaměstnanci a pověření studenti UP, a to pouze za výše uvedenými účely zpracování. Zpracování osobních údajů a základní procesy při zpracování osobních údajů UP jsou upraveny vnitřní normou UP.

Beru na vědomí, že **poskytnutí osobních údajů je dobrovolné**; v případě, že odmítnu poskytnutí údajů nezbytných k realizaci výzkumu, nebude mě UP moci zařadit jako účastníka do předmětného výzkumu.

Beru na vědomí, že **jsem oprávněn kdykoli tento svůj souhlas se zpracováním osobních údajů odvolat**, a to stejným způsobem, jako jsem souhlas poskytnul/la. Beru na vědomí,

že odvoláním souhlasu není dotčena zákonnost zpracování vycházející ze souhlasu, který byl dán před jeho odvoláním.

Beru na vědomí také následující poučení UP o mých právech v souladu s čl. 13 či 14 nařízení, popř. podle čl. 15 až 22, 34 a 77 nařízení takto:

UP sděluje, že pozici tzv. **pověřence pro ochranu osobních údajů** u ní vykonává kancléř Univerzity Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 779 00 Olomouc (je možno jej kontaktovat na výše uvedené adrese).

Mám dle čl. 15 nařízení právo získat od UP **potvrzení**, zda osobní údaje, které se mne týkají, jsou či nejsou zpracovány, a pokud jsou zpracovány, **mám právo získat přístup k těmto osobním údajům** a k souvisejícím informacím vymezeným čl. 15 odst. 1 písm. a) – h) nařízení. Mám za podmínek čl. 15 nařízení **právo na bezúplatné poskytnutí jedné kopie zpracovávaných osobních údajů**.

Mám dle čl. 16 nařízení **právo na opravu nepřesných osobních údajů**, které se mne týkají, případně **právo na doplnění neúplných osobních údajů**.

Mám dle čl. 17 nařízení právo na to, aby UP bez zbytečného odkladu **vymazala osobní údaje, které se mne týkají**, a to za podmínek stanovených článkem 17 nařízení.

Za podmínek stanovených čl. 18 nařízení mám právo žádat, aby UP **omezila zpracování osobních údajů**.

Za podmínek stanovených čl. 20 nařízení mám **právo na přenositelnost osobních údajů**.

Za podmínek stanovených čl. 21 nařízení mám **právo vznést námitku** proti zpracování svých osobních údajů.

Mám dle čl. 22 nařízení **právo nebýt předmětem žádného rozhodnutí založeného výhradně na automatizovaném zpracování**, včetně profilování, které má pro mne právní účinky nebo se mne obdobným způsobem významně dotýká, nejedná-li se o některou z právem stanovených výjimek.

Za podmínek dle čl. 34 nařízení mám **právo být informován o nastalém porušení zabezpečení osobních údajů**, a to je-li pravděpodobné, že takový případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob.

Mám v souladu s čl. 77 nařízení **právo podat stížnost u některého dozorového úřadu**, zejména v členském státě svého obvyklého bydliště, místa výkonu zaměstnání nebo místa, kde došlo k údajnému porušení, pokud se domnívám, že zpracováním mých osobních údajů je porušeno nařízení.

Další informace o mých právech v oblasti zpracování osobních údajů obsahují čl. 15 až 22 a 34 nařízení.

**Potvrzuji tímto, že souhlasím s výše popsáním zpracováním svých osobních údajů a že jsem byl ve výše uvedeném rozsahu poučen o podrobnostech jejich zpracování Univerzitou Palackého v Olomouci.**

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

---

podpis



## Příloha č. 7: Vzor oslovovacího dopisu

Vážený pane XY,

dovoluji si Vás oslovit s žádostí o účast Vás a zejména účast Vašich studentů/žáků ve výzkumu, který realizuji pro svou diplomovou práci v rámci studia psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Jmenuji se David Maňur a jsem studentem 5. ročníku psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Zároveň se patnáctým rokem věnuji japonskému bojovému umění Jujutsu.

Cílem výzkumu je blíže prozkoumat vybrané psychické vlastnosti studentů bojových umění. Následně se budeme snažit zjistit, jestli jsme schopni blíže popsat, co odlišuje pokročilé studenty bojových umění od ostatních lidí a zda psychologie umí popsat vlastnosti, které vedou k dlouhodobému praktikování bojových umění. Jakmile budeme schopni tyto aspekty popsat a identifikovat, dalšími možnostmi výzkumu do budoucna mohou být konkrétní tipy nebo programy, jak u konkrétních aspektů (v tomto případě všímavost) systematicky postupovat pro jejich rozvoj. V současné době se nám však jedná zejména o rozšíření stavu současného poznání v oblasti psychologie bojových umění, jelikož je tato oblast vcelku neprobádaná.

K tomu, abychom dosáhli výše uvedeného cíle, budeme zkoumat všímavost (z anglického *mindfulness*). Jedná se o psychologický rys osobnosti, který se vyznačuje jasným uvědomováním, pozorováním proudu myšlenek a podnětů z vnějšího prostředí odehrávajících se v přítomném okamžiku a s nehodnotícím postojem. Tento koncept je i jedním z cílů rozvoje osobnosti v rámci bojových umění.

Za účast Vás i Vašich studentů Vám mohu nabídnout souhrnné výsledky, které Vám mohou napomoci k dalšímu rozvoji studentů a to tak, že zjistíte, kde mají studenti prostor ke zlepšení svých schopností.

Pokud byste byli ochotni a věnovali mi čas, výzkum by ve Vašem klubu začal tím, že bych osobně přijel do Vašeho klubu v dohodnutý čas a prezentoval výzkum Vaším pokročilým studentům, kteří splňují všechna tato kritéria:

- Věk alespoň 14 let
- Délka praxe v nezávodním japonském bojovém umění alespoň 1 rok u současného učitele
- Pravidelná docházka alespoň 2x týdně
- Úspěšně složená alespoň jedna zkouška na technický stupeň

Následně bych se domluvil na osobním setkání na klidném místě s každým studentem, který by byl ochotný věnovat mi asi 60 - 90 minut svého času a tím přispět k rozšíření poznání v této oblasti. Na tomto setkání bych provedl se studentem Rorschachovu metodu (test se skvrnami) a ještě k tomu dva papírové dotazníky. Tyto dotazníky by student vyplňoval sám o sobě. Ještě k tomu bych požádal vedoucího klubu/učitele/trenéra, aby mi vyplnil stejné dva dotazníky, ale s tím rozdílem, že by je vyplňoval o svém studentovi. Tato část by Vám osobně zabrala asi 30 – 40 minut. K tomuto je nezbytné, abyste své studenty znali, což je jedním z důvodů, proč požaduji, aby student cvičil dané bojové umění u svého učitele alespoň 1 rok.

Všichni účastníci výzkumu podepisují před zahájením sběru dat souhlas se zpracováním osobních údajů v souladu s Evropskou směrnicí o ochraně osobních údajů (GDPR).

Závěrem bych si Vás a Vaše studenty ještě jednou dovolil požádat o účast ve výzkumu. Tímto výzkumem by došlo k rozšíření poznání v oblasti psychologie bojových umění. Avšak může to pomoci i Vám, jak již bylo zmíněno výše, k rozvoji studentů a tím i k rozvoji Vaší školy/Vašeho klubu.

S úctou

Bc. David Maňur